

el Sena Cocina

Del **saber** al **sabor**: el arte de fermentar





SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE (SENA)
CENTRO INDUSTRIAL Y DE ENERGÍAS ALTERNATIVAS (CIEA)

Jorge Eduardo Londoño Ulloa
Director General

Linda De Jesús Tromp Villarreal
Directora Regional Guajira

Jorge Luis Daza Acosta
Subdirector (E) Centro
Agroempresarial y Acuicola
(CAA) - Regional Guajira

Carlos Eduardo Robles Palomino
Subdirector Centro Industrial y
de Energías Alternativas
(CIEA)- Regional Guajira

Esmerlis Camargo Torres
Dinamizadora de innovación y
competitividad (CIEA)

Grupo de Investigación Tecnova
Líder grupo de investigación
Robinson Damián Sanabria Marín
Profesional en gastronomía y
culinaria - Autor

Co-autores e investigadores de
campo y comunidades

Alexander Portillo

Alonso Arriaga Klinger

Andrea Carolina Beleño Hernández

Andrés Mejía

Andrés Pardo Manrique

Bladimir López Carrasco

Camilo Andrés De Ávila Alvear

Camilo Andrés López Barrera

Carolina Beleño

Carlos González Delgado

Carlos Mario López Amaya

Christian Barreto Tobón

Christian Mauricio Quintero

Christian Moreno Castillo

Cristian Camilo Cruz Duarte

Christopher Barrios Tintinago

Daniel Fernando Gaviria Márquez

Debray Pérez Suárez
Diana David
Diego Hernán Rondón Hoyos
Edgar Mora Silva

Edwin Aguirre Arévalo
Eliseo Castañeda

Elkis Padilla
Emma Mosquera Eguís

Francy Lesmes Rodríguez
Fredy Javier Vargas Morales
Gerardo Iván Goyes Paredes

Gloria María Arsarios
Guillermo Arciniegas López
Harol Zárate Porras

Hernando José Quintero Cortina
Iván Alberto Garzón

Jaime Alberto Franco Osorio
Javier Enrique Ramos Ramos

Javier Restrepo Rendón
Jonathan Pardo

Jorge Alberto Ospina
Jorge Eduardo Gómez

Jorge Luis Gómez Tovar
Jorge Montenegro Fernández

José Luis Cotes
Juan Camilo Guevara Suárez

Juan Monsalve
Juancho Ramírez

Julio Hernán Macualo
Julián Andrés Fernández Llanos

Leyda Patricia Peña López
Luis Andrés Galindo

Luz Stella Medina Muñoz
María Acevedo Otálora

María Del Pilar Carrillo
María Gladys Ruiz Camilo

María Inés Amézquita
Marlío Fabián Ospitia Thola

Marlon Blanquicett Gómez
Martha Leonor Mora

Miguel Echeverría
Nixon Rodríguez Cediél

Olga Galván Lastre
Pedro Alberto Morales

Remenson Salazar

Ricardo Devia
Robert Javier Bonilla Peralta
Rosalba Reina Díaz
Rut Lili Barrera Téllez

Ruth Alejandra Leguizamón
Sebastián Betancourt Gallego

Sergio Cabas
Víctor Manuel Moscote

Wilmer Reyes Montenegro

Comité Editorial

Esmerlis Camargo Torres
Dinamizadora de innovación y
competitividad

Robinson Damián Sanabria Marín
Líder de Semillero de
Investigación Wekuimpara
Yasmin Rocío Embús Quina
Investigador Experto

Revisores técnicos

Martha Leonor Mora Delgado
Victor Javier Consuegra Clavio

Diseño Libro e Ilustración

Daniel Felipe Balasnoa Pinto
Robinson Damián Sanabria Marín

Equipo de Apoyo Logístico
Evento SENA COCINA

Marieth Orcasita

Coordinadora Misional CIEA

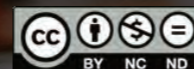
Nazli Gómez

Coordinadora Relaciones

Corporativas Regional Guajira

Varínka Wild

Apoyo a la gestión administrativa y
de eventos



Catalogación en la publicación. SENA Sistema de Bibliotecas

Del saber al sabor: el arte de fermentar / Robinson Damián Sanabria Marín [y otros]. —

**Riohacha : Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Centro Industrial y de Energías
Alternativas (CIEA). Regional Guajira, 2025.**

76 páginas: IL ; 21 x 29,7 cm

Resultado de Investigación Grupo Tecnova — Incluye bibliografía.

ISBN (Impreso): 978-958-15-0981-2

ISBN (digital): 978-958-15-0982-9

Gastronomía — Arte culinario. Fermentación — Alimentos. Alimentos fermentados —

**Colombia. Cocina regional — Colombia. I. Londoño Ulloa, Jorge Eduardo.II. Tromp
Villarreal, Linda De Jesús.III. Sanabria Marín, Robinson Damián. IV. Servicio Nacional
de Aprendizaje (SENA). Centro Industrial y de Energías Alternativas (CIEA). Regional
Guajira.**

CDD: 641.5



CONTENIDO

PÁGINAS PRELIMINARES

Créditos y ficha técnica..... 2-3

Prólogo..... 8
Jorge Eduardo Londoño Ulloa — Director General SENA

Introducción 9
Linda De Jesús Tromp Villarreal — Directora Regional Guajira

MARCO CONCEPTUAL DE LA FERMENTACIÓN

La importancia de los microorganismos..... 10
¿Qué son los microorganismos? - Laura Bernarda Pedrozo Blanco- Microbióloga

Impacto de los alimentos fermentados en la salud humana..... 12
Robinson Sanabria - Yonith Patiño - Nielcen Benitez

Masa madre: el secreto ancestral que está revolucionando la panadería..... 14
Nixon Rodríguez Cediel — Instructor Investigador

El queso como lenguaje cultural..... 16
Luis Fernando Sánchez Pabón — Ingeniero de Alimentos, Especialista en Derivados Lácteos

MIRADAS INTERNACIONALES SOBRE LA FERMENTACIÓN

La fermentación: una mirada desde Japón 18
Chef Koji Ogawa

Fermentá Curazao 20
Chef Chehadi Eddine

Fermentación en Rusia: significado histórico y moderno 22
Chef Anton Salnikov

REGIONES Y SUS FERMENTADOS

Geografía de los fermentos colombianos — Mapa nacional 24

RECETAS REGIONALES

ANTIOQUIA..... 26
Antioquia Mágica

ARAUCA..... 30
La Ribazón — Bagre rayado Araucano

ATLÁNTICO.....	34	NARIÑO	102
<i>Langostinos al vapor con fermento de mijo</i>		<i>Pringapata con cuy al barril</i>	
BOLÍVAR.....	38	NORTE DE SANTANDER	106
<i>Pebre de pato con vegetales montemarianos</i>		<i>Arepa ocañera: saber de la tierra</i>	
BOYACÁ.....	42	PUTUMAYO	110
<i>Jutes de maíz</i>		<i>Entre selvas y fermentos amazónicos</i>	
CALDAS.....	46	QUINDÍO	114
<i>Amanecer Cafetero</i>		<i>Crudo de trucha salentina ahumada con emulsión de guayaba agria y láminas de guatila lactofermentada</i>	
CAQUETÁ.....	50	RISARALDA	118
<i>Raíces amazónicas — Pirarucú ahumado</i>		<i>Gallina enterrada en arepa de alma negra</i>	
CASANARE	54	SAN ANDRÉS	122
<i>Casanare y sus fermentos</i>		<i>Island Dreams</i>	
CAUCA	58	SANTANDER	126
<i>Sopa de masitas — Chapull Kujya Tskawey</i>		<i>Escondido de yuca, con plátano maduro y queso de hoja con carne oreada en guarapo de cáscara de piña</i>	
CESAR.....	62	SUCRE	130
<i>Sabores del agua y de la tierra</i>		<i>Barbudo en fermento de caña</i>	
CHOCÓ	66	TOLIMA	134
<i>Fermentos y ahumados del Chocó</i>		<i>Orgullo Tolimense</i>	
CÓRDOBA.....	70	VALLE DEL CAUCA	138
<i>Mote de queso con ñame yantín, suero atoyabuey, fermento de corozo y fermento de piña</i>		<i>Tamal de masa de maíz fermentado relleno de piangua</i>	
CUNDINAMARCA	74	VICHADA	142
<i>Ecos Andinos</i>		<i>Pescado moquiado, ajicero servido en pan de masa madre con maízoco, guarruz y dulces de gofios</i>	
DISTRITO CAPITAL	78	CIERRE	
<i>Chapines: oda fermentada a la altiplanicie</i>		Conclusión	146
GUAVIARE	82	<i>Robinson Damián Sanabria Marín — Profesional en Gastronomía y Culinaria</i>	
<i>Blue Ongie Naemyeong Amazónico</i>		Referencias bibliográficas	147
HUILA	86		
<i>Yachai Wassy Yanakuna</i>			
LA GUAJIRA	90		
<i>Arroz de Cachirra</i>			
MAGDALENA	94		
<i>Aguas y raíces del Magdalena</i>			
META	98		
<i>Pie de Monte Llanero</i>			



PRÓLOGO



Jorge Eduardo Londoño Ulloa
Director General - Servicio Nacional de Aprendizaje SENA

Del **saber al sabor**: el **arte de fermentar** es una invitación a recorrer Colombia a través de su diversidad cultural y biológica, traducida en los sabores que nacen de la fermentación: una de las técnicas más antiguas y sabias de la cocina. Desde el Caribe hasta la Amazonía, y desde los Andes hasta los Llanos, cada región revela un universo de conocimientos transmitidos de generación en generación, donde el alimento no solo nutre el cuerpo, sino también la identidad y la memoria colectiva.

El SENA, en su compromiso con la formación integral y la investigación aplicada al patrimonio gastronómico, presenta en esta obra el resultado de un trabajo colaborativo entre aprendices, instructores y comunidades locales, quienes han sabido reinterpretar las tradiciones culinarias de sus territorios. Este compendio reúne recetas que trascienden la técnica para convertirse en expresiones vivas de cultura, territorio y sostenibilidad.

Cada preparación aquí documentada representa una historia de adaptación y creatividad. El uso de fermentos como el guarapo, la kombucha, el kéfir, las chichas o los encurtidos demuestra la capacidad del pueblo colombiano para transformar los recursos naturales en experiencias sensoriales únicas. La fermentación se presenta así, no solo como un proceso químico, sino como un acto simbólico de vida, transformación y resistencia cultural.

Así, **Del saber al sabor** es un homenaje a quienes, desde sus fogones, fincas y talleres, han conservado el legado gastronómico de sus regiones, aportando con orgullo al mapa culinario del país. Es, también, una herramienta pedagógica que motiva a nuevas generaciones de cocineros a explorar el valor de la biodiversidad, la innovación y el respeto por la tradición.



INTRODUCCIÓN



Linda De Jesús Tromp Villarreal
Directora SENA Regional Guajira

EL **SENA COCINA**, del **saber al sabor** para esta versión se expresa con fuerza a través de los fermentados y fermentos, una práctica ancestral y tradicional que ha acompañado a los pueblos desde tiempos inmemoriales. Detrás de cada fermento hay una historia de paciencia, de observación y de respeto por la naturaleza. En el burbujeo del guarapo, la acidez de la chicha o la suavidad del kéfir, se manifiestan siglos de sabiduría popular que hoy resurgen con renovado vigor en las cocinas contemporáneas del país.

Del **saber al sabor**: el **arte de fermentar** nace como una obra colectiva que une ciencia, tradición e identidad. Este libro es el fruto del trabajo colaborativo entre instructores y aprendices del **Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA**, quienes, desde sus regiones, han investigado, experimentado y reinterpretado los saberes culinarios que conforman el patrimonio gastronómico colombiano. Su propósito es claro: rescatar las técnicas tradicionales de fermentación, comprender su valor nutricional y simbólico, y proyectarlas hacia una cocina moderna que respeta el pasado mientras innova en el presente. Cada preparación contenida en estas páginas representa un encuentro entre la memoria y la técnica. Desde el guarapo del Caribe hasta la kombucha de los Andes, desde la chicha del altiplano hasta los encurtidos del Pacífico y la Amazonía, la fermentación se convierte en un hilo conductor que une los territorios, las costumbres y los sabores. En ella se revela la esencia del tiempo como ingrediente, el valor del proceso lento, el diálogo entre el ser humano y los microorganismos que transforman lo simple en sublime.

Este libro no es únicamente un recetario: es un mapa cultural y biológico del país. Cada plato documentado como el Piedemonte Llanero del Meta, los Langostinos al vapor con fermento de mijo del Atlántico, los Ecos Andinos de Cundinamarca o el arroz de cachirra de la Guajira reflejan la creatividad de quienes comprenden que la cocina es una forma de conocimiento. Asimismo, esta publicación busca reconocer la labor de las comunidades rurales, campesinas, afrodescendientes e indígenas, verdaderas guardianas de los saberes que inspiran las nuevas generaciones. Ellas nos enseñan que fermentar no es solo conservar alimentos: es conservar la vida, la cultura y la identidad.

En conjunto, **Del saber al sabor: el arte de fermentar** invita al lector a recorrer el país con los sentidos, a descubrir el poder transformador de la fermentación y a valorar la cocina como un acto de memoria, ciencia y arte. Cada receta es una conversación entre el pasado y el presente, entre el saber tradicional y la innovación técnica, entre el territorio y el alma de quienes lo habitan.

LA IMPORTANCIA DE LOS MICROORGANISMOS



Laura Pedrozo

Microbióloga, Especialista en Gestión Ambiental

Los microorganismos son parte fundamental del ser humano, con quien coexisten desde el nacimiento. Bacterias, virus, hongos, y parásitos han acompañado a la especie humana desde sus orígenes; muchos resultan beneficiosos y otros patógenos. En este sentido, los humanos son, de hecho, superorganismos gobernados en parte por los microorganismos que hospedan (Icaza, 2013). Según Sender et al. (2016), el organismo humano alberga aproximadamente $3,8 \times 10^{13}$ bacterias, cifra comparable al número total de células humanas, lo que subraya la magnitud de esta convivencia microbiana.

Desde la antigüedad existía la fermentación gracias a la diversidad de microorganismos presentes en el ambiente, los alimentos y el agua, los cuales transforman materias primas y generan, a través de su metabolismo, compuestos que enriquecen las características organolépticas de los productos terminados. Tal como señalan Tamang y Kailasapathy (2010), los alimentos fermentados surgieron de forma espontánea en todas las culturas del mundo, constituyendo una de las primeras tecnologías empleadas por la humanidad para conservar y diversificar sus alimentos.

En Colombia y sus regiones encontramos diferentes platos típicos que dentro de su elaboración se encuentran inmersos los microorganismos, desde la región caribe donde predominan en el departamento de la Guajira indígenas wayuu y su comida ancestral: la cecina, que se acompaña

una bebida como la chicha, y ahora nos sumergimos en la Amazonía con el tucupí y masato de yuca, gracias a estos alimentos nuestros pueblos han resistido las condiciones adversas presentes en los territorios y les permitieron no desaparecer en el tiempo, en la modernidad aun los microorganismos siguen trabajando a gran escala, en el mercado ya encontramos productos ricos en microorganismos algunos ejemplos clásicos que hacen parte de nuestras dietas hoy en día son el pan de masa madre, la cerveza, el yogur, vino, el kéfir entre otros.

¿Pero cómo ocurre la fermentación?

Es un proceso catabólico y anaeróbico, es decir, se da en ausencia de oxígeno. Inicia cuando microorganismos presentes en los alimentos ayudan a degradar compuestos complejos en más simples y producen metabolitos que generan pigmentos, sabores y olores, al transformar almidones y azúcares en alcohol, ácido láctico, dióxido de carbono y otros compuestos. Estos microorganismos no solo aportan características organolépticas, sino que también ayudan a conservar y prolongar la vida útil de los alimentos. Un ejemplo de esto son las conservas como encurtidos o antipastos de verduras con atún o pescado, donde se forman ácidos que protegen el alimento. Estas técnicas son milenarias y hoy siguen siendo valoradas por el consumo de productos orgánicos ricos en probióticos y prebióticos, que favorecen una buena nutrición.

Existen varios tipos de fermentación y esto dependerá del producto terminado o final que se quiera o desee obtener:

Fermentación alcohólica: realizada principalmente por células de **levaduras**, que convierte los azúcares en etanol, dióxido de carbono (CO_2) y energía, es usada en la industria de la producción de bebidas alcohólicas y pan.

Fermentación láctica: las **bacterias lácticas** o ácidos lácticos que transforman la glucosa en ácido láctico, utilizado para producir yogur, queso, muchos de estos procesos se realizan en ausencia de luz y de oxígeno.

Fermentación acética: las bacterias del género **acetobacter** convierten el alcohol etílico en ácido acético (vinagre) que comúnmente usamos para la desinfección o en recetas de cocina.

Fermentación Butírica: que se da cuando hay descomposición de **glúcidos** para producir **ácido butírico**, común en la degradación de materias orgánicas y en la fabricación de ciertos quesos.

Dentro de la palabra microorganismos encontramos bacterias, mohos, levaduras, estos solo pueden ser vistos con la ayuda de un microscopio, ya que son imperceptibles al ojo humano pero su diminuto tamaño no incide en todos los beneficios que tienen al ser consumidos, actualmente hablamos de una palabra que ha empezado a cobrar mucha fuerza y es la "microbiota" lo cual se define como simplemente la colonización de bacterias en el tracto digestivo y que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, estas bacterias provenientes de muchos alimentos fermentados compiten con microorganismos que ingresan a nuestro cuerpo para causar enfermedades, debido a esto es importante el consumo diario de microorganismos de células vivas que defenderán nuestro cuerpo.

Según Icaza (2013), uno de los sectores más influyentes en el desarrollo de microorganismos capaces de defender el sistema inmunológico es el tracto digestivo, donde se forma la microbiota intestinal: la comunidad de microorganismos vivos residentes en un nicho ecológico determinado. Esta comunidad microbiana es una de las más densamente pobladas del planeta, incluso más que el suelo o los océanos. Por su parte, Fuentes-Berrío et al. (2015) afirman que los alimentos funcionales utilizados para la mejora de la microbiota intestinal son los denominados probióticos, cuyas cepas más documentadas pertenecen a los géneros Lactobacillus, Bifidobacterium y Saccharomyces. Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud FAO/WHO, (2001) define los probióticos como microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio a la salud del huésped.

Es importante reconocer que, aunque existen alimentos y productos que aportan microorganismos benéficos, también persiste el riesgo de contaminación por bacterias patógenas, principalmente asociado a deficiencias en las prácticas de higiene. En este sentido, la manipulación humana constituye la principal fuente de contaminación, lo que exige la aplicación de medidas como el lavado de manos, el uso de materias primas seguras, la conservación de la cadena de frío y el acceso a agua potable.

Estos factores representan limitaciones en la producción artesanal de fermentos; sin embargo, en comunidades indígenas y zonas no interconectadas, las prácticas tradicionales han sido fundamentales para garantizar la seguridad alimentaria.

¡Los microorganismos se encuentran presentes en todas partes!



IMPACTO DE LOS ALIMENTOS FERMENTADOS EN LA SALUD HUMANA



Yonith Consuelo Patiño Valdeblanquez
Ingeniera de Alimentos

Los alimentos fermentados desempeñan un papel fundamental en la seguridad alimentaria, particularmente en comunidades rurales con acceso limitado a sistemas de conservación y cadenas de frío. La fermentación incrementa la estabilidad y disponibilidad de los alimentos en contextos de vulnerabilidad nutricional (Tamang et al., 2016). La FAO (2019) reconoce los sistemas alimentarios fermentados tradicionales como estrategias de resiliencia que contribuyen al ODS 2 (hambre cero) y al ODS 3 (salud y bienestar), al garantizar el acceso a alimentos nutricionalmente seguros en poblaciones con recursos limitados.

La fermentación es un proceso metabólico llevado a cabo por microorganismos bacterias, levaduras y hongos que transforman compuestos orgánicos, en ácidos orgánicos, alcoholes y gases, en condiciones anaeróbicas o microaerofílicas. Este proceso induce cambios químicos y estructurales que mejoran el sabor, la textura, la conservación y el valor nutricional de los alimentos (Hutkins, 2019). Adicionalmente, incrementa la biodisponibilidad de nutrientes mediante la reducción de antinutrientes como el ácido fítico (Reale et al., 2007), lo cual resulta especialmente relevante en dietas con alta dependencia de cereales y leguminosas. Asimismo, aporta microorganismos que favorecen el equilibrio de la microbiota intestinal (Marco et al., 2017), fortaleciendo el sistema inmunológico,



Nielcen Benítez Cantillo
Nutricionista

optimizando el metabolismo y contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (Tamang et al., 2020).

A nivel internacional, diversas culturas han desarrollado alimentos fermentados de amplio reconocimiento: el kimchi coreano, incluido por la UNESCO en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial en 2013; el chucrut europeo, obtenido por fermentación láctica del repollo; el kéfir caucásico, rico en microorganismos de los géneros *Lactobacillus*, *Lactococcus* y *Leuconostoc* (Farnworth, 2008); y el pan de masa madre, con evidencias arqueológicas de más de 5.000 años. Estos productos comparten con las fermentaciones colombianas la capacidad de integrar identidad cultural y valor nutricional en una misma preparación, evidenciando que la fermentación trasciende la técnica para constituirse en patrimonio vivo de los pueblos.

En América Latina, se han desarrollado diversas preparaciones fermentadas asociadas a los ingredientes tradicionales de cada territorio. Entre las más extendidas se encuentran la chicha —elaborada desde épocas prehispánicas a partir de maíz— y el masato, preparado con arroz, maíz o yuca según la región, ambas con vigencia cultural y alimentaria en múltiples países del continente.



En Colombia, estas preparaciones se han transmitido intergeneracionalmente, preservando saberes que fortalecen la identidad alimentaria y reflejan la diversidad biocultural del país mediante el uso de materias primas autóctonas como maíz, yuca, arroz y caña de azúcar. Su elaboración ha sido liderada históricamente por comunidades indígenas, campesinas y afrodescendientes, constituyendo expresiones de soberanía alimentaria y conocimiento ecológico local. A continuación se describen los principales ejemplos por región:

- **Región Caribe:** predominan fermentados de maíz, arroz y caña de azúcar, asociados a tradiciones indígenas y afrodescendientes. El chirrinchi, bebida tradicional del pueblo Wayuu, se obtiene de la fermentación y destilación de panela o caña. El guarapo es una bebida campesina derivada de la fermentación del jugo de caña o panela. El masato se prepara en esta región principalmente con arroz fermentado.
- **Región Andina:** prevalecen fermentados de maíz y cereales con origen prehispánico. La chicha destaca por su profundo valor cultural y ceremonial, mientras que el masato de arroz o maíz complementa la oferta de bebidas fermentadas tradicionales de esta zona.
- **Región Pacífica:** con fuerte impronta afrocolombiana, predominan fermentados derivados de la caña de azúcar. El viche y el biche son bebidas artesanales obtenidas por fermentación y destilación del jugo de caña, con un valor cultural y medicinal ampliamente reconocido en estas comunidades.
- **Región Amazónica:** imperan fermentados elaborados a partir de yuca, base de la alimentación de los pueblos indígenas amazónicos. El cachiri,

preparado mediante la fermentación de yuca cocida, y el masato de yuca son los referentes más representativos de esta región.

- **Región Orinoquía:** predominan fermentados de yuca, maíz y caña de azúcar, vinculados a tradiciones campesinas e indígenas de los llanos orientales. El yaraqué, elaborado a partir de yuca o maíz, se consume en contextos comunitarios y ceremoniales como expresión de cohesión social y cultural.
- **Región Insular:** las preparaciones fermentadas reflejan la influencia afrocaribeña y antillana. La ginger beer artesanal de San Andrés y Providencia, elaborada con jengibre, azúcar y agua, constituye un ejemplo de adaptación de tradiciones foráneas al contexto local insular.

En conjunto, la incorporación de alimentos fermentados en la dieta cotidiana constituye una alternativa nutricional valiosa para promover una alimentación saludable y equilibrada, dado que su consumo habitual se asocia con beneficios documentados sobre la microbiota intestinal, la respuesta inmune y la biodisponibilidad de nutrientes esenciales. Al mismo tiempo, estos alimentos representan expresiones vivas del patrimonio alimentario de los pueblos, condensando conocimientos ecológicos y técnicas artesanales transmitidas intergeneracionalmente. Su valorización fortalece la identidad cultural de las comunidades productoras, contribuye al desarrollo de sistemas alimentarios territorialmente sostenibles y constituye una herramienta de soberanía alimentaria frente a la homogeneización de los patrones dietarios globales.



MASA MADRE:

EL SECRETO ANCESTRAL QUE ESTÁ REVOLUCIONANDO LA PANADERÍA



Nixon Rodríguez Cediel

Instructor Investigador

¿Por qué todos hablan de la masa madre?

En los últimos años, la masa madre ha pasado de ser una técnica tradicional a posicionarse como eje fundamental de la panadería contemporánea. Más allá de una tendencia, representa un enfoque natural, saludable y sostenible en la elaboración de productos panificados. Este resurgimiento responde, según Almeida y Chang (2013), a la creciente demanda de alimentos con menor procesamiento industrial y con propiedades funcionales documentadas para la salud digestiva.

La masa madre consiste en una mezcla de harina y agua que, mediante fermentación espontánea, desarrolla un ecosistema simbiótico de levaduras y bacterias ácido-lácticas (BAL). Estos microorganismos transforman la masa generando características sensoriales y nutricionales diferenciadas (Gobbetti et al, 2019). De Vuyst y Neysens (2005) describen la masa madre como un ecosistema microbiológico dinámico en el que las interacciones entre BAL y levaduras determinan el perfil final del producto.

Un proceso natural lleno de vida

A diferencia de los procesos industriales, la elaboración de masa madre no requiere levaduras comerciales, ya que utiliza la microbiota presente en el ambiente y en las materias primas. Durante este proceso fermentativo, se producen los siguientes fenómenos bioquímicos:

- Generación de dióxido de carbono, responsable del crecimiento de la masa.
- Producción de ácidos orgánicos, que aportan sabor y conservación.
- Desarrollo de aromáticos complejos.

Este proceso transforma una masa simple en un producto con mayor complejidad estructural y sensorial.

Una técnica con miles de años de historia

La fermentación natural del pan cuenta con antecedentes que se remontan a más de 3,000 años, particularmente en civilizaciones como la egipcia. Aunque en la antigüedad se desconocía su base científica, hoy en día se define como un ecosistema microbiológico dinámico (De Vuyst & Neysens, 2005).

Diversidad de materias primas

Si bien la masa madre se asocia comúnmente al trigo, su aplicación se ha extendido a otros sustratos, como:

- Harina de maíz
- Harina de arroz
- Harina de yuca
- Harina de plátano
- Avena y cereales alternativos

Esta versatilidad, permite la creación de productos adaptados a contextos locales y necesidades dietéticas específicas, incluyendo opciones sin gluten.

Características del pan de masa madre

El pan elaborado con masa madre presenta diferencias significativas frente al pan convencional, entre las que destacan:

- **Sabor y aroma:** Perfil más complejo, con notas ligeramente ácidas.
- **Textura:** Miga húmeda con alveolos irregulares.
- **Corteza:** Más crujiente y dorada.
- **Conservación:** Mayor vida útil sin aditivos.

Estas características, responden directamente a los procesos de fermentación prolongada.



Beneficios nutricionales

Diversos estudios han demostrado que la fermentación con masa madre mejora la calidad nutricional del pan: incrementa la biodisponibilidad de minerales como hierro y zinc; reduce compuestos antinutricionales como el ácido fítico mediante la acción de fitasas microbianas; mejora la digestibilidad de las proteínas; disminuye el índice glucémico; y favorece la salud intestinal al generar ácidos orgánicos de cadena corta (Poutanen et al., 2009). Reale et al. (2007) identificaron una reducción de hasta el 90% del ácido fítico en harinas de cereales sometidas a fermentación láctica prolongada, lo que

representa un beneficio nutricional especialmente relevante para poblaciones con dietas basadas en granos.

De la tradición a la innovación

Actualmente, la masa madre ha trascendido la panadería artesanal y se aplica en:

- Panes especiales y multicereales
- Productos sin gluten
- Pastelería fermentada

Su uso impulsa la innovación en la industria alimentaria, integrando tradición y tecnología.

Más que una técnica: una perspectiva alimentaria

El trabajo con masa madre implica comprender los tiempos biológicos y respetar los procesos naturales. En este sentido, se configura no solo como una técnica, sino como una práctica que promueve una relación más consciente con los alimentos.

La masa madre representa la convergencia entre conocimiento ancestral y comprensión científica, consolidándose como una herramienta clave en la evolución de la panadería. Su creciente adopción responde a la demanda de alimentos más naturales, nutritivos y sostenibles.

Además, su relevancia trasciende lo técnico, ya que contribuye a la valorización de materias primas locales y a la seguridad alimentaria en contextos donde los procesos industriales son limitados. En este sentido, la masa madre no solo redefine la calidad del pan, sino que también fortalece prácticas alimentarias más resilientes y culturalmente significativas.



EL QUESO COMO LENGUAJE CULTURAL



Luis Fernando Sánchez Pabón

Ingeniero de alimentos - Especialista en Derivados Lácteos



El proceso de fermentación en los quesos colombianos, aunque en muchos casos es corto o poco intenso en comparación con modelos europeos, sigue siendo esencial. Las bacterias lácticas presentes de forma natural o añadidas transforman la lactosa en ácido láctico, lo que permite la coagulación de la leche y la formación de la cuajada. Este proceso define características como la textura, el sabor y la vida útil del producto. En quesos frescos como el Queso campesino, la fermentación es breve, privilegiando sabores suaves y consumo inmediato; mientras que en casos como el Queso Paipa, se evidencia un mayor desarrollo fermentativo y de maduración, acercándose a prácticas más complejas de afinado. Estas diferencias permiten comprender la amplitud del espectro tecnológico presente en la producción quesera nacional.

Adicionalmente, en los últimos años se ha observado un creciente interés por la tecnificación de los procesos lácteos en Colombia, incorporando herramientas de control de calidad, estandarización microbiológica y mejora de rendimientos. Sin embargo, este proceso plantea el desafío de equilibrar la innovación tecnológica con la preservación de las características sensoriales y culturales propias de los quesos tradicionales. En este sentido, la investigación científica juega un papel clave al permitir la validación de prácticas ancestrales desde una perspectiva técnica, sin desvirtuar su esencia.

Es importante destacar que, en el contexto colombiano, la fermentación está profundamente ligada al territorio. Factores como el clima, la altitud, la calidad de los pastos y la microbiota local influyen directamente en el resultado final del queso. Esto convierte cada producto en una expresión única de su entorno, reforzando la idea del queso como un “lenguaje cultural”, tal como se plantea en la

presentación base. De esta manera, el concepto de “terroir”, ampliamente utilizado en otras tradiciones queseras, encuentra también una aplicación pertinente en el contexto colombiano.

En este sentido, la producción quesera en Colombia no debe entenderse únicamente desde la técnica, sino también desde su dimensión social y simbólica. La elaboración artesanal de quesos representa una forma de resistencia cultural frente a la homogenización industrial, así como una oportunidad para revalorizar los saberes locales en el marco de la gastronomía contemporánea. Además, abre posibilidades para el desarrollo de productos con denominación de origen y valor agregado, fortaleciendo la competitividad del sector.

En conclusión, abordar la fermentación desde el enfoque colombiano implica reconocer la centralidad de los productos lácteos en la vida cotidiana, así como la riqueza de los procesos ancestrales que han permitido su desarrollo. El queso, más que un alimento, es el resultado de una relación histórica entre el ser humano, los microorganismos y el territorio, consolidándose como una de las expresiones más significativas de la fermentación en Colombia. Asimismo, su estudio ofrece una oportunidad para articular ciencia, tradición e innovación en la construcción de sistemas alimentarios más sostenibles, resilientes y culturalmente pertinentes.

En Colombia, la fermentación láctea ocupa un lugar fundamental dentro de las prácticas alimentarias, no solo como técnica de conservación, sino como un eje estructural de la cultura culinaria. Los productos lácteos, y en particular los quesos, han sido históricamente protagonistas en las cocinas regionales, articulando dinámicas económicas, saberes tradicionales y formas de habitar el territorio. Este protagonismo no solo responde a su disponibilidad como recurso alimentario, sino también a su capacidad de adaptarse a distintas condiciones geográficas y sociales, consolidándose como un elemento transversal en la identidad gastronómica del país.

La importancia de los lácteos en Colombia se evidencia en su presencia cotidiana; estos quesos están presentes desde los desayunos campesinos hasta preparaciones emblemáticas de distintas regiones. Variedades como el queso costeño en la región Caribe, el queso campesino en la zona andina o el queso doble crema en entornos urbanos y rurales, no solo cumplen una función nutricional, sino que aportan identidad y continuidad cultural. Su integración en recetas tradicionales y prácticas diarias reflejan la diversidad gastronómica del país. Asimismo, su comercialización en mercados locales y plazas de abasto fortalece las economías regionales y dinamiza los circuitos cortos de producción y consumo. Desde una perspectiva ancestral, la elaboración de quesos en Colombia se ha consolidado a partir de saberes transmitidos generacionalmente. Previo a la estandarización industrial, estos procesos se realizaban de manera empírica, guiados por la observación, la experiencia y la adaptación a las condiciones del entorno. En este sentido, la fermentación no era concebida como un fenómeno microbiológico formal, sino como un saber práctico: una maestría para identificar el punto óptimo de la leche, controlar la temperatura ambiente, gestionar los tiempos de reposo y entender el comportamiento del cuajo.

Este conocimiento, profundamente arraigado en las comunidades rurales, constituye hoy un patrimonio inmaterial que merece ser documentado, preservado desde la investigación académica.





Koji Ogawa

Chef japonés

LA FERMENTACIÓN: UNA MIRADA DESDE JAPÓN

Esta aproximación a la fermentación se construye desde la experiencia del chef japonés Koji Ogawa, cuya práctica culinaria se fundamenta en la comprensión del tiempo, los microorganismos y el territorio como elementos esenciales de la cocina. Desde su perspectiva, la fermentación no es únicamente una técnica, sino un lenguaje que conecta tradición, ciencia y sensibilidad gastronómica.

Para el chef Koji Ogawa, la fermentación representa una forma de diálogo entre el ser humano y los microorganismos. En este proceso, el cocinero no impone completamente el resultado, sino que acompaña y guía una transformación viva, donde bacterias, levaduras y hongos como el *kōji* intervienen activamente en la construcción del sabor.

Esta visión redefine el rol del chef: ya no es solo un ejecutor de técnicas, sino un mediador entre la naturaleza y el alimento, capaz de interpretar variables como la temperatura, la humedad, el tiempo y el entorno microbiológico.

Fermentación como práctica cultural

El chef Koji Ogawa contextualiza la fermentación dentro de la historia japonesa, señalando que:

Orígenes (10.000 a.C. – 300 d.C.)

En sus primeras etapas, la fermentación surgió como una técnica natural de conservación de alimentos en respuesta a la necesidad de prolongar su vida útil en contextos donde no existían métodos de refrigeración. Este proceso aprovechaba la acción espontánea de microorganismos presentes en el entorno, que transformaban los alimentos y evitaban su descomposición. Un ejemplo es el uso de arroz para fermentar pescado, dando

origen al *narezushi*, donde el alimento se preservaba durante largos periodos y desarrollaba sabores más complejos.

Primer desarrollo (700 – 1100 d.C.)

Durante este periodo, la fermentación en Japón recibió influencias de China y Corea. Aparecieron productos fundamentales como el *miso* y el *hishio*, considerado el antecesor de la salsa de soya.

Consolidación (1200 – 1800 d.C.)

En esta etapa, se sistematiza el uso del hongo *kōji*, lo que permite el desarrollo y expansión de múltiples alimentos fermentados en la sociedad japonesa. Entre ellos destacan el *miso*, la salsa de soya, el *sake*, el vinagre y diversos encurtidos.

Dimensión sensorial y creativa

El enfoque del chef destaca que la fermentación permite desarrollar perfiles sensoriales complejos: umami, acidez, profundidad aromática y textura. Estos elementos amplían las posibilidades de la cocina contemporánea, permitiendo reinterpretar ingredientes tradicionales bajo nuevas lecturas.

Así, la fermentación se convierte en una herramienta creativa que transforma lo cotidiano en extraordinario, sin perder su vínculo con el origen.

La mirada del chef Koji Ogawa nos permite comprender la fermentación como un proceso vivo, donde técnica, cultura y naturaleza convergen. En este sentido, cocinar deja de ser solo un acto de preparación para convertirse en un ejercicio de interpretación del tiempo y del territorio, donde cada fermento es una expresión de identidad.



Chehadi Eddine

Chef curazoleño

FERMENTA CURAÇÃO

A través de Fermenta Curaçao, el chef Chehadi Eddine transforma la fermentación en un lenguaje culinario que conecta historia, territorio y creatividad mediante procesos vivos de transformación alimentaria. Para el chef, la fermentación es un proceso dinámico donde microorganismos, tiempo y control del entorno interactúan para desarrollar nuevas características en los alimentos. Más que una técnica de conservación, representa una herramienta culinaria capaz de generar sabores, texturas y aromas complejos mediante procesos biológicos que integran ciencia y creatividad gastronómica.

Desde esta perspectiva, el chef guía variables como la temperatura, la humedad, la oxigenación y las condiciones de almacenamiento, permitiendo que cada fermento evolucione de manera única. La fermentación se convierte así en un diálogo entre naturaleza, técnica y experiencia culinaria, donde el tiempo cumple un papel fundamental en la construcción del sabor y la identidad gastronómica.

Fermentación y diversidad cultural

En Curaçao, la fermentación constituye una expresión de la diversidad cultural de la isla. Su cocina refleja influencias europeas, africanas, sefardíes, asiáticas y latinoamericanas, resultado de procesos históricos de intercambio y adaptación cultural. Dentro de este contexto multicultural, la fermentación ha evolucionado como una práctica culinaria flexible capaz de integrar ingredientes locales con técnicas contemporáneas.

Cada preparación fermentada representa no solo un método de transformación alimentaria, sino también una manifestación de identidad, memoria y tradición gastronómica. En este sentido, la fermentación

preserva conocimientos ancestrales mientras impulsa nuevas formas de creación culinaria adaptadas a la cocina contemporánea del Caribe.

La fermentación aporta beneficios que fortalecen su relevancia dentro de la gastronomía actual:

- Desarrollo de sabores complejos y aromas profundos.
- Conservación natural y prolongación de la vida útil de los alimentos.
- Incremento de la biodisponibilidad de nutrientes.
- Aporte de microorganismos benéficos para la microbiota intestinal.
- Aprovechamiento integral de materias primas y reducción del desperdicio alimentario.

En la práctica culinaria del chef Chehadi Eddine, la fermentación se consolida como una herramienta de investigación, creatividad e innovación gastronómica. Su aplicación se extiende a panes de masa madre, salsas fermentadas, encurtidos, carnes maduradas y bebidas, donde convergen técnicas internacionales con ingredientes propios del Caribe.

Esta integración permite desarrollar propuestas culinarias que destacan por su complejidad sensorial y su capacidad de narrar una identidad cultural. De esta manera, la fermentación transforma ingredientes cotidianos en experiencias gastronómicas que conectan tradición, sostenibilidad, ciencia y creatividad dentro de la cocina contemporánea de Curaçao, posicionando la fermentación como un puente entre el patrimonio culinario y las nuevas posibilidades de innovación gastronómica.



Anton Salnikov

Chef ruso de Kamchatka

FERMENTACIÓN EN RUSIA: SIGNIFICADO HISTÓRICO Y MODERNO

Para el chef Anton Salnikov, la fermentación representa la relación entre el ser humano, el territorio y las condiciones naturales que lo rodean. En Rusia, esta práctica está profundamente vinculada a la diversidad de pueblos indígenas y comunidades tradicionales que, a lo largo del tiempo, han desarrollado sistemas alimentarios propios según sus recursos, clima y cultura. Dentro de este contexto, la fermentación surge como una práctica común que se transforma según el territorio, los ingredientes locales y las formas de vida de cada comunidad. Más que una técnica uniforme, constituye un conjunto de saberes ancestrales que reflejan identidad cultural, memoria colectiva y adaptación al entorno. Cada pueblo ha construido sus propios fermentos tradicionales, consolidando una gastronomía diversa y profundamente conectada con la naturaleza.

Fermentación como práctica cultural y territorial

El chef sitúa la fermentación dentro de un amplio panorama multicultural donde convergen pueblos turcos, tártaros, bashkires y comunidades del Cáucaso y del norte de Rusia, entre otros grupos étnicos que han preservado sus tradiciones culinarias y modos de vida. Dentro de esta diversidad se encuentran productos tradicionales como el kéfir, el kumiss, el katyk, la ryazhenka, el kvass, el pan fermentado y el chucrut, además de fermentaciones más específicas del entorno, como pescados fermentados, carne fermentada de morsa y bayas silvestres. Estos alimentos evidencian la estrecha relación entre fermentación y ecosistema, demostrando cómo las comunidades han aprendido a transformar y conservar los recursos naturales disponibles, especialmente en territorios con condiciones climáticas extremas.

Fermentación como adaptación y supervivencia

Uno de los aspectos centrales en la visión del chef es el carácter funcional de la fermentación. En regiones con inviernos prolongados, aislamiento geográfico y disponibilidad limitada de alimentos frescos, esta técnica ha sido fundamental para garantizar la conservación, estabilidad y aprovechamiento integral de los alimentos. En este sentido, la fermentación no solo responde a una tradición culinaria, sino también a una estrategia histórica de adaptación y supervivencia. A través de ella, las comunidades lograron prolongar la vida útil de los alimentos, mejorar su valor nutricional y asegurar el abastecimiento durante épocas de escasez.

Dimensión simbólica y transmisión cultural

El chef Anton Salnikov destaca también el valor simbólico de la fermentación dentro de la cultura rusa. Las recetas y técnicas han sido transmitidas de generación en generación como parte del patrimonio gastronómico y de la memoria colectiva de los pueblos, preservando conocimientos tradicionales profundamente ligados al territorio y la identidad cultural.

Actualmente, el chef impulsa la fermentación no solo como una práctica tradicional, sino también como una herramienta de intercambio cultural, innovación gastronómica y preservación del patrimonio culinario. A través de festivales, encuentros gastronómicos y proyectos internacionales, promueve el diálogo entre cocinas regionales y contemporáneas, posicionando la fermentación como un puente entre tradición y sostenibilidad culinaria.

GEOGRAFÍA DE LOS FERMENTOS COLOMBIANOS

La selección de estos fermentos se realizó considerando criterios como su valor **cultural y patrimonial**, el uso de materias primas autóctonas, la permanencia de técnicas tradicionales de preparación y su reconocimiento dentro de las comunidades locales. Más que simples alimentos o bebidas, estos fermentos representan la identidad, la memoria y los saberes culinarios de cada **región del país**.



Región Insular - Ginger beer



Región Caribe - Chirrinchi Wayúu



Región Andina - Masato de Arroz



Región Orinoquía - Yaraqués

Este **mapa** presenta una muestra representativa de los fermentos tradicionales más emblemáticos de las regiones de Colombia, resaltando la diversidad cultural, gastronómica y ancestral presente en cada territorio. Para su lectura, cada región del país se encuentra asociada mediante líneas guía a un producto fermentado característico, elaborado a partir de ingredientes locales y prácticas transmitidas de **generación en generación**.



Región Pacífica - Viche



Región Amazónica - Cachiri

REGIONAL ANTIOQUIA

Antioquia Mágica



ANTIOQUIA MÁGICA

La montaña marca el ritmo de la vida y del trabajo; el verde profundo, persistente, se extiende como una **promesa silenciosa**. En Antioquia, el paisaje no se contempla: se habita. La tierra no es solo un escenario, es una presencia constante que moldea el carácter, el esfuerzo y la memoria viva de quienes la recorren cada día. Como señala el escritor colombiano Ospina (1994), **Colombia no se camina, se siente**; en Antioquia ese sentir nace del contacto cotidiano con la montaña, sus pendientes exigentes y los ciclos pacientes de la agricultura cafetera y maicera. Esta relación íntima con el territorio es la que confiere a la cocina antioqueña su carácter identitario irrepetible.



Entre montañas y cafetales

La magia de Antioquia no está en lo extraordinario, sino en lo cotidiano. Habita en la neblina que baja temprano por las laderas, en el sonido del machete abriendo camino y en el aroma del café recién tostado que anuncia el inicio de la jornada. Es una **magia silenciosa**, tejida por el trabajo constante y la relación respetuosa con la tierra. Aquí, cada amanecer es un pacto renovado entre el hombre y el suelo que lo sostiene. Entre cafetales que **perfuman el alba**, caminos de piedra abiertos por la arriería y fogones de leña que reúnen a la familia, la cocina antioqueña nació de la necesidad y se convirtió en tradición. Cada plato es resultado de una relación paciente con el territorio, donde **sembrar, cosechar y cocinar** forman parte de un mismo gesto.

El maíz, el frijol y la carne no son solo ingredientes; son memoria sembrada que cuenta historias sin necesidad de palabras. La sencillez se vuelve identidad, y el alimento, símbolo de pertenencia y comunidad. En Antioquia, cocinar es un acto de arraigo. Cada receta habla de la relación íntima entre el campesino y la montaña, entre la mano que cultiva y la que sirve.

Antioquia Mágica también es diálogo cultural. Como afirma Paz, O. (1972), **“toda cultura nace del diálogo con la tierra”**, y ese diálogo se expresa en recetas que pasan de generación en generación, en medidas que no se escriben, sino que se

Montañas de Antioquia

recuerdan, en sabores que cuentan historias sin necesidad de palabras. La sencillez se vuelve identidad, y el alimento, símbolo de pertenencia y comunidad. En Antioquia, cocinar es un acto de arraigo. Cada receta habla de la relación íntima entre el **campesino y la montaña**, entre la mano que cultiva y la que sirve. La magia ocurre cuando la tierra da, el hombre agradece y la mesa se convierte en territorio compartido: un espacio donde el trabajo, la memoria y el alimento se encuentran para contar quiénes somos y de dónde venimos.



En el corazón de las montañas y valles antioqueños, donde el tiempo se condensa en saberes ancestrales y el fuego lento revela sus secretos, nace **Antioquia Mágica**: una oda a la memoria viva de la tierra. Aquí, la cocina es territorio y el plato, un acto de memoria.

INGREDIENTES:

Embutido

- Carne de cerdo
- Sal
- Especias para curado
- Aditivos naturales para curado
- Tripa natural
- Carbón para ahumado artesanal

Hogao

- Ahuyama
- Yuca
- Tomate
- Cebolla larga o junca
- Ajo, Aceite, sal
- Achiote, comino

Ensalada fresca

- Hojas verdes mixtas
- Vegetales frescos
- Gulupa fermentada
- Vinagre o fermento líquido

- Aceite, sal
- Azúcar o miel

Salsa de Tamarindo

- Pulpa de tamarindo
- Azúcar o panela
- Agua, sal

Nata agria

- Crema de leche
- Limón o vinagre, sal

Crocante de Morcilla

- Morcilla
- Aceite para freír

Arepa

- Harina de maíz capio
- Masa para arepa teja
- Sal, agua

PREPARACIÓN:

Esta preparación se presenta como un **relato sensorial** que conecta pasado y

presente a través del arte de la fermentación, entendida no solo como técnica, sino como **lenguaje cultural**. Su protagonista, un embutido de cerdo curado y ahumado artesanalmente, evoca las cocinas campesinas donde cada proceso es ritual, cada espera tiene sentido y cada sabor es **herencia compartida**.

El recorrido continúa con una salsa de tamarindo que despierta el paladar desde el contraste, y un machucado de ahuyama y yuca aliñado con hogao antioqueño, que abraza la rusticidad y el calor de los fogones tradicionales. Una ensalada fresca y vibrante, vestida con vinagreta de gulupa fermentada, aporta equilibrio, profundidad y carácter, recordando la vitalidad del paisaje que rodea la mesa.

El viaje culmina con un crocante de morcilla, arepa teja de maíz capio y nata agria, integrando texturas que reconfortan y sabores que narran historias de campo, trabajo y comunidad

Antioquia Mágica es un puente entre **el tiempo, el territorio y la cocina**. Representa una región que fermenta su cultura, transforma su historia y sirve su identidad en cada plato.

REGIONAL ARAUCA

La Ribazón - Bagre rayado Araucano



LA RIBAZÓN

En las aguas tranquilas y misteriosas del río Arauca, cada amanecer comienza con el canto de las aves y el susurro de la corriente, como si el río hablara en voz baja con quienes saben escucharlo. Allí, en este rincón del oriente colombiano donde el sol abraza la sabana abierta, nace **La Ribazón**: una experiencia que no se sirve únicamente en un plato, sino que se cuenta como las leyendas del llano con memoria, identidad y territorio. **La Ribazón** representa la memoria viva de un **paisaje fluvial** donde la pesca



Pescador lanzando su red

artesanal, el saber agrícola y la tradición indígena se entrelazan. El Arauca no aparece como frontera, sino como puente cultural que conecta comunidades, alimentos y formas de habitar el mundo. Como señala Escobar (2014), los territorios se construyen a través de prácticas cotidianas que integran la naturaleza con la cultura en procesos de co-producción donde el ser humano y el entorno se definen mutuamente. En La Ribazón, el río Arauca se convierte en lenguaje y símbolo colectivo: es protagonista, ingrediente y escenario de una cocina que narra la identidad llanera desde sus aguas. El plato evoca la llegada del pescador al final del día: En una canoa de arcilla cubierta con masa madre llega el bagre rayado araucano, guardando sabores y silencios. El comensal descubre un alimento que habla de espera, transformación y memoria, recordando que las prácticas culinarias reflejan redes sociales y geográficas que construyen **identidad cultural** (Alrhoun et al., 2025).

Este bagre ha sido cocido en **TORO**, un fermento ancestral heredado de saberes indígenas. Más que una técnica culinaria, la fermentación representa un proceso vivo que conecta tiempo, comunidad y alimento. Sandor Katz (2012), describe la fermentación como una práctica milenaria que transforma los alimentos mientras fortalece vínculos culturales; en **La Ribazón**, el **TORO** simboliza esa relación entre naturaleza, paciencia y espiritualidad. Dufour (1990), documentó que los fermentados de raíces y granos elaborados por comunidades indígenas amazó-

nicas y orinoquenses constituyen verdaderas biotecnologías locales desarrolladas a lo largo de siglos de observación y experimentación empírica.



Así, el plato se convierte en ceremonia, donde cada ingrediente habla y cada proceso transmite conocimiento entre generaciones. Desde esta mirada, cocinar implica también colaborar con procesos invisibles de vida microbiana que transforman tanto la materia como el significado del alimento (Pollan, 2013). Esta perspectiva es coherente con lo que Helmreich (2009) denomina ciencia de la inmersión: el conocimiento que surge del estar en contacto directo y cotidiano con los ecosistemas microbianos que configuran los alimentos fermentados.

La Ribazón también es imagen. El montaje recrea un paisaje vivo donde el pescador, las garzas, las toninas y los chigüiros acompañan la escena como parte de una estética profundamente llanera. Cada elemento evoca los ríos, las sabanas y la vida cotidiana del territorio,

construyendo una representación visual que conecta la cocina con el paisaje y la cultura del Arauca.

Así, cada componente del plato se convierte en una expresión del Arauca profundo, donde naturaleza, tradición y saberes locales se entrelazan para narrar la identidad llanera.

La Ribazón es un homenaje.

A la tierra que da sin **pedir**.

Al río que enseña sin **hablar**.

A la cocina que **recuerda**.

A las manos que **saben**.

A las culturas que **resisten y comparten**.

INGREDIENTES:

- Bagre rayado araucano
- Sal, ajo y pimienta
- Ají dulce
- Vino de palma fermentado
- Bebida tradicional El Toro (colada)
- Fondo de pescado
- Leche agria
- Azúcar
- Cilantro de monte (cilantrón)

- Masa madre (hidratada con vino de mucílago de cacao)
- Huevo (para barnizar)
- Canoa artesanal de arcilla

PREPARACIÓN

1. Marinar el bagre con sal, ajo y pimienta.
2. Picar finamente los ajíes dulces.
3. Colar la bebida fermentada El Toro.
4. Preparar el fondo de pescado.
5. Amasar la masa madre hidratada con mucílago de cacao.

PROCEDIMIENTO DE ELABORACIÓN

Bagre y salsa

1. Sellar el bagre a término medio en sartén con un poco de aceite, previamente sazonado, hasta lograr una ligera costra dorada sin sobrecocinar el interior.
2. En el mismo sartén, aprovechar los jugos de cocción y sofreír los ajíes dulces finamente picados hasta que liberen su aroma.

3. Desglasar con vino de palma fermentado, desprendiendo los sabores adheridos al fondo, incorporar la bebida **El Toro** previamente colada, integrando los líquidos de manera homogénea.

4. Agregar el fondo de pescado y dejar reducir a fuego medio hasta concentrar los sabores.

5. Añadir leche agria y un toque de azúcar para equilibrar acidez y dulzor, mezclando suavemente.

6. Aromatizar con cilantro de monte al final, conservando su frescura y perfil herbal.

7. Incorporar el bagre en la salsa para terminar de cocinarlo suavemente y que absorba los sabores del conjunto.

8. Colocar la preparación dentro de la canoa de arcilla, asegurando una distribución uniforme de la salsa.

9. Cubrir la canoa con la masa madre, sellar los bordes, barnizar con huevo y llevar al horno hasta obtener una cubierta dorada y crocante.

10. Presentación al comensal: se dispone el plato cerrado para que sea él quien rompa la cubierta y libere los aromas ancestrales.

REGIONAL ATLÁNTICO

Langostinos al vapor con fermento de mijo y ají dulce, con puré de yuca con mijo y habichuelas largas encurtidas.



LANGOSTINOS AL VAPOR

La receta “**Langostinos al vapor con fermento de mijo y ají dulce, con puré de yuca y habichuelas largas encurtidas**” es una creación contemporánea que reinterpreta ingredientes y técnicas ancestrales del Caribe colombiano, fusionando la tradición agrícola del interior con los frutos del mar que caracterizan la cocina costera. Esta propuesta culinaria evidencia cómo la gastronomía funciona como un espacio de encuentro entre historia, territorio e innovación. **El mijo criollo**, (*Pennisetum glaucum*), cereal de origen africano adaptado a los suelos áridos del Atlántico y La Guajira, ha sido



Vista aérea de los pintorescos pantanos de Colombia

Barranquilla, Atlántico, Colombia

durante siglos base alimentaria de comunidades campesinas y afrodescendientes. En municipios como Juan de Acosta y Piojó, su cultivo y fermentación para la elaboración de bebidas tradicionales simbolizan resistencia cultural y memoria ancestral. Como señala Katz (2012), la fermentación no sólo transforma el alimento, sino que fortalece prácticas comunitarias que preservan identidad a través del tiempo. Harlan (1992) documentó la trayectoria del mijo desde sus centros de domesticación en el África subsahariana hasta su expansión a través de la diáspora africana en el continente americano durante el periodo colonial. Este fermento aporta **profundidad aromática** y una acidez natural que conecta con procesos tradicionales de conservación del Caribe.

Los langostinos representan la riqueza marina del litoral guajiro y la relación histórica entre las comunidades costeras y el mar Caribe. Su cocción al vapor busca respetar la pureza del producto y resaltar su origen, reflejando una cocina que prioriza el territorio y la sostenibilidad. Desde la perspectiva de Arturo Escobar (2015), las prácticas alimentarias pueden entenderse como formas de habitar el mundo donde naturaleza y cultura se integran en un **mismo paisaje**.

El puré de yuca con mijo reúne dos herencias fundamentales: la yuca (*Manihot esculenta*) como legado indígena que ha sostenido generaciones de pueblos americanos, y el mijo como símbolo de la

diáspora africana en el Caribe colombiano. Esta combinación expresa el mestizaje culinario de la Costa Atlántica, donde las recetas funcionan como narrativas sociales que conectan comunidades, biografías y memorias colectivas (Alrhoun et al., 2025). Mintz (1986) analizó cómo los ingredientes viajeros que cruzan océanos por la fuerza o la voluntad se convierten en vectores de identidad para los pueblos desplazados.

El encurtido de habichuela larga introduce técnicas campesinas de conservación que aportan contraste ácido y textura. Más allá de su función gastronómica, el encurtido refleja estrategias tradicionales de aprovechamiento y resiliencia alimentaria, demostrando cómo los saberes rurales siguen vigentes dentro de **propuestas contemporáneas**.



El resultado es una preparación que articula fermentación, cocción al vapor y encurtido en un mismo discurso culina-

rio. Siguiendo la mirada de Michael Pollan (2013), los procesos de transformación alimentaria revelan la colaboración constante entre humanidad y microorganismos, recordándonos que cocinar también implica acompañar procesos vivos. Así, el plato se convierte en un homenaje a la identidad culinaria del Atlántico, donde pasado y presente dialogan a través de la tierra, el mar y la **memoria del sabor**.

INGREDIENTES:

Langostinos

- 500 g de langostinos U10
- 5 g de sal
- 2 g de pimienta
- Pasta de ají dulce - C/N

Caldo de concha de Langostinos

- 80 g de cebolla
- Laurel y tomillo - C/N
- 40 g de apio
- 6 g de achiote
- 40 g de zanahoria
- 2 g de pimienta cayena

- 200 g de fermento de Mijo
- 4 g de semillas de cilantro
- 300 g de conchas de langostino

PREPARACIÓN:

Langostinos

1. Arreglar los langostinos, retirarles la vena negra/tracto intestinal, dejarles la cabeza y concha, marinarlos con el fermento del ají topito y cuando se lleven a cocción agregarles la sal y la pimienta.
2. Para el caldo, sellar las conchas junto con las verduras y los demás ingredientes, dejar cocinar por 45 min, procesar, colar y agregar el fermento de la chicha de mijo, dejar reducir por 20 minutos hasta lograr la textura deseada.

Puré de Yuca con Mijo

1. Cocinar el mijo por 45 minutos y la yuca por 20 minutos y reservar.
2. Procesar el mijo y la yuca, agregar sal, comino, crema de leche y el fermento de mijo hasta obtener una textura homogénea.

Encurtido de habichuela larga

1. Lavar y desinfectar las habichuelas, escaldarlas y después hacer choque térmico y reservar.
2. La solución dejarla hervir (ebullición).
3. Esterilizar 20 - 25 minutos con la tapa floja – baño maría – secar al aire, se llenan los frascos con las habichuelas previamente escaldadas y después se lleva a baño maría durante 20 minutos con la tapa cerrada y que el agua cubra la tapa.
4. Por último en un tazón agregar las habichuelas largas junto con el fermento de ají topito, mezclar y rectificar el sabor.



REGIONAL BOLÍVAR

Pebre de pato con vegetales montemarianos lacto fermentados y albóndigas de flor de plátano con pava de ají



PEBRE DE PATO

El "**Pebre de pato**" es una reinterpretación del pebre tradicional costeño, guiso de carnes especiadas donde convergen técnicas ancestrales de conservación como el marinado en naranja agria, el ahumado artesanal, la fermentación del suero y el encurtido de vegetales criollos. Estas prácticas responden históricamente a estrategias de adaptación campesina frente a climas cálidos y ausencia de refrigeración, configurando prácticas de resiliencia alimentaria que integran funcionalidad y cultura (Contreras y Gracia, 2005). Según Steinkraus (1996), el marinado ácido, el ahumado y la fermentación

son tres de las técnicas de conservación más antiguas de la humanidad, frecuentemente utilizadas en combinación para maximizar la vida útil de carnes y pescados en regiones tropicales.

El marinado ácido favorece la preservación y el ablandamiento de las fibras; el ahumado aporta profundidad aromática y estabilidad; y la fermentación introduce complejidad sensorial mediante **transformaciones biológicas** que enriquecen el perfil del guiso.

El uso de vino de palma y espiche fermentado reafirma la estrecha relación entre **fermentación espontánea** y construcción de identidad gastronómica en los Montes de María y la Depresión Momposina. Estas bebidas tradicionales no solo cumplen una función culinaria, sino que expresan prácticas comunitarias ligadas a la cosecha, la celebración y el intercambio social (Katz, 2012). Las hojas de cúrcuma, por su parte, aportan un aroma terroso y ligeramente especiado que armoniza el conjunto, además de asociarse culturalmente a propiedades antibacterianas y a simbolismos de purificación y bienestar. En su conjunto, el **Pebre de pato** evidencia cómo la cocina del Caribe colombiano integra técnica, territorio y memoria en una sola preparación. Más que un guiso especiado, representa la transformación de métodos de conservación en narrativas culinarias que preservan saberes, fortalecen la identidad y mantienen vigente la relación entre comunidad y entorno natural.



Cartagena, Bolívar, Colombia

Cada ingrediente y cada procedimiento remiten a prácticas heredadas, transmitidas de generación en generación, donde cocinar no es únicamente un **acto doméstico**, sino una forma de custodiar conocimiento colectivo. Así, el plato se convierte en un dispositivo cultural que articula historia, adaptación ecológica y sentido de pertenencia, reafirmando la cocina como patrimonio vivo y **expresión tangible** de la **memoria regional**.



INGREDIENTES:

Pato marinado y ahumado

- **1.2 kg** de pato criollo (muslos o pechuga)
- **150 ml** de jugo de naranja agria
- **20 g** de ajo criollo majado
- **15 g** de ají dulce o picante
- **100 g** de cebolla roja finamente picada

- **100 ml** de vino de palma
- **8 g** de sal marina
- **2 g** de pimienta negra
- **3 unidades** de hojas de orégano de monte o cimarrón
- Madera de guayabo o níspero para ahumar

Salsa de espiche

- **200 ml** de suero costeño artesanal
- **50 ml** de espiche (líquido fermentado de queso o suero viejo)
- **10 g** de ajo asado
- **5 g** de ají criollo
- **40 g** de cebolla morada
- **15 ml** de aceite de achiote
- **10 g** de azúcar panela o miel de palma

Encurtidos criollos

- **150 g** de habichuelas largas criollas
- **100 g** de pepino criollo
- **150 ml** de vinagre de caña

- **100 ml** de agua
- **5 g** de sal
- **10 g** de azúcar
- **3 g** de granos de pimienta
- **1 und** de hoja de laurel

Sofrito caribeño

- **80 g** de cebolla blanca
- **40 g** de pimentón rojo
- **10 g** de ajo criollo
- **10 g** de ají dulce
- **100 g** de tomate chonto
- **10 g** de cilantro
- **15 ml** de aceite de achiote
- **5 g** de sal
- **4 unidades** de hojas de cúrcuma

PREPARACIÓN:

Marinado del pato

Lavar y limpiar el pato, retirando el exceso de grasa sin quitar la piel. Preparar un marinado con naranja agria, ajo, cebolla,

ají dulce, vino de palma, sal y pimienta. Refrigerar el pato en esta mezcla durante 12 a 18 horas para ablandar la carne y potenciar sus notas cítricas y de fermentación.

Ahumado del pato

Secar el pato y ahumarlo a baja temperatura (70-90°C) durante 2 a 3 horas con madera de guayabo o níspero; este proceso aporta matices dulces y tradicionales del Caribe.

Salsa de espiche fermentado

Fermentar ajo, cebolla y ají pajarito con suero costeño y espiche, controlando la salida de gases. Añadir miel de palma y sal para equilibrar, y filtrar o licuar según la textura deseada.

Encurtidos criollos

Cortar las habichuelas y el pepino. Preparar una salmuera base con vinagre, agua, sal, azúcar y especias; verter la salmuera caliente sobre los vegetales y reposar 24 horas para aportar frescura y acidez.

Sofrito y montaje

Elaborar un sofrito con ajo, cebolla, pimentón, ají y tomate. Servir el pato ahumado estopiado, bañar con la salsa fermentada, acompañar con encurtidos y cubrir con el sofrito envuelto en hoja de cúrcuma. Decorar con hierbas frescas.

REGIONAL BOYACÁ

Jutes de Maíz



JUTES DE MAÍZ

Los “**jutes de maíz**”, tesoro fermentado de Boyacá, Colombia, emergen de la tradición muisca como una ingeniosa estrategia ancestral para enfrentar la escasez estacional en la altiplanicie andina. Su elaboración consiste en una fermentación espontánea en medio acuoso proceso denominado fermentación sumergida donde el maíz permanece en pozos de agua con flujo continuo durante 20 a 25 días, favoreciendo la acción predominante de bacterias ácido-lácticas homofermentativas (Nout, 2009). Langebaek (2000) ha documentado arqueológicamente la importancia del maíz fermentado en la

alimentación y la vida ceremonial de los pueblos muisca del altiplano cundiboyacense. Este proceso, predominantemente láctico y no alcohólico, permite preservar el alimento sin refrigeración, permitiendo desarrollar aromas intensos con notas **terrosas y mantecosas**.

Como señala Sandor Katz (2012), las fermentaciones tradicionales no solo prolongan la vida útil de los alimentos, sino que reflejan conocimientos ecológicos profundamente arraigados en las **comunidades**.

Durante la fermentación, las bacterias lácticas transforman el maíz y generan compuestos como el butirato, vinculados al bienestar digestivo. Más allá de su valor nutricional, los jutes reflejan un diálogo entre territorio, memoria y microbiología; como señala Michael Pollan (2013), fermentar es colaborar con formas invisibles de vida que acompañan la historia alimentaria.

Esta propuesta gastronómica busca resignificar estas técnicas tradicionales del altiplano boyacense al integrar los jutes de maíz con la sopa dulce tunjana dentro de un lenguaje contemporáneo de alta cocina. Este ejercicio creativo responde a lo que Arturo Escobar (2015), describe como prácticas que conectan cultura y naturaleza, permitiendo que el territorio se exprese a través de los alimentos y sus transformaciones. Asimismo, investigaciones colombianas sobre patrimonio culinario destacan cómo la reinterpretación de recetas



Calle colonial en Villa De Leyva, Colombia



Villa De Leyva, Boyacá, Colombia

tradicionales fortalece la identidad regional y mantiene vigente los saberes campesinos.

El plato presenta una costilla de res marinada en sopa dulce y cocinada a temperatura controlada durante 24 horas en técnica sous vide, luego glasearla en sus propios y ahumarla en caliente.



La preparación se acompaña de dos deconstrucciones de jutes de maíz espuma aireada y falso soufflé junto a habas fritas, tierra de arvejas, rubas, germinados de cilantro y pensamientos orgánicos. El recorrido sensorial culmina con esferificaciones de fermento de miel de caña que, al romperse, integran los sabores dulces, ácidos y **umami** del conjunto. Así, la propuesta no busca transformar la tradición en espectáculo, sino traducirla a un lenguaje contemporáneo que respete su origen. Tal como plantean

estudios sobre cultura alimentaria y redes territoriales (Alrhoun et al., 2025), la cocina funciona como un **archivo vivo** donde historia, paisaje y comunidad se encuentran.

Los jutes de maíz dejan de ser únicamente una **conserva ancestral** para convertirse en un **relato comestible** que conecta pasado y presente desde el corazón del **altiplano boyacense**.

INGREDIENTES:

Cocido Final (Sopa de Jutes)

- 10 Jutes fermentados
- 1kg de Carne de res o cerdo
- 1 Taza de frijoles verdes o rojos
- 1 Taza de alverjas verdes
- 3 Plátanos maduros
- 500 g de Ahuyama
- 2 Arracachas medianas
- 1 Cebolla larga
- 3 Dientes de ajo
- Sal **al gusto**

- Pimienta **al gusto**

- Agua (**aprox. 4–5 litros**)

- Cilantro fresco

Fermentación (Jutes)

- 10 Mazorcas de maíz criollo duro

- Hojas de plátano, helechos o esparto

- Piedras limpias y tablas

PREPARACIÓN:

1. Seleccionar las mazorcas frescas de maíz criollo, asegurándose de que estén en óptimas condiciones, sin daños ni signos de deterioro, para garantizar un proceso adecuado de fermentación.
2. Cubrir las mazorcas con hojas de plátano, helechos, esparto o tablas con piedras encima, creando una protección natural que las resguarde del sol directo, la contaminación y el acceso de animales.
3. Excavar un hoyo de aproximadamente un metro de profundidad cerca de un riachuelo o fuente de agua corriente, o utilizar una cavidad natural que garantice una saturación hídrica constante,

condición esencial para la fermentación tradicional.

4. Colocar las mazorcas enteras o partidas dentro del hoyo, asegurando que queden completamente en contacto con el agua, permitiendo la circulación natural del flujo.
5. Dejar fermentar durante 25 a 30 días en este ambiente húmedo, fresco y con baja presencia de oxígeno, hasta que el maíz se ablande, cambie a un tono blanco-amarillento y desarrolle un aroma ácido característico, producto de la acción microbiana natural
6. Cocinar las mazorcas en una olla grande con agua, carne (res o cerdo), frijoles, alverjas, arracacha, cebolla larga, ajo, sal y pimienta durante aproximadamente una hora, permitiendo que los ingredientes comiencen a integrarse.
7. Extraer las mazorcas fermentadas y lavarlas varias veces hasta reducir su olor fuerte inicial, conservando únicamente las notas ácidas deseadas.
8. Agregar el plátano maduro y la ahuyama en trozos, continuando la cocción por 20 a 30 minutos adicionales, hasta que todos los ingredientes estén tiernos y los sabores se integren de manera equilibrada.

REGIONAL CALDAS

Amanecer Cafetero



AMANECER CAFETERO

En los amaneceres del **Eje Cafetero**, la cocina despierta antes que el sol. El chisporroteo del chicharrón, el dorado del chorizo y el perfume del ajo, la cebolla larga y el comino anuncian una jornada que comienza alrededor del fogón. La economía campesina transforma las sobras del día anterior en fundamento del desayuno: arepas reposadas, frijoles trasnochados y arroz recalentado adquieren nuevos matices de sabor a través de fermentaciones espontáneas de baja temperatura. Este gesto cotidiano refleja lo que estudios sobre alimentación rural describen como cocinas de aprovechamiento, donde

la escasez se convierte en creatividad (Mintz, 1986). Desde la microbiología alimentaria, Ganzle, M. G. (2007) documentó cómo el reposo nocturno de preparaciones con alto contenido de almidón activa bacterias que modifican la textura y el sabor del producto, creando perfiles organolépticos complejos sin intervención intencional del cocinero.



Amanecer Cafetero

El **mestizaje cultural** entre comunidades indígenas y campesinas dio forma a preparaciones que hoy se reconocen como emblemas regionales. El maíz cultivado ancestralmente por pueblos como los emberá en territorios de Riosucio se integra con técnicas criollas para dar lugar a arepas enriquecidas con huevo batido y hogao, síntesis de herencias culinarias diversas. La mezcla de frijoles trasnochados con arroz, acompañada de chorizo regional y chicharrón crujiente, configura una combinación sustanciosa que expresa identidad productiva y tradición agrícola. Como señala Sidney Mintz (1996), los alimentos cotidianos son portadores de historia social, revelando procesos de **intercambio, adaptación y construcción cultural**.

El toque final de acidez proveniente de las cerezas de café fermentadas y del guacamole introduce una dimensión contemporánea que dialoga con el paisaje cafetero. El café, más que un cultivo, ha modelado el territorio, la economía y los modos de vida en la región andina colombiana (Palacios, 2009). El proceso de beneficio húmedo

del café involucra una etapa de fermentación controlada que degrada el mucílago de la cereza y es determinante para el perfil sensorial final de la bebida; Puerta Quintero (2012), demostró que las condiciones de fermentación tiempo, temperatura y microbiota explican hasta el 40% de la variabilidad en la taza de café colombiano de origen.

Así, el “Amanecer Cafetero” no es únicamente un desayuno abundante: es una escena cultural donde el trabajo agrícola, la memoria familiar y la biodiversidad convergen en una expresión cotidiana cargada de sentido territorial en el primer alimento del día, recordando que cada jornada inicia con un acto de identidad y pertenencia.

INGREDIENTES:

frijoles y arroz

- 300 g de frijol cargamanto
- 200 g de arroz blanco
- 100 g de zanahoria
- 300 g de pezuña de cerdo
- 300 g de plátano verde
- 1500 ml de agua
- 15 g de sal
- 80 g de cebolla larga
- 20 g de cilantro
- 20 ml de aceite vegetal
- 10 g de sal
- 5 g de ajo

Hogao

- 500 g de tomate chonto maduro
- 200 g de cebolla larga
- 20 ml de aceite vegetal
- 5 g de sal y pimienta
- 2 dientes de ajo
- 2g de achiote

Chorizos caldenses

- 500 g de carne de cerdo magra
- 150 g de tocino de cerdo graso
- 100 g de cebolla larga
- 2 m de tripa para chorizo
- 2 g de comino molido
- 10 g de sal
- 5 g de sal de ajo
- Madera para ahumar

Nalgas de ángel

- 300 g de maíz porva blanco
- 6 hojas de bijao

Cáscaras de café fermentadas

- 300 g de cáscaras de café
- 15 g de sal
- 100 ml de agua pura



PREPARACIÓN:

frijoles caldenses

Remojar los frijoles desde el día anterior. Preparar la zanahoria en trozos, el plátano en cubos y dividir el cilantro (una parte se licúa con cebolla y agua, la otra se reserva). Cocinar en olla a presión los frijoles con la pezuña durante 1 hora; retirar, picar la pezuña y reincorporar. Agregar plátano, zanahoria, el licuado y sal, y continuar la cocción 1 hora y 15 minutos más. Licuar la zanahoria cocida con un poco del caldo para espesar y finalizar con el cilantro fresco picado.

Arroz blanco

Sofreír el arroz en aceite, añadir ajo picado e incorporar agua caliente con sal. Cocinar hasta que seque, tapar y dejar a bajo 10 minutos adicionales antes de reposar.

Hogao

Rallar el tomate y sofreír con cebolla y ajo en aceite durante 10 minutos. Incorporar achiote, sal y pimienta hasta lograr una salsa concentrada.

Chorizos caldenses

Picar carne y grasa en cubos pequeños, mezclar en frío con cebolla y condimentos. Embutir en tripa formando segmentos y ahumar durante 2 horas con madera.

Nalgas de ángel

Remojar el maíz por 3 días, enjuagar, cocinar ligeramente y moler hasta obtener harina gruesa. Remojar nuevamente, cocinar en leña batiendo hasta lograr una masa tipo natilla, mezclar con parte del maíz reservado, envolver en hojas de bijao y cocinar por 3 horas.

Cáscaras de café fermentadas

Higienizar y secar al sol las cáscaras. Fermentar en frasco de vidrio con sal y agua durante 8 días, liberando gases diariamente.

Ensamble final

Desmenuzar las nalgas de ángel y mezclarlas con huevo y hogao. Preparar un calentado con arroz y frijoles. Freír chicharrón hasta que quede crocante y dorar rodajas de chorizo. Elaborar una salsa de aguacate con cilantro y limón. Montar en timbal con base de maíz, capa de calentado y corona de chorizo, decorando con cerezas de café fermentadas, salsa y crocantes.



REGIONAL CAQUETÁ

Raíces Amazónicas



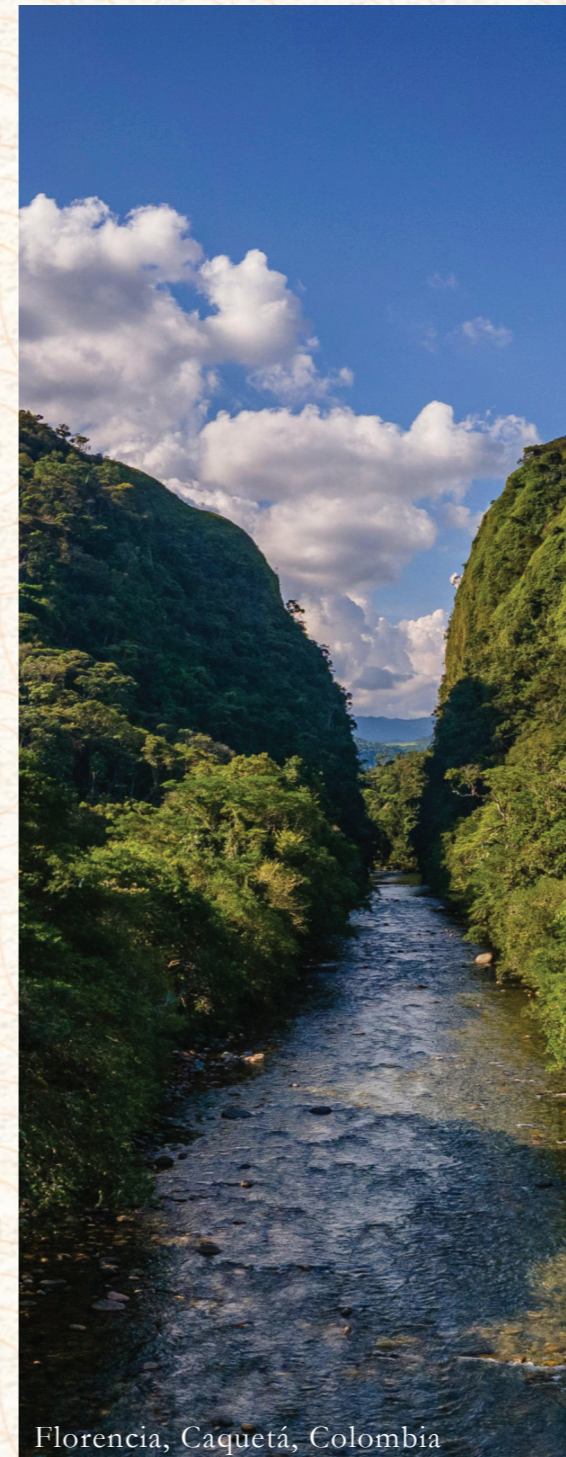
RAÍCES AMAZÓNICAS

Esta propuesta gastronómica se presenta como una expresión del territorio amazónico colombiano, entendiendo que la alimentación está profundamente ligada al entorno natural del que proviene. En este contexto, la cocina trasciende su función nutritiva para convertirse en un reflejo de la relación entre biodiversidad, cultura y memoria, donde cada ingrediente encarna una historia y una forma de habitar el territorio. El "Pirarucú", pez representativo de las aguas del Caquetá, se prepara mediante un proceso de ahumado artesanal, técnica tradicional que ha permitido preservar las proteínas en

climas húmedos y, además, aportar un carácter sensorial distintivo. Este método no solo prolonga la vida útil del alimento, sino que intensifica sus cualidades organolépticas, generando aromas y sabores que evocan el entorno selvático. Así, el plato no solo reivindica la biodiversidad local, sino que también reconoce los saberes ancestrales y las prácticas sostenibles que han posibilitado su uso responsable a lo largo del tiempo.

En contextos amazónicos, las prácticas de transformación de alimentos forman parte de un sistema cultural donde naturaleza y sociedad se encuentran profundamente entrelazadas (Levi-Strauss, 1964). El humo, en este sentido, no solo preserva: simboliza la mediación entre lo crudo y lo cultural, entre la naturaleza y el orden humano. Según Goody (2002), la cocción y por extensión el ahumado y la fermentación son procesos universales de hominización que marcan la frontera entre lo natural y lo cultural en todas las sociedades conocidas.

La salsa de chicha y guarapo fermentados introduce una dimensión biocultural característica de la región. La fermentación, ampliamente documentada en pueblos amazónicos como práctica cotidiana y ritual, constituye un proceso donde microorganismos, clima y conocimiento tradicional interactúan en equilibrio (Dufour, 1990). Según Alexiades y Laird (2002), los sistemas etno fermentativos de los pueblos indígenas



Florencia, Caquetá, Colombia

amazónicos representan una forma de gestión biocultural del riesgo alimentario que ha permitido la supervivencia de estas comunidades durante milenios en uno de los ecosistemas más demandantes del planeta. De esta manera, los fermentados no solo aportan sabor, sino que también conectan el plato con las prácticas colectivas de la región.



El puré de yuca y chontaduro actúa como un anclaje territorial dentro de la propuesta. La yuca, base alimentaria de numerosas comunidades amazónicas, representa estabilidad, subsistencia y permanencia cultural, mientras el chontaduro expresa la riqueza nutricional y simbólica de la biodiversidad regional. La inclusión de fermentados naturales elaborados con productos locales reafirma lo señalado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2010) sobre la

importancia de los sistemas alimentarios tradicionales en la conservación de la diversidad biológica y cultural, así como en la sostenibilidad de los territorios.

Más que una preparación, esta propuesta honra la tradición amazónica desde una lectura respetuosa del territorio. Comer, en este contexto, se convierte en un acto de reconocimiento ecológico y afirmación cultural, donde cada sabor remite a la compleja red de relaciones que sostiene la vida en la selva, integrando técnica, paisaje y memoria en una experiencia gastronómica con sentido.

INGREDIENTES:

- 250 g de filete de pirarucú ahumado
- 15 g de aceite vegetal
- 60 g de puré de yuca del Caquetá
- 60 g de puré cremoso de chontaduro del Caquetá
- 60 g de yogurt griego del Caquetá
- 2 unidades de ajo en puré
- Finas hierbas **al gusto**
- Sal **al gusto**
- Pimienta **al gusto**

Salsa de fermentados

- 60 ml de fermentado de chicha de piña
- 40 ml de fermentado de guarapo de caña de azúcar
- 15 ml de miel de panela del Caquetá
- 20 ml de fumet de pirarucú
- 20 ml de aguardiente extra del Caquetá flameado
- 12 ml de jugo de lima
- 10 g de fécula de maíz pura
- 1 und de anís estrellado

PREPARACIÓN:

1. Lleve una sartén al fuego y cuando esté bien caliente, añada el aceite vegetal para hidratar la superficie. Selle el filete de pirarucú previamente marinado de 4 a 5 minutos por cada lado, hasta lograr una cocción uniforme y una ligera costra dorada.
2. Para la salsa de fermentados, disponga en una cazuela de barro el fermentado de chicha de piña, el fermentado de guarapo de caña, la

miel de panela, el fumet de pirarucú, el aguardiente extra flameado y el anís estrellado.

3. Reduzca a fuego medio hasta que alcance el hervor; en ese momento incorpore el jugo de lima, una pizca de sal marina y ligue con la fécula de maíz previamente disuelta en agua, cocinando hasta obtener una textura napante y brillante.
4. Para el montaje, coloque el filete sellado en un plato de barro sobre una hoja de bijao o de plátano previamente ahumada.
5. Salsee con la reducción de fermentados y acompañe con los purés cremosos de yuca y chontaduro, aderezados con yogurt griego fermentado del Caquetá.
6. Finalice decorando con crujientes de chontaduro y finas hierbas frescas del Caquetá.



REGIONAL CASANARE

Casanare y sus fermentos



CASANARE Y SUS FERMENTOS

La propuesta “Casanare y sus fermentos” se inspira en la riqueza gastronómica de los Llanos Orientales de Colombia, particularmente del departamento de Casanare, un territorio donde la cultura culinaria se ha construido a partir de la relación profunda entre el paisaje, el trabajo ganadero y las tradiciones campesinas. En esta región, la alimentación está estrechamente vinculada con los ciclos naturales, el aprovechamiento de los recursos locales y la transmisión de conocimientos culinarios entre generaciones. Dentro de este contexto, los fermentados tradicionales han desempeñado un papel fundamental, no solo como técnicas de conservación de alimentos, sino también como elementos que enriquecen el sabor, la textura y el valor cultural de las preparaciones (Tamang, Watanabe & Holzapfel, 2016).

Entre los fermentos más representativos de la región se encuentran el guarapo de panela, la chicha de maíz y el pichero, bebidas obtenidas mediante fermentación natural que han acompañado históricamente la vida cotidiana de las comunidades llaneras. Estas preparaciones se elaboran a partir de ingredientes sencillos como la panela, el maíz o frutas locales, que al fermentar desarrollan perfiles aromáticos complejos, con notas dulces, ácidas y ligeramente alcohólicas. Más allá de su consumo como bebidas, estos fermentos han sido utilizados tradicionalmente en la cocina como elementos de marinado o cocción, aportando profundidad de sabor y favoreciendo la transformación de las proteínas animales durante la preparación de los alimentos (Steinkraus, 1996).

En este plato, el pato guerere ave propia de los ecosistemas de sabana inundable y humedales de los Llanos se cocina lentamente en una base de fermentos compuesta por guarapo, chicha y pichero. La cocción prolongada permite que los compuestos ácidos y aromáticos de estos líquidos penetren en la carne, ablandando sus fibras y desarrollando un perfil gustativo más complejo. Este método de cocción recuerda las técnicas tradicionales llaneras, donde el tiempo y



Casanare, Colombia

el fuego lento son elementos esenciales para resaltar el carácter de los ingredientes y lograr preparaciones profundamente aromáticas.

El plato se complementa con un tungo de arroz, preparación tradicional de la región elaborada a partir de arroz cocido y envuelto, reinterpretado en este caso como un puré ligero que conserva la esencia del ingrediente. Este acompañamiento aporta suavidad y equilibrio al conjunto, permitiendo que los sabores intensos del pato y de los fermentos se integren armónicamente. Asimismo, se incorpora mango encurtido en guarapo y chicha, cuyo perfil ácido y frutal introduce frescura y contraste, recordando el uso frecuente de frutas tropicales en la cocina de los Llanos.



La hoja de yuca deshidratada con aceite achiotado y cilantro cimarrón añade un componente vegetal que evoca los cultivos tradicionales de la región y aporta

textura al plato. El cilantro cimarrón, hierba ampliamente utilizada en la cocina llanera, refuerza la identidad aromática de la preparación y conecta el plato con los sabores característicos del territorio. Finalmente, la presentación se complementa con elementos visuales como pétalos de buganvilia, que evocan los colores y paisajes de la región.

“Casanare y sus fermentos” busca resaltar el valor gastronómico de las bebidas fermentadas dentro de la cocina llanera, evidenciando cómo estos procesos tradicionales pueden integrarse en propuestas culinarias contemporáneas. El plato se presenta como un homenaje a la diversidad de fermentos del Casanare y a la creatividad que surge del diálogo entre tradición, territorio y saber ancestral. Así, se reconoce a los fermentados no solo como parte del patrimonio alimentario regional, sino también como un recurso culinario que enriquece y reinterpreta la identidad gastronómica de los Llanos Orientales.

INGREDIENTES:

- **700 g** de cuarto trasero de pato guerere
- **70 g** de tungo de arroz
- **10 g** de cilantro cimarrón

- **70 g** de cebolla larga
- **1** hoja de yuca
- **20 g** de mango
- **1400 ml** de guarapo
- **1000 ml** de chicha
- **300 ml** de pichero
- **Sal al gusto**
- **Pimienta al gusto**
- **Tomillo al gusto**
- **Laurel al gusto**

PREPARACIÓN:

1. La preparación inicia porcionando el pato y colocándolo en una olla junto con la mitad del guarapo, la chicha y el pichero. Se añade la cebolla larga picada y el cilantro cimarrón, sazonando con sal, pimienta, tomillo y laurel. La mezcla se cocina a fuego lento durante aproximadamente ocho horas hasta que la carne esté completamente tierna.
2. Una vez finalizada la cocción, se deja enfriar, se retira la grasa del líquido y se reduce el fondo de cocción hasta

obtener una salsa concentrada que acompañará el plato.

3. Paralelamente, el tungo de arroz se cocina durante unos ocho minutos a fuego lento con un poco de guarapo hasta lograr una textura de puré ligero, finalizando con un chorro de chicha que aporta cremosidad y un sutil toque ácido característico de la fermentación.
4. La hoja de yuca se lleva al horno para deshidratarla con un poco de aceite achiotado y polvo de cilantro cimarrón hasta que adquiera una textura crujiente. Mientras tanto, el mango se corta en julianas y se deja encurtir durante quince minutos en una mezcla de guarapo y chicha, permitiendo que absorba notas dulces y ligeramente ácidas.
5. Para el emplatado, se dispone el puré de tungo en forma de gotas sobre el plato, colocando en el centro los perniles de pato que se napanán con la salsa reducida de la cocción.
6. Finalmente, se incorporan las julianas de mango encurtido y la hoja de yuca deshidratada, decorando el plato con pétalos de flores de buganvilia que aportan color y evocan el paisaje natural de los Llanos.

REGIONAL CAUCA

Sopa de masitas- Chapull Kujya Tskawey



SOPA DE MASITAS

En el departamento del Cauca, el maíz constituye uno de los pilares estructurales de la identidad alimentaria regional y un eje civilizatorio que atraviesa la historia social, agrícola y espiritual del territorio. En Popayán, reconocida como Ciudad **Creativa de la Gastronomía por la UNESCO**, este grano ancestral no solo sostiene múltiples preparaciones tradicionales, sino que articula la memoria colectiva, la organización comunitaria y continuidad cultural. La cocina caucana refleja una relación profunda entre paisaje y cultura, donde los saberes culinarios se transmiten como **patrimonio vivo** y forma de

resistencia simbólica frente a los cambios históricos (Escobar, 2015). El maíz, en este contexto, no es únicamente alimento: es territorio sembrado, es calendario agrícola, es ceremonia y es vínculo comunitario.

Desde los fogones rurales del corregimiento de Cajete emerge **la sopa de masitas o Chapull Kujya-Tskawey**, un potaje espeso que integra ahuyama, semillas, tubérculos andinos y fermento de maíz añejo. Su elaboración remite a técnicas **prehispánicas** de cocción lenta, y a una lógica alimentaria basada en la complementariedad agrícola. Este plato no se limita a la función nutricional; se configura como una **expresión simbólica** del territorio, donde cada ingrediente refleja un sistema productivo diverso propio de las huertas andinas. Investigaciones sobre cultura alimentaria señalan que estas prácticas culinarias operan como dispositivos de transmisión de identidad, cohesión comunitaria y memoria intergeneracional (Silva et al., 2014).

El fondo del plato se construye a partir de un caldo robusto enriquecido con zapallo (ahuyama), mazorca tierna, frijol verde, arvejas, papas huerteras, ullucos y acelgas, ingredientes que evidencian la biodiversidad agrícola del Cauca. A ello se incorporan carnes que, en algunos casos, se someten a procesos de ahumado tradicional, intensificando su carácter sensorial y evocando técnicas de conservación empleadas históricamente en **zonas rurales**. La presencia del maíz fermentado aporta densidad, una acidez



Parque Nacional Natural de Puracé



Cauca, Colombia

sutil y profundidad aromática, rasgos que remiten a saberes ancestrales asociados a la transformación natural del grano. Las tortillas, los envueltos y la carantanta, la costra crujiente adherida a la paila tras la cocción del maíz no son simples acompañamientos, sino expresiones técnicas que condensan herencias culinarias hoy reconocidas como emblemas gastronómicos del Cauca.



La masa de maíz añejo se obtiene mediante un remojo prolongado, proceso que activa fermentaciones espontáneas capaces de modificar textura, **sabor y digestibilidad** del grano. Este procedimiento de fermentación tradicional (el cual está documentado), demuestra cómo la cocina doméstica ha operado históricamente como un espacio de conocimiento empírico, observación **microbiológica intuitiva y continuidad cultural** (Katz, 2012). Tras la molienda (manual o mecánica), la colada se cocina lentamente en paila de hierro sobre fogón de leña, donde el control del fuego más

que la medición exacta del tiempo determina la consistencia final de la masa. De esta base técnica surgen diversas preparaciones complementarias que amplían el universo culinario del maíz caucano. En este contexto, la sopa de masitas no se restringe a una receta puntual, sino que representa una narrativa gastronómica donde el maíz actúa como puente entre pasado y presente, entre biología y simbolismo. Las transformaciones alimentarias involucradas en su preparación evidencian la interacción entre procesos biológicos, memoria social y identidad regional. Como señalan estudios contemporáneos sobre alimentación y cultura, cocinar implica transformar la naturaleza, pero también producir significado, orgullo y pertenencia (Pollan, 2013). Así, en el Cauca, cada paila encendida reafirma que la cocina es un archivo vivo del territorio, donde el maíz continúa contando la historia de sus pueblos.

INGREDIENTES:

- 3L de Fondo básico de pollo o res
- 200 g de Colada de maíz añejo
- 200 g de Masitas de maíz añejo
- 100 g de Papitas huerteras
- 100 g de Ulluco de Semilla

- 200 g de Zapallo o Ahuyama
- 100 g de Zanahoria en Cubos
- 100 g de Mazorca Tierna
- 100 g de frijol verde
- 100 g de Arvejas Frescas
- 100 g de Hojas de Acelga
- 120 g de Trocitos de carne de res, cerdo ahumado y pollo
- Cebolla cabezona - C/N
- Cebolla larga - C/N
- Ajo machacado - C/N
- Cilantro, perejil y tomillo - C/N
- Comino - C/N
- Sal - (al gusto)

PREPARACIÓN:

1. Preparar un fondo básico con pollo, res o cerdo ahumado. Colocar la carne en una olla con abundante agua y aromatizar con hierbas finas, cebolla cabezona, cebolla larga, comino y ajos. Cocinar a fuego medio hasta que

el caldo esté bien concentrado y las carnes se encuentren completamente cocidas.

2. Una vez listo el fondo, retirar las carnes, dejarlas enfriar ligeramente y trocearlas en cubos pequeños. Regresarlas nuevamente a la olla junto con las verduras y tubérculos, incorporándolos según su grado de dureza, empezando por los que requieren mayor tiempo de cocción.
3. Disolver aparte la masa espesa de maíz añejo en una pequeña cantidad del fondo reservado, mezclando bien para evitar grumos. Incorporar esta mezcla al caldo poco a poco, removiendo constantemente hasta que la preparación comience a espesar y adquiera una textura más consistente.
4. Agregar entonces las masitas de maíz y continuar la cocción por unos minutos más. Finalizar incorporando espinaca o acelga picada, que aportará frescura y color al plato.
5. Rectificar el sabor si es necesario y servir muy caliente, acompañado de tortillas fritas.

REGIONAL CESAR

Sabores del agua y de la tierra: cerdo al mojo y bollo del tiempo



SABORES DEL AGUA Y DE LA TIERRA

La cocina del Cesar se ha desarrollado en estrecha relación con su territorio, combinando productos de las riberas del río Magdalena, las sabanas ganaderas y los cultivos del Caribe interior. La propuesta “Sabores del Agua y la Tierra” nace del interés por rescatar técnicas tradicionales de fermentación natural que han ido desapareciendo de la cocina del Cesar, como la elaboración de vinagre de panela y cáscara de piña, chicha de maíz y la conservación de frutas locales mediante fermentación o encurtidos. Estas prácticas reflejan un estilo de cocina que valora el tiempo, la transformación

natural de los ingredientes y la transmisión intergeneracional del conocimiento culinario, donde el saber se construye desde la experiencia y la observación del entorno.

Esta diversidad geográfica ha permitido la construcción de una identidad culinaria basada en la adaptación a las condiciones climáticas y a la disponibilidad de recursos. En este contexto, la fermentación cumplía funciones de conservación frente a las altas temperaturas, al mismo tiempo, intensificaba sabores, mejoraba la digestibilidad y diversificaba las preparaciones, permitiendo transformar ingredientes simples en recetas con mayor profundidad sensorial y valor cultural.

El desarrollo del menú se fundamenta en la memoria culinaria de comunidades locales, recopilando relatos y técnicas de mujeres mayores de poblaciones como Tamalameque, Curumaní y Gamarra, así como en prácticas rurales que aún permanecen vivas en las veredas del sur del Cesar. Este enfoque reconoce la importancia de la tradición oral como medio de conservación del patrimonio gastronómico.

El nombre “Sabores del Agua y la Tierra” sintetiza la relación del territorio con la alimentación: el agua representa ríos y ciénagas, fuente de pesca y fermentados tradicionales como la chicha; la tierra simboliza productos del Caribe interior, como el cerdo de patio, la yuca, el maíz y el ñame. Dentro del menú, “Cerdo de Mojo” es el plato principal, evocando la



Río Guatapuri, Río del Cesar



técnica ancestral de marinar y conservar carnes mediante mezclas de ácidos, especias y fermentos naturales, lo que potencia su sabor. Por su parte, “Bollo del Tiempo” remite a los bollos de yuca o maíz que, a través de la fermentación, adquieren mayor aroma, textura y complejidad.



En conjunto, la propuesta funciona como un recorrido gastronómico por el Cesar, reinterpretando técnicas ancestrales y resaltando la fermentación como patrimonio cultural, conectando territorio, historia y tradición en cada plato.

INGREDIENTES:

Para el bollo

- 300 g de maíz morado cariaco
- 250 g queso costeño duro bajo en sal
- 50 g de panela atanquera
- 1g de anís en grano tostado

- C/N de sal
- C/N de fermento de maíz
- C/N de fermento de yuca
- C/N de agua
- C/N de hojas de mazorca

Para el cerdo

- 600 g de bondiola de cerdo
- 400 ml de vinagre criollo de panela
- 250 g de suero costeño atoyabuey
- 80 g de panela atanquera
- 10 g de café de la serranía del Perijá fermentado en grano y tostado
- C/N de aceite o manteca de cerdo
- C/N de achiote

Para la cebolla encurtida

- 1 litro de fermento de corozo
- 1000 g de cebolla morada
- C/N de clavo de olor
- C/N de sal
- C/N de pimienta

PREPARACIÓN:

1. Remojar el maíz durante 48 horas a temperatura ambiente.
2. Posteriormente, cocinarlo en abundante agua hasta que esté blando en el centro, pero aún firme en el exterior. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3. Una vez frío, moler el maíz. Trocear el queso con las manos y amasar ambos ingredientes hasta integrarlos completamente.
4. Incorporar poco a poco la panela, el fermento de maíz y el fermento de yuca, y añadir el anís.
5. Cuando la masa esté homogénea, formar bollos de aproximadamente 150 g, envolverlos en hojas de mazorca y cocinarlos al vapor durante 45 minutos.
6. Reservar calientes.
7. Cortar el cerdo en cubos de aproximadamente 2,5 cm por lado.
8. Colocarlo en un bowl y marinarlo con el suero y la mitad del vinagre durante 24 a 28 horas, cubierto con hojas de bijao y refrigerado.
9. Una vez transcurrido el tiempo de marinado, retirar el cerdo y eliminar el exceso de líquido.
10. En una olla de barro, calentar aceite y achiotarlo; sellar la carne y añadir el vinagre restante, la panela y los granos de café. Cocinar a fuego medio hasta que el cerdo esté tierno y la salsa haya reducido y concentrado sus sabores.
11. Para la cebolla, cortarla en pluma. En una olla, calentar el fermento de corozo con azúcar, sal, pimienta y clavo de olor.
12. Colocar la cebolla en un frasco grande previamente esterilizado y verter el fermento caliente hasta cubrirla completamente.
13. Dejar encurtir durante aproximadamente tres meses, manteniéndola tapada y refrigerada hasta su uso.



REGIONAL CHOCÓ

*Fermentos y ahumados del chocó:
birimbi, acompañado de masas asadas de cachín,
lonjas de carnes ahumadas con vinagre de hierbas
y queso frito costeño*



FERMENTOS AHUMADOS DEL CHOCÓ

Los Fermentados en la gastronomía del departamento del Chocó constituyen una herencia afrodescendiente e indígena donde tradición, conservación y construcción de sabor convergen como expresiones de adaptación al entorno húmedo del Pacífico. Preparaciones como el **Birimbi** postre espeso de maíz fermentado con coco y panela revelan como la fermentación no sólo transforma la materia prima, sino que potencia su digestibilidad y complejidad sensorial. Bebidas como la chicha, el viche y otras variantes artesanales forman parte de celebraciones comunitarias y ritualísticas, evidenciando

que en el Pacífico la fermentación es un acto social y simbólico de primer orden (Arocha, 1999). Murillo Rodríguez y Cano Pérez (2020), describieron el viche como el licor sagrado de las comunidades afrodescendientes y baluarte del Pacífico colombiano, cuya elaboración implica un conocimiento técnico transmitido por vía matrilineal que constituye un patrimonio cultural inmaterial de la nación. Del mismo modo, la masa de maíz curado empleada en bollos y arepas demuestra cómo los procesos fermentativos mejoran elasticidad, textura y valor nutritivo, integrándose al sistema alimentario cotidiano. Sobre esta base se construye el plato propuesto, que articula memoria y **contemporaneidad**.

El Birimbí cremoso de maíz fermentado y leche de coco actúa como eje sensorial, aportando acidez natural y profundidad aromática. Las masas asadas de maíz añejo, cocidas en hojas de plátano sobre cenizas, evocan prácticas ribereñas donde el fuego es técnica y lenguaje. La carne ahumada artesanal, acompañada de un vinagre de hierbas del territorio **Chillangua**, orégano criollo y cebolla morada equilibra intensidad y frescura, mientras el queso costeño frito evidencia intercambios culinarios entre el Caribe y el Pacífico.

El montaje se completa con láminas crocantes de plátano verde y aceites herbales que aportan textura y complejidad visual. El resultado es una composición que honra fermentación, fuego y biodiversidad, transformando



Quibdó, Chocó, Colombia



Nuquí, Chocó, Colombia

técnicas tradicionales en una propuesta gastronómica contemporánea sin desligarse de la identidad chocoana. En este sentido, el plato confirma que la cocina del Pacífico es patrimonio vivo, memoria resistente y expresión del territorio.



INGREDIENTES:

- 150 ml de aceite para freír
- 15 ml de aceite vegetal o de coco
- 1,5 litros de agua (para Birimbí)
- 250 ml de agua tibia (para masa)
- 5 g de ajo triturado
- 1g de ají o pimienta
- 2 unidades de canela en astilla
- 500 g de carne de res o cerdo ahumada
- C/N de cenizas o brasas de carbón
- 50 g de cebolla morada en pluma
- 10 g de cilantro picado
- 3 unidades de clavos de olor
- 5 trozos de hojas de plátano 20cm
- 400 ml de leche de coco

- 500 g de maíz fermentado molido (para masas)
- 300 g de maíz blanco fermentado (para Birimbí)
- 15 g o ml de manteca o aceite
- 2g de orégano o poleo seco
- 200 g de panela rallada
- 250 g de queso costeño firme
- 10 g de sal
- 100 ml de vinagre blanco o de caña

PREPARACIÓN:

Preparación del birimbí

Para la elaboración del birimbí, se inicia lavando el maíz blanco fermentado y dejándolo en remojo durante un mínimo de ocho horas, en caso de que no esté previamente hidratado.

Posteriormente, se cocina en 1,5 litros de agua a fuego medio durante aproximadamente una hora, hasta que el grano esté completamente blando.

Una vez cocido, se escurre ligeramente y se muele o tritura hasta obtener una mezcla espesa y uniforme. La preparación se lleva nuevamente a fuego bajo, donde se incorpora la leche de coco, mezclando de manera constante.

Se añade la panela rallada, la canela en astilla, los clavos de olor y una pizca de sal. La cocción debe mantenerse a fuego

bajo, revolviendo continuamente para evitar que la mezcla se adhiriera al fondo del recipiente. El proceso finaliza cuando se obtiene una textura espesa, homogénea y ligeramente cremosa. Antes de servir, se retiran las especias y se deja reposar brevemente.

Masas asadas de cachín

Para la elaboración del maíz añejo fermentado, se mezcla el molido con sal y, opcionalmente, manteca o aceite. Se incorpora agua tibia hasta obtener una masa suave manejable; se amasa brevemente para integrar y activar la fermentación residual. Las hojas de plátano se limpian, se ablandan al fuego, se rellenan con porciones de masa, formando envueltos compactos bien sellados. Se cocinan en cenizas o brasas durante 30-40 minutos, girándolos para lograr cocción uniforme. Este método tradicional aporta un ligero aroma ahumado característico. Finalmente, se retiran y se dejan reposar antes del servicio.

Lonjas de carne ahumada con vinagre de hierbas

Para el vinagre de hierbas, se mezcla el vinagre con cebolla morada en pluma, ajo triturado, orégano o poleo, cilantro o chillangua, sal y ají o pimienta. Se integran los ingredientes y se deja reposar mínimo

30 minutos, preferiblemente hasta dos horas. La carne ahumada se corta en lonjas finas y uniformes. En un sartén con una cucharada de aceite a fuego medio, se doran por ambos lados hasta intensificar su aroma y textura. Se retiran del fuego y se bañan con el vinagre de hierbas o se sirve este aparte.

Queso costeño frito

Para finalizar, el queso costeño se corta en cubos o lonjas gruesas con el fin de evitar que se deshaga durante la fritura. Las piezas se secan cuidadosamente con papel absorbente antes de llevarlas al sartén con suficiente aceite caliente a fuego medio-alto. Se fríen durante 30 a 45 segundos por cada lado, hasta que adquieran una superficie dorada y crujiente. Luego se retiran y se escurren sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Se recomienda servir inmediatamente para conservar su textura crujiente en el exterior y suave en el interior.



REGIONAL CÓRDOBA

*Mote de queso con ñame yantín suero atoyabuey
fermento de corozo y fermento de piña*



MOTE DE QUESO

"El Mote de queso" tiene su origen en los pueblos indígenas Zenúes, habitantes ancestrales de los valles del río Sinú y del río San Jorge, en lo que hoy corresponde al departamento de Córdoba. El mote de queso surge del encuentro entre ingredientes nativos ñame, ají, cebolla, hierbas locales y los productos lácteos introducidos durante el periodo colonial, configurando una preparación mestiza que refleja procesos de intercambio cultural y adaptación alimentaria (Fals, 2002). En este sentido, el plato es un archivo comestible de la historia del valle del Sinú: sus ingredientes y técnicas narran

siglos de convivencia entre los pueblos **Zenúes**, los colonos españoles y las comunidades afrodescendientes que configuraron la identidad cultural de Córdoba.

El Mote de queso es una sopa espesa elaborada con ñame pelado especialmente variedades como el espinó y el criollo, valoradas por su textura cremosa, queso costeño rallado y suero atoyabuey. Tradicionalmente se cocina en fogones de leña y en ollas de barro, lo que potencia su sabor y mantiene prácticas culinarias heredadas. El queso costeño cordobés aporta un carácter distintivo por su firmeza y salinidad, diferenciándolo de otras versiones del mote en la región Caribe. Más que un alimento cotidiano, el mote constituye patrimonio cultural del Sinú: es símbolo de identidad campesina y costeña, transmitido de generación en generación, especialmente por mujeres que han preservado la receta como parte del legado familiar.

En Córdoba, el suero atoyabuey representa uno de los fermentos lácteos más tradicionales. Similar al suero costeño, pero con un proceso más natural y prolongado, este fermentado refleja conocimientos empíricos sobre la conservación de alimentos. La fermentación láctica no solo mejora textura y sabor, sino que fortalece la digestibilidad, evidenciando prácticas que, como señala Montanari (2006), forman parte de la cultura material alimentaria.



San Bernardo Del Viento, Córdoba,
Colombia.



Panorámica de Montería, Córdoba, Colombia

El corozo, fruto silvestre de una palma nativa, del Caribe colombiano y abundante en el valle del Sinú, ha sido utilizado desde tiempos **Zenúes** para la preparación de bebidas fermentadas. El vino y el jugo de corozo han acompañado celebraciones y encuentros comunitarios durante generaciones. Nuestro fermento de corozo, con tres meses de maduración y alimentación periódica con azúcar, expuesto al sol para potenciar su actividad fermentativa, recrea métodos tradicionales donde clima y paciencia intervienen en la transformación del fruto.



Asimismo, la persistencia de estas prácticas culinarias y fermentativas evidencia una relación profunda entre comunidad, territorio y conocimiento, donde la cocina se configura como un espacio de transmisión cultural y resistencia frente a procesos de homogeneización alimentaria. En este sentido, el mote de queso no solo responde a una necesidad nutricional, sino que actúa como un dispositivo de memoria colectiva, en el que se condensan saberes, técnicas y valores

que fortalecen la identidad regional y permiten la continuidad de estas tradiciones en contextos contemporáneos.

La piña, considerada sagrada y medicinal por pueblos indígenas prehispánicos, también formó parte de sistemas fermentativos ancestrales. Los **Zenúes** elaboraban bebidas a partir de cáscara y pulpa fermentadas en vasijas de barro con agua y miel o jugo de caña, cubiertas con hojas y dejadas al ambiente. Nuestro fermento de piña, con un proceso de tres semanas, retoma esta práctica como homenaje a la tradición y a la biodiversidad tropical.

Este Mote de queso de ñame yantín representa la continuidad de una cultura ancestral que ha atravesado generaciones. No solo reúne familias alrededor de la mesa, sino que integra saberes indígenas, herencias coloniales y prácticas campesinas en una sola preparación. Al incorporarlo como plato principal, se reivindica la memoria regional y se reafirma el mote como símbolo identitario de Córdoba y del Caribe colombiano. Innovar con el **ñame yantín** no implica ruptura, sino actualización consciente de una tradición viva, donde ingredientes fundamentales ñame, queso, suero, ají y cebolla larga sostienen la esencia de un patrimonio gastronómico nacional.

INGREDIENTES:

Mote de queso

- 2kg de ñame yantín
- 1kg de ñame espino
- 1kg de queso costeño
- 150 g de ají dulce
- 150 g de cebolla roja
- 150 g de cebolla larga
- 250 g de suero atoya-buey

Fermento de corozo

- 4kg de corozo
- 1kg de azúcar
- 500 g de panela

Fermento de piña

- 6 unidades de piña
- 500 g de panela
- 500 g de azúcar

PREPARACIÓN:

1. Pelar y trocear los ñames sin realizar cortes completamente uniformes, con el fin de evitar que las fibras se

cierren durante la cocción. Colocar el ñame en una olla con agua fría y llevar a fuego medio.

2. Mientras tanto, picar en brunoise el ají criollo, la cebolla roja y la cebolla larga; saltear en aceite de cerdo hasta obtener un sofrito aromático.
3. Una vez el ñame rompa hervor, incorporar el salteado y comenzar a revolver de manera constante para favorecer la liberación del almidón y lograr una textura espesa.
4. Cuando el ñame esté completamente cocido, añadir el queso costeño y dejar hervir durante cinco minutos.
5. Finalmente, retirar del fuego e incorporar el suero, mezclando suavemente para evitar que se corte y preservar su cremosidad característica.



REGIONAL CUNDINAMARCA

Ecos Andinos



ECOS ANDINOS

"Ecos Andinos" surge en el corazón de Cundinamarca, territorio de montañas, valles fértiles y una tradición agrícola que ha modelado su identidad. Este plato rinde homenaje a los saberes ancestrales de la región andina, donde la cocina trasciende lo alimentario para convertirse en expresión de territorio y memoria colectiva. En los Andes colombianos, cultura y paisaje han estado profundamente vinculados, especialmente en la sociedad muisca, cuya cosmovisión integraba alimento, espiritualidad y organización social (Langebaek, 2000). El maíz fermentado base de la chicha ocupaba un

lugar central en la vida ceremonial muisca: Cummins (2002) analizó cómo la chicha era el elemento de reciprocidad por excelencia en las sociedades andinas, el licor con el que se sellaron alianzas, se honraba a los ancestros y se comunicaba con las divinidades.

Desde esta mirada, la fermentación se asume como símbolo de transformación vital: un diálogo entre tiempo, naturaleza y conocimiento humano. La propuesta articula cinco fermentos que evocan distintos paisajes y memorias rurales. El guarapo de piña y gulupa aporta frescura y remite a bebidas campesinas tradicionales; el kéfir se adapta al contexto andino y dialoga con la vocación lechera de las veredas; el queso representa la transformación artesanal de la leche y el saber campesino (Patiño, 2002). Los escabeches rescatan técnicas de conservación heredadas, mientras el maíz porva fermentado conecta con el legado muisca, para quienes el maíz simbolizaba fertilidad y comunidad (Reichel-Dolmatoff, 1987).

Ecos Andinos se configura como una narrativa sensorial donde la biodiversidad, la memoria y la técnica convergen en un mismo lenguaje culinario. Cada fermento no solo transforma el ingrediente, sino que también evoca recuerdos del territorio, prácticas heredadas y formas tradicionales de habitar la montaña. Más que un plato, representa una expresión de la identidad cundinamarquesa, en la que la fermentación se reconoce como una metáfora viva de la cultura andina,



Guatavita, Cundinamarca, Colombia.



El Salto de Tequendama, Cundinamarca, Colombia

capaz de adaptarse, resistir el paso del tiempo y mantenerse profundamente arraigada a la tierra. En esta convergencia entre naturaleza y saber ancestral, Ecos Andinos reafirma que cocinar también es preservar y proyectar la memoria colectiva hacia el futuro.



INGREDIENTES:

Guarapo de gulupa

- 1 und de cáscaras de piña
- 200 g de gulupa
- 1 litro de agua
- 100 g de panela
- 2 unidades de canela en astilla
- 3 unidades de clavo de olor

Espuma de forcha

- 1 litro de guarapo de gulupa
- 100 g de harina de maíz fermentado
- 100 ml de kéfir de leche
- 1 litro de leche entera
- 10 g de cultivos de kéfir búlgaro

Cristales de papa mortiña

- 100 g de papa mortiña
- C/N de agua fría
- C/N de sal

Escabeche de vegetales

- 1 litro de agua
- 100 ml de aceite neutro
- 100 ml de vinagre blanco
- 1 und de pimentón
- 1 und de zucchini
- 1 und de champiñón
- 1 und de cebolla cabezona
- C/N de sal
- C/N de pimienta

Indios de repollo con escabeche y quinoa

- 100 g de quinoa
- 200 ml de agua
- C/N de sal
- C/N de pimienta
- 3 unidades de hojas de repollo
- 100 g de escabeche

Envueltos de maíz porva fermentados (4 unidades)

- 40 g de mantequilla
- 180 g de maíz
- 60 ml de leche o kéfir
- 30 g de azúcar
- 2 g de sal
- 100 g de harina de maíz fermentada
- 5 g de guascas
- 100 g de queso campesino o cuajada

Miel de gulupa

- 50 g de miel
- 500 g de gulupa
- 120 ml de guarapo

Miel de remolacha

- 50 g de remolacha
- 8g de panela
- 10 g de guascas
- 200 ml de agua
- 9g de sal gruesa

Trucha marinada en miel de guarapo y gulupa

- 1 filete de trucha arcoíris
- C/N de astillas de manzano o naranjo

PREPARACIÓN:

1. Para la elaboración del plato comenzamos con nuestro guarapo de gulupa, llevando los ingredientes a hervor durante 10 minutos. Lo dejamos enfriar, envasamos y fermentamos entre 5 y 7 días en un lugar cálido, liberando presión regularmente. Con este guarapo preparamos la base de la forcha: lo calentamos, incorporamos un 10 % de harina de maíz porva fermentado para espesar, cocinamos unos minutos y añadimos kéfir de leche para aportar cremosidad, dejando fermentar hasta que genere espuma que utilizamos inmediatamente al destapar.
2. El escabeche lo preparamos llevando a hervor el líquido de gobierno y vertiéndolo sobre los vegetales crudos; dejamos fermentar hasta 7 días. Con este escabeche mezclamos la quinoa previamente lavada y cocida, blanqueamos las hojas de repollo y formamos los indios, que marcamos en parrilla antes de servir. Para los envueltos, molemos el maíz fermentado y lo mezclamos con queso, cuajada, mantequilla, kéfir y harina porva hasta obtener una masa ligeramente fluida. Armamos en ameros y cocinamos al baño maría; una parte la desmoronamos y horneamos para obtener la tierra de envuelto y aportar textura al plato.
3. La trucha la fileteamos con cuidado y la marinamos primero en miel de guarapo y gulupa, luego en miel de remolacha para aportar tonalidad. Durante el proceso realizamos ahumados cortos con astillas de manzano o naranjo. Finalmente cortamos al sesgo, salpimentamos y pincelamos con guarapo.
4. Para el emplatado disponemos la trucha en abanico, colocamos al centro la tierra de envuelto, añadimos el indio de repollo cubierto con cristales de papa y terminamos con puntos de espuma de forcha y pensamientos silvestres.

REGIONAL DISTRITO CAPITAL

Chapines: oda fermentada a la altiplanicie



CHAPINES

Bogotá, como capital del país, constituye un espacio de convergencia cultural donde múltiples tradiciones alimentarias dialogan y se transforman. A diferencia de otras regiones colombianas con fuerte arraigo en fermentaciones sólidas ancestrales, la memoria fermentativa bogotana se ha expresado históricamente en bebidas como la chicha, el masato y el guarapo, preparaciones asociadas a celebraciones populares y dinámicas sociales urbanas. La chicha indígena fue históricamente reprimida por las autoridades coloniales y republicanas como parte de políticas de control social, según

documenta Pita Pico, Roger. (2012), lo que convierte su resurgimiento contemporáneo en un acto de recuperación cultural. Katz (2012), señala que la fermentación ha resurgido globalmente como acto cultural de reconexión con procesos naturales y saberes colectivos, una tendencia que en Bogotá se manifiesta en la creciente oferta de productos fermentados artesanales y en el rescate de bebidas ancestrales.

Con el proceso de modernización y urbanización acelerada del siglo XX, Bogotá incorporó nuevas formas de consumo alimentario vinculadas a la industrialización láctea y al desarrollo regional del altiplano cundiboyacense. Productos como el yogurt y los quesos madurados provenientes de municipios como Sopó y Ubaté consolidaron la tradición lechera en la dieta capitalina.

En las últimas décadas, la globalización gastronómica y las tendencias asociadas al bienestar han promovido la incorporación de fermentos como el kéfir, la kombucha y los encurtidos, ampliando el repertorio microbiológico urbano, resignificando prácticas tradicionales desde una perspectiva contemporánea. Como señala Katz (2012), la fermentación es reconocida no solo como técnica culinaria, sino como acto cultural de reconexión con procesos naturales y saberes colectivos. En este contexto se inscribe **Chapines: Oda Fermentada a la Altiplanicie**, propuesta que articula tradición territorial y técnica moderna. El nombre remite a la localidad de Chapinero, cuyo origen





Plaza de Bolívar, Bogotá, Colombia

histórico se vincula a los “**Chapines**”, calzado de suela de madera producido en los primeros años de conformación del barrio. Esta referencia histórica funciona como metáfora estructural: así como los **Chapines** dieron base y soporte al crecimiento urbano, la fermentación y la técnica contemporánea constituyen el fundamento conceptual del plato. Desde el punto de vista simbólico, la preparación se sustenta en una trilogía alimentaria característica del altiplano **cundiboyacense**: proteína, tubérculo y fermento. La carne representa la sustancia rural y la tradición doméstica; la papa nativa, eje agrícola fundamental del altiplano, encarna biodiversidad y soberanía alimentaria; y el fermento actúa como elemento transformador que complejiza la experiencia sensorial. Esta estructura responde a lo que Patiño (2002) describe como sistemas alimentarios regionales donde ingredientes y técnicas reúnen identidades culturales específicas.

La pieza central pata de cerdo deshuesada es intervenida mediante cocción sous vide, técnica que permite control térmico preciso y optimización de textura. La kombucha de té y piña se incorpora mediante envasado al vacío, favoreciendo una penetración controlada de acidez y compuestos aromáticos. El chorizo, previamente reducido en guarapo, concentra notas tradicionales asociadas al altiplano, mientras que los

coulis fermentados de mora y maracuyá introducen una dimensión umami frutal que amplía el espectro gustativo. La gelificación de kombucha y la emulsión de arveja complementan la propuesta técnica, integrando ciencia culinaria y fermentación.

El montaje final configura un paisaje simbólico de la altiplanicie, donde papas nativas cocinadas a temperatura controlada dialogan con texturas frescas y elementos fermentados. Este ensamblaje no solo evidencia dominio técnico, sino que ilustra cómo la cocina contemporánea puede reinterpretar sistemas alimentarios tradicionales sin desvincularlos de su contexto cultural.



En conclusión, **Chapines** representa la evolución de la fermentación en el Distrito Capital: desde bebidas festivas ancestrales hasta aplicaciones técnicas de alta precisión. La propuesta confirma que cocinar implica transformar materia, pero también producir significado y pertenencia (Pollan, 2013). Así, el plato se configura como una síntesis entre historia urbana, tradición rural y modernidad gastronó-

mica, reafirmando que la identidad bogotana es resultado de procesos dinámicos de adaptación, intercambio y resignificación cultural.

INGREDIENTES:

Proteína

- Pata de cerdo deshuesada
- Carne picada de cerdo
- Chorizo
- Espinaca

Fermentos y transformaciones

- Kombucha de té y piña
- Guarapo
- Mora silvestre
- Maracuyá
- Gelificación de kombucha

Base vegetal y acompañantes

- Papas nativas
- Arveja
- Vegetales frescos (corte juliana fina)
- Aceite de achiote
- Sal y mantequilla

PREPARACIÓN:

1. La preparación inicia con el relleno: el chorizo se cocina en guarapo reducido para concentrar sabor; luego se envuelve en espinaca y se cubre con carne picada de cerdo, formando un rollo interno.

2. La pata de cerdo deshuesada se rellena con esta preparación, se sella con kombucha mediante envasado al vacío y se cocina a temperatura controlada con técnica sous vide, logrando textura tierna y uniforme.

3. Posteriormente se glasea con aceite de achiote y se lleva al horno para obtener una corteza crujiente sin perder jugosidad interna.

4. Las papas nativas se cocinan sous vide con sal y mantequilla para garantizar precisión en textura. El coulis de mora y maracuyá se somete a una fermentación tipo miso para intensificar su perfil umami. La kombucha también se transforma en cristales mediante gelificación controlada.

5. Finalmente, el montaje recrea un paisaje del altiplano: la proteína como elemento central, acompañada de papas, emulsión de arveja, coulis fermentados y el jardín fresco con cristales de kombucha, generando contraste entre acidez, profundidad, frescura y textura.

REGIONAL GUAVIARE

Blue ongie naemyeong amazónico



BLUE ONGIE NAEMYEONG AMAZÓNICO

En la región del **Guaviare**, los alimentos fermentados forman parte de una tradición ancestral empleada por las comunidades para conservar y transformar productos mediante la acción de microorganismos naturales. Estos fermentados se elaboran principalmente a partir de raíces, frutas y tubérculos como la yuca, la malanga y el chontaduro, los cuales, al pasar por procesos de fermentación espontánea, desarrollan sabores ácidos y complejos, además de mejorar su digestibilidad y aumentar la disponibilidad de algunos nutrientes. Diversos estudios han señalado que la



Cerro Azul roca Chibiriquete, San José del Guaviare.

fermentación tradicional no solo prolonga la vida útil de los alimentos, sino que también favorece la proliferación de bacterias beneficiosas que aportan valor nutricional y funcional a la dieta (Steinkraus, 1996; Hutkins, 2019). Marco et al. (2017) confirmaron en una revisión sistemática que el consumo de alimentos fermentados se asocia con beneficios mensurables para la salud intestinal, la función inmunológica y la salud mental, con evidencia de nivel moderado para productos como el kimchi, el kéfir y los fermentados de cereales. Estas prácticas reflejan la profunda relación entre las comunidades y la selva amazónica, ya que aprovechan la **biodiversidad del territorio** y el saber transmitido entre generaciones para el uso sostenible de los recursos alimentarios.

En la propuesta gastronómica desarrollada, se integran elementos de esta tradición regional con la técnica del **kimchi coreano**, un fermentado vegetal ampliamente reconocido por su riqueza microbiana, su complejidad sensorial y sus propiedades nutricionales (Marco et al., 2017). Para ello se emplea col china como base del fermentado, incorporando malanga y chontaduro como ingredientes representativos del **Guaviare**. Esta combinación permite establecer un diálogo entre dos culturas culinarias que, aunque geográficamente distantes, comparten el uso de la fermentación como una estrategia ancestral de conservación, transformación y enriquecimiento de los alimentos. El resultado es un fermentado que integra saberes tradicionales y técni-

cas globales, resaltando la diversidad microbiana y el valor gastronómico de los **productos amazónicos**.

INGREDIENTES:

Fideos fríos artesanales

- 90 g de almidón de batata
- Agua **C/N**

Caldo frío tipo quiñapire

- 150 g de huesos de bagre rayado
- **C/N** de cebolla
- **C/N** de ajo
- **C/N** de hierbas amazónicas
- 1 **cdta** de ají en polvo del Guaviare
- Sal marina **al gusto**

Pepinillos encurtidos

- 10 g de pepino en láminas
- 30 ml de vinagre de arroz
- 1 **cdta** de panela
- 1 pizca de sal
- ¼ **cdta** de semillas de mostaza

Kimchi amazónico

- 100 g de col china
- 30 g de chontaduro cocido
- 20 g de malanga rallada
- 1 **cdta** de harina de arroz
- 1 **cdta** de salsa de pescado fermentada
- ½ **cdta** de ají limo
- ½ **cdta** de ajo rallado
- ½ **cdta** de jengibre rallado
- Sal marina **al gusto**
- 1 **cdta** de guarapo o kombucha

Rábano asiático fermentado

- 20 g de rábano blanco
- 1 pizca de sal
- 1 **cdta** de vinagre de piña

Pimentón asado

- 20 g de pimentón rojo
- 1 **cdta** de aceite de oliva
- Sal **al gusto**

Huevo y genovas salteadas

- 1 huevo
- 30 g de genovas
- 1 **cdta** de aceite de oliva o ghee
- 1 **pizca** de mezcla ayurvédica (cúrcuma, albahaca santa, comino y jengibre seco)
- 1 **cdta** de guarapo reducido

Aceite emulsionado

- 2 **cdas** de aceite de oliva
- ½ **cdta** de semillas de mostaza

PREPARACIÓN

Fideos fríos artesanales

Primero, el almidón de batata se mezcla cuidadosamente con agua fría hasta obtener una masa uniforme, suave y completamente homogénea, evitando la formación de grumos. Posteriormente, la mezcla se lleva a cocción a fuego medio mientras se remueve de manera constante y continua para garantizar una textura adecuada y evitar que se adhiera al recipiente.

Durante este proceso, la preparación comienza a espesarse gradualmente hasta adquirir una apariencia transparente y gelatinosa. Una vez alcanzada la consistencia deseada, la masa se deja reposar y enfriar completamente para facilitar su manipulación. Finalmente, se procede a cortar la preparación en tiras finas y alargadas, dando forma a los fideos listos para su posterior preparación o consumo.

Caldo frío tipo quiñapire:

En primer lugar, los huesos de bagre se tuestan ligeramente con cebolla, ajo y ají en polvo para intensificar el sabor. Luego se cubren con agua y se cocinan a fuego bajo durante 3 a 4 horas. Después se cuele el caldo, se ajusta de sal y se deja enfriar completamente.

Pepinillos encurtidos:

Primero, las láminas de pepino se colocan en un recipiente. Luego se añaden el vinagre de arroz, la panela, la sal y las semillas de mostaza. Después se mezclan bien y, finalmente, se dejan encurtir en refrigeración durante 24 horas.

Kimchi amazónico:

Primero, la col china se sala y se deja reposar durante 1 hora para ablandarla; luego se enjuaga y se escurre. Después se prepara una pasta con harina de arroz y se mezcla con salsa de pescado, ají limo, ajo y jengibre. Finalmente, se agregan el

chontaduro, la malanga y la col, y se deja fermentar de 2 a 4 días con un poco de guarapo.

Rábano fermentado:

Primero, el rábano se sala y se deja reposar durante 30 minutos. Después se escurre y se mezcla con vinagre de piña. Finalmente, se guarda en un recipiente y se deja fermentar durante 2 días.

Pimentón asado:

Primero, el pimentón se asa hasta que la piel se oscurezca ligeramente. Luego se deja reposar para facilitar retirar la piel. Después se corta en tiras y, finalmente, se marina con aceite de oliva y sal.

Huevos y genovas salteadas:

Primero, el huevo se cocina en agua hirviendo durante 7 minutos y luego se enfría. Después, las genovas se saltean con aceite o ghee y se aromatizan con hierbas ayurvédicas; finalmente, se añade un poco de guarapo reducido para integrar los sabores.

Aceite emulsionado:

Primero, las semillas de mostaza se trituran ligeramente. Luego se mezclan con el aceite de oliva hasta obtener un aceite aromático y ligeramente emulsionado.

REGIONAL HUILA

Yachai wassy yanakuna



YACHAI WASSY YANAKUNA

Yachai Wassy Yanakuna, Casa de **Sabiduría Yanakuna** es una propuesta gastronómica que integra técnicas ancestrales del pueblo **Yanakuna Mitmaquna** con la cocina tradicional del sur del Huila, configurando un plato identitario que articula **memoria, territorio y fermentación** como ejes estructurales. Su fundamento histórico se remonta a tiempos prehispánicos, cuando comunidades asentadas en la región de **Ancash** (actual Perú) desarrollaron sistemas agrícolas complejos basados en el manejo vertical de pisos térmicos y en el cultivo del maíz como cereal sagrado, mucho antes de

la consolidación del **Tawantinsuyu**. Con la expansión andina y, posteriormente, con las dinámicas coloniales del siglo XVI, grupos **Yanakuna** fueron desplazados hacia el sur de Colombia, estableciéndose en territorios que hoy corresponden al Cauca y al Huila. En estos espacios reconfiguraron sus prácticas productivas y culinarias sin perder la centralidad del maíz como eje alimentario, espiritual y organizativo de la vida comunitaria.

La identidad **Yanakuna** se expresa en el cultivo, transformación y ritualización del maíz como símbolo de fertilidad, cohesión y continuidad cultural. Espacios como la tulpa y el **Yachai Wassy** constituyen escenarios de transmisión oral donde el fuego, la palabra y la preparación de alimentos estructuran procesos pedagógicos y comunitarios. Dentro de este sistema simbólico, la **chicha** ocupa un lugar central como **bebida ceremonial**, mediadora social y elemento de reciprocidad. Antiguamente fermentada mediante la masticación del **maíz nixtamalizado** proceso en el que la ptilina (amilasa) salival iniciaba la **hidrólisis** de los almidones, hoy se elabora mediante métodos higiénicos que incorporan fermentos tradicionales como el vinagre de **guineo real**, preservando su esencia microbiológica y su función cultural dentro de un contexto contemporáneo.

El maíz pelado se obtiene mediante **nixtamalización**, técnica **prehispánica** que incrementa la biodisponibilidad de niacina y calcio, mejora la digestibilidad y



Estatua San Agustín Huila Colombia



Desierto de la Tatacoa, Villavieja Huila, Colombia

modifica la estructura proteica del grano. Posteriormente se fermenta durante aproximadamente quince días, desarrollando acidez láctica, complejidad aromática y mayor estabilidad biológica. De este proceso derivan preparaciones como la **chicha**, los **envueltos tradicionales** y diversas **rosquillas**, que evidencian la versatilidad del cereal en la cocina regional. El uso de fermento madre elaborado a partir de colada de maíz cocido y vinagre de **guineo real** garantiza continuidad microbiológica y control del proceso, demostrando cómo la cocina doméstica ha operado históricamente como **laboratorio empírico** de conocimiento colectivo y tecnología alimentaria (Katz, 2012).



El plato combina proteína fluvial, cereal ancestral y fermentación viva. El bagre rayado se estofa en chicha de maíz, cuya acidez aporta profundidad de sabor, mientras la yota resultado de la reducción

del estofado concentra su intensidad. El envuelto subido, elaborado con masa fermentada al sol, aporta una textura ligera. Finalmente, la ensalada de chachafruto con cebolla encurtida, guatila y uchucas introduce acidez y frescura, equilibrando el conjunto y conectando simbólicamente río, agricultura y montaña.

Así, **Yachai Wassy Yanakuna** trasciende la dimensión culinaria para consolidarse como ejercicio de salvaguardia patrimonial y resignificación cultural.

La articulación entre fermentación, **nixtamalización** y producto fluvial no solo evidencia dominio técnico, sino que reafirma la cocina como archivo vivo donde convergen biología, historia y memoria social.

INGREDIENTES:

- 500 g de bagre pintadillo
- 500 ml de chicha
- 500 ml de fumet
- 50 g de ají de maní
- 100 g de tomate chonto
- 200 g de cebolla larga
- 50 g de pimentón
- 50 g de yota
- 20 g de ajo
- 50 g de panela rallada
- 50 ml de vinagre de guineo real
- 100 ml de aceite achiotado

- Cilantro cimarrón **al gusto**
- 1 und de envuelto subido

Escabeche de vegetales

- 20 g de uchucas
- 20 g de tomate cherry silvestre
- 20 g de guatila
- 20 g de cebollas encurtidas en guineo real
- 20 g de cebollinos encurtidos en guineo real
- 10 g de papa voladora

PREPARACIÓN:

1. El proceso inicia con la nixtamalización del maíz y su fermentación en medio húmedo durante aproximadamente quince días. Paralelamente, se obtiene vinagre de guineo real mediante fermentación natural.
2. Con ambos insumos se prepara el fermento madre, mezclando 500 ml de mazamorra fresca producto de la molienda del maíz fermentado con vinagre de guineo, dejándolo fermentar diez días adicionales para su estabilización.
3. Posteriormente, se elabora una nueva mazamorra de maíz fermentado, la cual se inocula con el fermento madre y se deja fermentar mínimo treinta días. Este método sustituye la fermentación tradicional por masticación

y garantiza el control higiénico. Tras cerca de dos meses se obtienen los fermentos para la preparación.

4. Para el envuelto subido, se muele maíz nixtamalizado y fermentado y se mezcla con fermento madre, guarapo de panela, mantequilla y cuajada.
5. La masa se deja leudar aproximadamente cuatro horas, se vierte en conos de hoja de plátano y se cocina al vapor o en horno de barro hasta lograr textura suave y esponjosa.
6. Para la proteína, se sofríen en aceite achiotado ajo, cebolla larga y tomate. Se añade fondo de pescado y se reduce al 50 %, luego se incorpora chicha y se realiza una segunda reducción. Se agrega el bagre sazonado y se cocina alrededor de doce minutos.
7. Finalmente, se retira el pescado, se reduce la salsa hasta obtener consistencia adecuada y se ajusta con comino y vinagre de guineo real.
8. El plato se emplata con el bagre tapado, acompañado de envuelto subido y ensalada de chachafruto con cebolla encurtida en vinagre de guineo, guatila, tomate y uchucas, buscando equilibrio entre acidez, dulzor y textura.

REGIONAL LA GUAJIRA

Arroz de Cachirra



ARROZ DE CACHIRRA

La **cachirra** no es únicamente un pescado dentro de la alimentación local; constituye un símbolo de vida, resistencia y herencia cultural para los habitantes del corregimiento de **Camarones**, en el distrito de Riohacha, La Guajira. Este recurso pesquero ha sido históricamente un elemento fundamental en la cocina tradicional de la comunidad, además de representar una fuente de **proteína accesible** para gran parte de la población local. En territorios costeros donde la disponibilidad de alimentos depende en gran medida de los ciclos naturales, especies como la cachirra adquieren un profundo

valor social y alimentario, integrándose a la memoria colectiva y a las prácticas transmitidas entre generaciones (FAO, 2018).

El ciclo natural de este pescado está estrechamente relacionado con la dinámica ecológica de las lagunas costeras de **Navío Quebrado** y **Laguna Grande**, ecosistemas lagunares conectados con el mar Caribe. Durante la temporada de lluvias, diferentes especies de peces ingresan desde el mar hacia estas lagunas a través de las bocanas que se abren temporalmente por efecto de las corrientes y las precipitaciones. Sin embargo, en época de verano o sequía, estas conexiones naturales suelen cerrarse debido a la sedimentación y a la disminución del caudal hídrico. Como resultado, muchos peces juveniles quedan atrapados dentro de las lagunas, donde continúan su desarrollo en un ambiente que progresivamente cambia sus condiciones químicas (INVEMAR, 2019).

A medida que avanza la estación seca, la evaporación causada por las altas temperaturas características de la región provoca una disminución del volumen de agua en las lagunas, lo que incrementa de manera proporcional la concentración de sales disueltas. Este aumento de salinidad altera el equilibrio ecológico del sistema y reduce los niveles de oxígeno disuelto en el agua, generando condiciones adversas para los peces. En estas circunstancias, muchos ejemplares no logran adaptarse al estrés ambiental y mueren debido a la hipoxia y a la elevada



La Guajira, Colombia



La Guajira, Pilon de Azúcar, Colombia

concentración salina (Roldán & Ramírez, 2008). Frente a esta situación, las comunidades locales han desarrollado prácticas tradicionales de aprovechamiento de estos peces. Los habitantes de Camarones recolectan los ejemplares y los someten a un proceso de **secado al sol**, una técnica ancestral de conservación ampliamente utilizada en regiones costeras. Durante este proceso, los peces desarrollan **un olor y sabor** característicos producto de transformaciones bioquímicas asociadas a la actividad de microorganismos presentes en el ambiente. La interacción entre la humedad residual, la salinidad natural del entorno y la microbiota favorece una **fermentación espontánea**, proceso en el cual las proteínas del pescado comienzan a descomponerse hasta cierto punto mediante la acción enzimática y microbiana (Lee et al., 2015).



La fermentación y el secado de la cachirra generan la liberación de aminoácidos libres, especialmente ácido glutámico, compuesto responsable del sabor conocido como umami el quinto sabor básico

junto con el dulce, salado, ácido y amargo (Yamaguchi y Ninomiya, 2000). El umami aporta profundidad, intensidad y persistencia al perfil sensorial de los alimentos, lo que explica la alta valoración cultural y gastronómica de productos fermentados o madurados en todas las tradiciones culinarias del mundo. Ninomiya (1998), demostró que el umbral de detección del ácido glutámico es significativamente menor cuando se combina con nucleótidos como el inosinato abundantes en pescado seco produciendo un efecto sinérgico de intensificación del sabor que las cocineras de Camarones han explotado empíricamente durante generaciones.

La cachirra seca o fermentada es una práctica que aprovecha los recursos naturales y refleja el conocimiento ecológico y gastronómico de la comunidad de Camarones. Además, fortalece la identidad cultural de La Guajira al conectar la biodiversidad costera con sus tradiciones culinarias.

INGREDIENTES:

- 350 g de cachirra
- 300 g de arroz glutinoso
- 100 g de mantequilla achiotada
- 70 g de cebollín
- 70 g de cebolla roja
- 8g de ajo
- 2 litro de fondo de pescado

- 20 g de sal

PREPARACIÓN:

1. Primero, en un bowl con agua caliente se introducen las cachirras y se remueven suavemente durante aproximadamente 2 minutos.
2. Luego se cambia el agua varias veces hasta que deje de percibirse el exceso de sal, logrando así limpiar y equilibrar su sabor antes de la cocción.
3. Después, en un sartén se agrega la mantequilla previamente achiotada y se incorporan el cebollín y la cebolla roja finamente picados. Esta mezcla se cocina a fuego medio hasta que los vegetales comiencen a ablandarse y liberen su aroma.
4. En ese momento se añaden las cachirras ya lavadas, integrándolas con los vegetales para que absorban los sabores del sofrito. Mientras tanto, en una olla aparte se mantiene el fondo de pescado caliente, alrededor de 90 °C y con un nivel de sal bajo, para la cocción del arroz.
5. Cuando la mezcla de vegetales y cachirra esté bien integrada en color, aroma y textura, se incorpora el arroz glutinoso y se deja sellar ligeramente. Este proceso permite que el grano se

impregne de la grasa aromatizada y comience a mostrar el marmoleo característico. En ese momento se añade el fondo de pescado caliente hasta cubrir el arroz y se mezcla suavemente para distribuir los ingredientes de manera uniforme.

6. A continuación, el arroz se cocina a fuego medio-bajo hasta que el líquido comience a reducir. A medida que esto ocurre, se agrega nuevamente fondo de pescado caliente sin remover en exceso la preparación, repitiendo el proceso dos o tres veces más hasta que el arroz alcance una textura cremosa y esté en su punto de cocción.
7. Finalmente, se deja reposar la preparación durante unos minutos para que los sabores se estabilicen y el arroz termine de absorber los jugos, obteniendo así una preparación aromática, untuosa y profundamente ligada al carácter del fondo de pescado y la mantequilla achiotada.



REGIONAL MAGDALENA

Aguas y raíces del Magdalena



AGUAS Y RAÍCES DEL MAGDALENA

En el departamento del Magdalena, las prácticas de fermentación reflejan la convergencia de tres grandes herencias culturales: la indígena, que aportó el conocimiento ancestral de la yuca, el maíz y sus fermentaciones; la española, que introdujo las técnicas de curado en sal y conservación en medios ácidos; y la africana, que enriqueció el repertorio con fermentaciones espontáneas y el uso de especias tropicales. Mintz (1985) analizó cómo este tipo de sincretismo alimentario es característico de las regiones caribeñas, donde la historia colonial y la diáspora africana produjeron

gastronomías de una riqueza y complejidad sin paralelos.

La presencia española introdujo técnicas de cuajado, salado y conservación en medios ácidos, que dieron origen al queso costeño, fermento lácteo esencial en la dieta regional. De la tradición **hispano-árabe** proviene también el escabeche, técnica basada en vinagre y especias que prolonga la vida útil de carnes y pescados. Esta práctica se integró con facilidad en el Magdalena gracias a la abundancia de recursos fluviales y marinos.

La **influencia africana** aportó el uso de especias intensas y el conocimiento de fermentaciones espontáneas adaptadas al clima tropical. De esta herencia surge el suero costeño, derivado de la leche fermentada naturalmente hasta alcanzar su acidez característica, hoy indispensable en la mesa magdalenense. En los hogares del departamento, el suero y el queso no son simples acompañamientos, sino expresiones de identidad y memoria territorial.

Así, la fermentación se entiende no solo como técnica culinaria, sino como lenguaje ancestral que articula **historia, mestizaje y adaptación** ambiental. En el Magdalena, el sabor ácido y el reposo narran procesos culturales que siguen vivos en la cocina actual.

El escabeche de pescado es un ejemplo de cómo la conservación ácida ha sido clave en la región. Consiste en preservar



Parque Nacional Tayrona, Magdalena, Colombia.



Santa Marta, Magdalena, Colombia.

el pescado en un medio de vinagre, vegetales y especias, extendiendo su duración sin afectar sus cualidades sensoriales. En un territorio donde el río y el mar son fuentes de sustento y cultura, el pescado simboliza vida; el escabeche permite conservarlo en clima cálido y, al mismo tiempo, intensificar sus notas aromáticas y ácidas.



Esta receta sintetiza **saberes indígenas, africanos y españoles**, configurando un plato que expresa mestizaje y resistencia cultural. Su preparación incluye la fritura del pescado y la elaboración de un adobo con cebolla, pimentón, zanahoria, especias y vinagre; el reposo permite que los sabores se integren, evidenciando que el tiempo es un ingrediente fundamental.

Elegimos este plato porque representa la **esencia del Magdalena**, un territorio de agua y memoria donde las prácticas culinarias han permitido preservar alimentos y saberes colectivos.

El puré de ñame complementa esta preparación. Este tubérculo, originario de **África** e introducido durante la época

colonial, se integró profundamente en la alimentación del **Caribe colombiano** y hoy es símbolo de **herencia cultural**. En municipios como **Ariguani, Río Frío, Fundación y Pijiño** su cultivo sigue siendo clave en la economía campesina.

Así, el escabeche de pescado y el puré de ñame articulan una narrativa gastronómica entre agua y tierra que refleja la identidad cultural del Magdalena.

INGREDIENTES:

Para el escabeche

- 1.5 kg de filete de sierra fresca
- 600 ml de vinagre de mango y piña
- 400 ml de aceite de oliva
- 500 g de cebolla roja
- 250 g de pimentón rojo
- 250 g de pimentón verde
- 40 g de ají topito
- 15 g de sal marina
- 3 g de comino molido
- 2 g de pimienta negra molida
- 1 g de pimienta de olor
- 2 und de hoja de laurel

Para el puré de ñame con mantequilla y suero

- 1.5 kg de ñame criollo o espino
- 120 g de mantequilla artesanal
- 250 ml de suero costeño natural
- 10 g de sal

- 1 g de pimienta blanca

PREPARACIÓN:

1. La preparación inicia con el escabeche, la sierra se sazona uniformemente con sal, comino y pimienta, y se sella brevemente en una sartén amplia con una pequeña cantidad de aceite de oliva, buscando dorar ligeramente su superficie sin terminar su cocción.
2. Una vez sellada, se retira y se dispone en una bandeja profunda. En la misma sartén se añade el resto del aceite y se sofríen la cebolla, los pimentones y el ají topito hasta que estén tiernos y fragantes.
3. Luego se incorporan la pimienta de olor y la hoja de laurel para aromatizar la preparación.
4. Se agrega el vinagre de mango y piña, se lleva a ebullición y se cocina durante aproximadamente cinco minutos para integrar sabores y equilibrar la acidez.
5. Esta mezcla caliente se vierte sobre la sierra, asegurando que el pescado quede completamente cubierto.
6. Posteriormente se tapa y se refrigera entre 12 y 24 horas, permitiendo que el

medio ácido penetre la fibra y desarrolle su carácter aromático.

7. Para el puré, el ñame se cocina en agua con sal hasta alcanzar una textura muy blanda. Se escurre, reservando parte del líquido de cocción, y se tritura en caliente hasta obtener una consistencia homogénea.
8. Se incorpora mantequilla artesanal para aportar cremosidad y se añade suero costeño de manera gradual, logrando un puré suave, ligeramente ácido y equilibrado. Si es necesario, se ajusta la textura con el líquido reservado y se rectifica de sal y pimienta.
9. El montaje se realiza disponiendo una hoja de bijao limpia como base en el plato, sobre la cual se extiende una porción de puré de ñame caliente. Encima se coloca el escabeche tibio con su guarnición de vegetales, permitiendo que parte de su jugo impregne el puré.
10. Se finaliza con un hilo de aceite de oliva y, opcionalmente, unas gotas adicionales de suero costeño o una hoja fresca de cilantro criollo, aportando frescura y equilibrio aromático al conjunto.

REGIONAL META

Pie de monte Llanero



PIE DE MONTE LLANERO

La propuesta culinaria se inspira en la riqueza gastronómica de los **Llanos Orientales** de Colombia, un territorio donde la cocina tradicional se ha construido a partir del aprovechamiento de los recursos naturales disponibles, la cultura ganadera y la transmisión de saberes culinarios entre generaciones. En esta región, los alimentos no solo cumplen una función nutritiva, sino que también representan una expresión de identidad cultural, en la que ingredientes como el cerdo, la yuca, el plátano y los fermentados forman parte esencial de la vida cotidiana y de las celebraciones comunitarias.



Río de los 7 Colores, Meta, Colombia.

Tal como lo plantea Orlando Fals Borda (2002), las prácticas alimentarias en contextos rurales colombianos están profundamente ligadas a la organización social, al territorio y a las dinámicas productivas propias de cada región, lo que permite comprender la cocina como una construcción cultural en constante transformación.

El cerdo de casco de mula, ampliamente utilizado en la cocina llanera, constituye una de las proteínas más representativas de la región, debido a su adaptación a las condiciones rurales y a su presencia frecuente en las cocinas de patio. Su preparación mediante procesos de marinado en guarapo de panela, bebida fermentada tradicional de los Llanos, refleja una práctica culinaria que combina conservación, sabor y transformación de los alimentos. Durante este proceso, los azúcares y compuestos aromáticos del guarapo penetran la carne, aportando notas dulces y ácidas que enriquecen su perfil sensorial y contribuyen a ablandar sus fibras. Este tipo de transformaciones se inscribe dentro de los procesos de fermentación empírica, donde microorganismos presentes de manera natural intervienen en la modificación de los alimentos, tal como lo expone Massimo Montanari (2006), quien destaca la fermentación como una estrategia histórica de las sociedades para potenciar sabor, conservación y valor simbólico de los alimentos.

El plato se complementa con preparaciones elaboradas a partir de tubérculos y



Caño Cristales, Sierra de la Macarena, Meta, Colombia

frutos tradicionales, como la yuca y el plátano verde, ingredientes fundamentales en la dieta de las comunidades llaneras. La yuca, transformada en un puré enriquecido con kéfir de leche, incorpora un fermento láctico que aporta cremosidad y un ligero matiz ácido, evidenciando cómo las técnicas fermentativas pueden integrarse a reinterpretaciones contemporáneas de la cocina regional sin perder su esencia. Este tipo de incorporación dialoga con lo planteado por Lévi-Strauss, C. (1968), quien entiende la cocina como un sistema simbólico donde las transformaciones del alimento como la fermentación expresan relaciones culturales entre naturaleza y sociedad.

Por su parte, el plátano verde se presenta en forma de puré modelado y frito, aportando estructura, textura y un contraste crocante al conjunto del plato, mientras que el uso del chonque, un ingrediente tradicional asociado a preparaciones fritas, se complementa con una técnica de coloración natural mediante tinta de remolacha. Este recurso no solo aporta un matiz visual, sino también un leve dulzor vegetal que equilibra el perfil de la preparación, introduciendo un diálogo entre tradición e innovación culinaria. Asimismo, el empleo de achiote y grasa de cerdo refuerza el carácter aromático del plato, evocando los sabores característicos de la cocina de sabana y resaltando el uso integral de los recursos.



En conjunto, esta preparación busca destacar la diversidad de ingredientes y técnicas que conforman la identidad culinaria llanera, integrando productos tradicionales con procesos de fermentación que enriquecen el sabor y la complejidad del plato. Así, el resultado final funciona como un homenaje a la cocina del Llano, una gastronomía profundamente ligada al territorio, a la vida rural y a la creatividad culinaria que surge del diálogo entre tradición y contemporaneidad. En este sentido, el plato no solo representa una propuesta gastronómica, sino también un ejercicio de reinterpretación cultural que reconoce el valor de los saberes locales y su vigencia en escenarios contemporáneos.

INGREDIENTES:

- 100 g de chonque
- 50 g de plátano verde
- 100 g de yuca

- 250 g de tocino de cerdo casco de mula
- 15 g de sal
- 5 g de achiote
- 250 ml de guarapo
- 50 g de kéfir de leche
- 50 g de grasa de cerdo
- 100 g de remolacha

PREPARACIÓN:

1. La preparación inicia sazonando el cerdo con sal y achiote, dejándolo marinar desde la víspera en guarapo para que la carne absorba sus notas dulces y ligeramente fermentadas.
2. Posteriormente se corta el chonque en tajadas, las cuales se sumergen en una infusión o tinta de remolacha para aportar color y un ligero matiz vegetal; luego se fríen en grasa de cerdo hasta obtener una textura crocante.
3. La yuca se pela y se cocina en agua hasta que esté completamente blanda, momento en el cual se tritura hasta obtener un puré suave que se sazona y se enriquece con kéfir de leche, logrando una textura cremosa

con un sutil toque ácido proveniente de la fermentación.

4. Con el plátano verde se elabora un puré que posteriormente se modela en pequeñas porciones y se lleva a freír hasta que adquiera una capa dorada y crujiente
5. El cerdo se retira del marinado, se enrolla y se lleva al horno a una temperatura de 150 °C durante aproximadamente 3 horas, permitiendo una cocción lenta que ablanda la carne; posteriormente se aumenta la temperatura a 180 °C para lograr un dorado exterior.
6. Finalmente se procede al emplatado, disponiendo los diferentes componentes del plato de manera armónica para resaltar los contrastes de textura, color y sabor, dando paso a una preparación que celebra la riqueza gastronómica del Llano.



REGIONAL NARIÑO

Pringapata con cuy al barril



PRINGAPATA CON CUY AL BARRIL

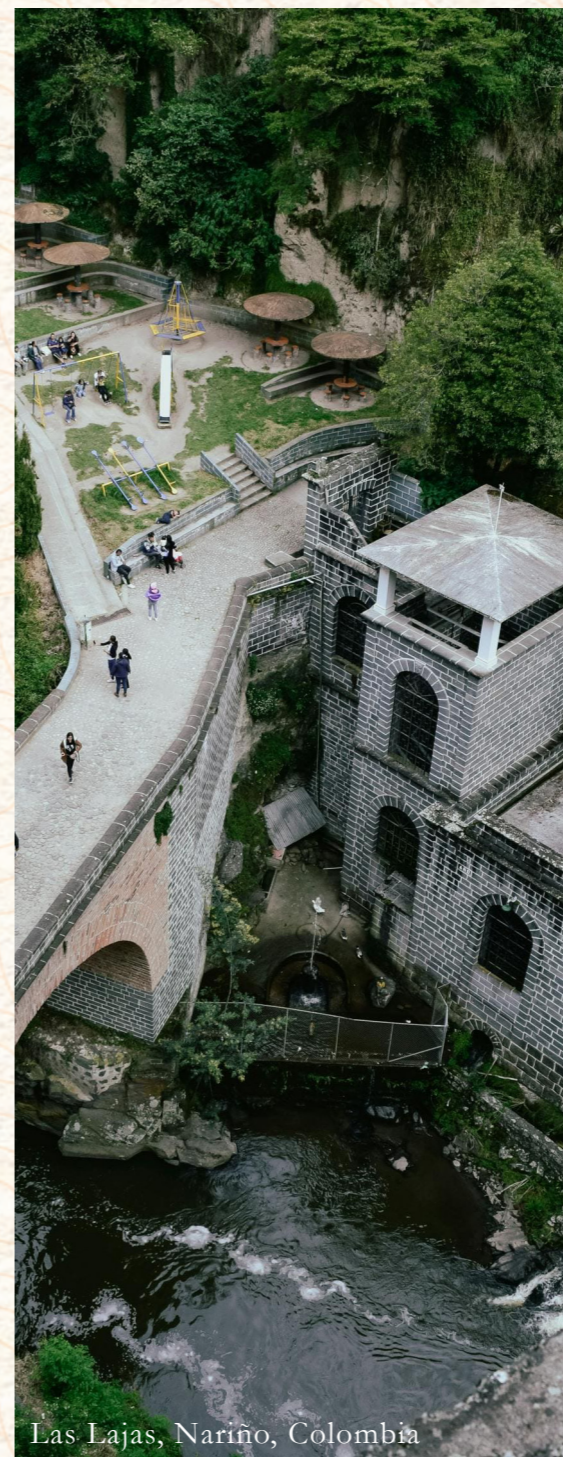
En el departamento de Nariño, la fermentación no es únicamente una técnica de conservación, sino un sistema de conocimiento que integra agricultura, clima, cosmovisión y organización social. En un territorio caracterizado por la diversidad de **pisos térmicos** desde zonas andinas frías hasta áreas templadas las comunidades desarrollaron estrategias para transformar y preservar los alimentos, asegurando disponibilidad en épocas de escasez y fortaleciendo la seguridad alimentaria local. En este contexto, la fermentación se consolidó como una tecnología ancestral que permitió

potenciar sabores, mejorar la digestibilidad y enriquecer el valor nutricional de los alimentos, convirtiéndose en una herramienta de adaptación cultural y ambiental.

Entre los productos más representativos se encuentra la **chicha** de maíz, bebida de profundo significado cultural y ceremonial. Su preparación transforma los almidones del maíz en azúcares fermentables, generando una bebida ligeramente ácida, aromática y de baja graduación alcohólica. En Nariño suele perfumarse con frutas como maracuyá, lulo o piña, y con hierbas como congona y mejorana, que aportan **identidad sensorial** y conexión con el entorno vegetal andino. Más allá de su consumo cotidiano, la chicha acompaña **mingas, celebraciones y encuentros comunitarios**, reforzando la reciprocidad y el tejido social.

Otro producto significativo es el chapil, licor artesanal derivado de la fermentación y destilación del jugo de caña de azúcar, resultado de influencias coloniales adaptadas y resignificadas por los saberes locales. **El champús**, por su parte, combina maíz fermentado, frutas, panela y especias, logrando una textura espesa y un perfil aromático complejo que equilibra **dulzor y acidez**.

En las preparaciones sólidas destacan los tamales nariñenses y las empanadas de añejo, elaboradas con masa de maíz fermentado que aporta elasticidad con un sabor ligeramente ácido. El relleno



Las Lajas, Nariño, Colombia



Ciudad de San Juan de Pasto Nariño

tradicional de arroz, arveja y carne se integra con la masa, generando contraste entre la acidez del cereal y la untuosidad del guiso, lo que define su carácter organoléptico. De igual manera, los dulces de chilacuan y mortiño con cuajada reflejan la articulación entre frutas andinas, lácteos y fermentación, configurando un patrimonio gastronómico que combina biodiversidad, memoria y tradición.



Desde una perspectiva nutricional, los alimentos fermentados presentes en la cocina nariñense favorecen la colonización por microorganismos beneficiosos y la producción de metabolitos como vitaminas del grupo B, ácidos grasos de cadena corta y péptidos bioactivos, que contribuyen al equilibrio de la microbiota intestinal y apoyan la absorción de nutrientes (Marco et al., 2017). El saber tradicional Yanakuna coincide así con los hallazgos de la ciencia contemporánea que reconocen el valor de la fermentación en el bienestar humano, confirmando la inteligencia empírica de las

prácticas alimentarias ancestrales documentadas por Katz (2012)

El maíz ocupa un lugar central en este entramado cultural, especialmente en la alimentación del pueblo **Yanakuna**. Más que un ingrediente, es símbolo de origen, fertilidad y continuidad histórica. Con él se elaboran tamales, mazamoras, motes, arepas y la emblemática **pringapata**, cada preparación vinculada a momentos específicos de la vida comunitaria y a ciclos agrícolas que refuerzan la relación espiritual con la tierra.

La **pringapata** es un potaje de espesor medio elaborado con maíz tostado y molido, papas parda y criolla, cebolla larga, ajo y cilantro. Tradicionalmente se prepara con cuy, aunque también puede incluir carnero, ovejo o res según el contexto. Su cocción lenta permite que el almidón espese el caldo de forma natural, generando una textura densa. Su nombre proviene de los borbotones que produce al hervir, que pueden “**pringar**” o quemar la piel. Esta denominación refleja cómo la experiencia cotidiana se integra al lenguaje culinario. En Nariño, las preparaciones basadas en maíz y las prácticas fermentativas no solo aseguran el sustento, sino que también construyen una identidad alimentaria vinculada con la historia, el territorio y la cultura andina.

INGREDIENTES:

- 1 kg de maíz amarillo
- 1 libra de papa criolla
- 1 kg de papa parda o capiro
- 1 und de cuy
- 4 und de cebolla larga
- 1 und de cebolla cabezona
- 1 und de pimentón
- 1 und de zanahoria
- 4 und de dientes de ajo
- 5-6 litros de agua
- C/N de cilantro

PREPARACIÓN:

1. La preparación inicia con el tostado del maíz en una cayana, removiéndolo hasta que adquiera una tonalidad uniforme más oscura, sin quemarse, y comience a tronar ligeramente. Una vez frío, se muele hasta obtener una textura medio-fina, adecuada para espesar la sopa sin formar grumos.
2. En una olla amplia se lleva agua a ebullición y se incorporan la cabeza y las vísceras del cuy limpias, junto con ajo majado, zanahoria picada y un ramillete de cilantro, tomillo y cebolla larga. Se deja hervir para obtener un caldo base concentrado.
3. Cuando el cuy alcanza tres cuartas partes de su cocción, se agrega el maíz molido en forma de lluvia,

revolviendo constantemente y manteniendo la ebullición. La cocción continúa hasta lograr un líquido liso y consistente, justo antes de napar la cuchara.

4. Luego se incorpora un refrito de cebolla larga, cebolla cabezona y pimentón sofritos hasta estar fragantes. Se añaden las papas en dos tiempos: primero la papa criolla pelada y cortada por la mitad; a media cocción, la papa parda o capiro en cubos de aproximadamente un centímetro, aportando textura y cuerpo al potaje.
5. Paralelamente, el cuy destinado al servicio se marina durante un par de horas y se asa en barril, braseándolo con achiote infusionado hasta lograr una piel crocante y de color intenso. Una vez listo, se porciona en seis partes.
6. Para servir, se dispone una porción de cuy asado sobre la sopa caliente y se finaliza con cilantro fresco picado. Se acompaña tradicionalmente con ají y papas nativas, completando un plato que integra tostado, cocción y asado, reflejo de la técnica y tradición andina.

REGIONAL NORTE DE SANTANDER

Arepa Ocañera: saber de la tierra



AREPA OCAÑERA: SABER DE LA TIERRA

Una creación que rinde homenaje a los sabores tradicionales del **Norte de Santander** y a la memoria culinaria del territorio. La **arepa ocañera**, elaborada con maíz cultivado en la región, constituye la base de este plato y representa uno de los alimentos más emblemáticos de la cocina local. Su preparación, heredada de generaciones campesinas, refleja la importancia del maíz como cereal fundamental en la dieta y en la identidad cultural de la **región andina** colombiana. Sobre esta base se dispone un tierno cabrito, proteína característica de las **zonas secas y montañosas** del departamento, marinado en guarapo artesanal elaborado a partir de cáscara de piña y panela.



Templo Histórico de Villa del Rosario,
Cúcuta, Norte de Santander

El guarapo artesanal elaborado con cáscara de piña y panela representa una de las fermentaciones más simples y extendidas del Caribe colombiano y de la región andina. Su elaboración activa levaduras del género *Saccharomyces* y bacterias ácido-lácticas que convierten los azúcares de la panela en alcohol, CO₂ y ácidos orgánicos, produciendo una bebida de baja graduación alcohólica con notas frutales características (Hutkins, 2019). En la cocina del Norte de Santander, el guarapo trasciende su función como bebida para convertirse en marinada, glaseado y base de salsas, demostrando la versatilidad de los fermentos artesanales como ingredientes gastronómicos.

La fermentación no solo contribuye a la conservación y transformación del alimento, sino que también expone compuestos aromáticos que enriquecen la experiencia sensorial del plato. De esta manera, el cabrito adquiere una textura más suave y un carácter gustativo profundo, en el que se perciben matices propios de la fermentación artesanal.

El plato se complementa con un encurtido de cebollitas ocañeras fermentadas, preparación que introduce un contraste de acidez, frescura y textura crujiente. Este acompañamiento cumple una función de equilibrio dentro del conjunto, ya que la acidez del encurtido realza los sabores del cabrito y aporta ligereza al



Laguna el Salado Chitagá Norte de Santander Colombia

plato. Además, las cebollitas ocañeras constituyen un ingrediente representativo de la agricultura local, lo que refuerza el vínculo entre el plato y el territorio donde se origina.

En conjunto, esta preparación muestra la identidad como la riqueza gastronómica del pueblo nortesantandereano. La combinación de maíz, cabrito y fermentados refleja la interacción entre los recursos naturales de la región y los saberes culinarios transmitidos a lo largo del tiempo. Cada elemento del plato dialoga con la historia agrícola y cultural del territorio, mostrando cómo la cocina actúa como un espacio de preservación de conocimientos y tradiciones.



Los fermentados son una expresión de la cultura culinaria del Norte de Santander. A través de preparaciones tradicionales como el guarapo y los encurtidos, las comunidades han transformado y preservado alimentos, resaltando sus sabores y propiedades. Estos procesos naturales,

basados en la acción de microorganismos, también aportan beneficios para la salud.

Así, el plato destaca la relación entre naturaleza, cultura y alimentación, donde los fermentados representan tradición, conocimiento ancestral e identidad regional.

INGREDIENTES:

Cabrito

- 1.5 kg de cabrito troceado
- 5 unidades de pimentón rojo
- 4 unidades de cebolla cabezona morada
- 6 unidades de cebolla junca
- 15 g de pasta de ajo
- 1 manojo de cilantro cimarrón
- 15 g de achiote
- 30 g de manteca de cerdo
- 15 g de mantequilla
- 480 ml de guarapo de piña
- 120 ml de vino Sansón
- 3 g de comino en polvo
- 5 ml de salsa picante
- C/N de sal
- C/N de comino

Cebollitas Ocañeras

- 500 g de cebolla roja
- 1 und de remolacha
- 1 l de agua
- 1 l de vinagre
- C/N de sal

Arepa Ocañera

- 300 g de maíz pelado blanco
- 720 ml de agua tibia
- 15 g de panela rallada
- 1 g de sal

PREPARACIÓN:

Cabrito

Se desinfectan los vegetales y se cortan el pimentón, la cebolla morada y el cebollín en brunoise fina, mientras el cimarrón se corta en chiffonade. El cabrito se cocina en agua con sal a fuego medio-bajo durante 1 hora y 20 a 1 hora y 40 minutos, hasta que esté tierno; se reserva con parte de su fondo.

Para el ahogado, se derrite la manteca con achiote para extraer su color y se sofríen el pimentón, la cebolla, el cebollín y la pasta de ajo. Se agregan mantequilla, guarapo de piña, vino Sansón, comino y salsa picante, cocinando a fuego bajo hasta integrar los sabores; luego se licúa hasta obtener una salsa homogénea.

La salsa se incorpora al cabrito y se cocina 40–50 minutos a fuego bajo hasta que espese y se adhiera bien a la carne. Se deja reposar unos minutos antes de servir.

Cebollitas ocañeras

Las cebollas se cortan en plumas y se pasan brevemente por agua caliente

durante 5 minutos para suavizar su intensidad. La remolacha se pela y se corta en cuartos.

Se prepara un líquido de gobierno con partes iguales de agua y vinagre, añadiendo sal. En un frasco de vidrio se colocan las cebollas y la remolacha, se cubren con el líquido y se dejan reposar hasta que la cebolla tome el color y sabor característico de la remolacha. Entre más tiempo repose, mayor intensidad tendrá.

Arepa ocañera

El maíz se lava y se deja en remojo con agua tibia durante 24 a 48 horas, cubierto con un paño, para permitir una fermentación natural. Cuando aparecen burbujas y un aroma ligeramente ácido, se escurre y se enjuaga.

El maíz fermentado se muele hasta obtener una masa suave. Se añade sal y un poco de agua, amasando hasta lograr una masa manejable; luego se deja reposar 15 minutos.

Se forman discos de aproximadamente 10–12 cm de diámetro y se cocinan sobre una plancha o budare caliente, dorándolos por ambos lados hasta que queden firmes y ligeramente tostados.

REGIONAL PUTUMAYO

Entre selvas y fermentos amazónicos



ENTRE SELVAS Y FERMENTOS AMAZÓNICOS

En lo más profundo de la **selva amazónica** colombiana, El territorio del Putumayo alberga una de las mayores concentraciones de saber indígena sobre fermentación en Colombia. Las comunidades Inga, Kamentsa, Cofan, Siona y Murui-Muinane han desarrollado sistemas etnofermentativos complejos basados en el aprovechamiento de raíces amazónicas, frutas selváticas y proteínas animales. Según el Ministerio de Cultura de Colombia (2019), estos saberes constituyen patrimonio cultural inmaterial que se encuentra en riesgo de desaparición ante el desplazamiento forzado y la ruptura de los

mecanismos de transmisión intergeneracional. En este contexto surge “**Entre Selvas y Fermentos Amazónicos**”, una preparación que busca narrar, a través de sus sabores y aromas, la relación entre la selva, los fermentos tradicionales y las prácticas culinarias transmitidas de generación en generación.

En el centro del plato se encuentra el pirarucú, uno de los peces de agua dulce más emblemáticos de la Amazonía, reconocido por su tamaño, su valor cultural y su presencia histórica en la alimentación de las comunidades **ribereñas**.

En esta preparación, el pescado se marina con especias nativas como el ajo sacha, la canela de los andaquíes y la pimienta regional, lo que aporta profundidad aromática y resalta el carácter del ingrediente principal. Posteriormente, el pescado se envuelve con queso hilado fermentado y hojas de sirindango, integrando sabores lácteos y herbales antes de ser cocido dentro de un coco con su propia agua, utilizando una técnica inspirada en métodos ancestrales de cocción con arena y piedras calientes.

El plato se complementa con una variedad de vegetales fermentados amazónicos, como palmito, habichuela, zanahoria y arveja, junto con un chucrut de repollo morado del Alto Sibundoy, elementos que aportan frescura, acidez y complejidad sensorial. Estos fermentos reflejan **prácticas tradicionales** de conservación que, además de prolongar la vida útil de





Cascada Fin del Mundo en Mocoa, Putumayo

los alimentos, enriquecen su perfil microbiológico y gastronómico.

La preparación se equilibra con una salsa de arándano amazónico, cuya acidez natural armoniza con la intensidad del pescado y el queso, mientras que el ají tucupí, derivado de la yuca brava y acompañado por hormiga arriera y ají negro, introduce un matiz picante y profundo asociado al llamado “sexto umami” de la cocina amazónica. Como contraste de textura, se incorpora un aro crocante de plátano verde acompañado de aguacate fermentado, generando un equilibrio entre cremosidad, acidez y crocancia.



Finalmente, la propuesta integra técnicas contemporáneas mediante un aire de vino de mucílago de cacao y un dentelle elaborado con harina de chontaduro fermentada, cúrcuma, achiote y harina de coca, elementos que aportan **ligereza visual y complejidad aromática**.

El resultado es un plato que une tradición y modernidad, evocando el paisaje, la biodiversidad y la memoria culinaria del

Putumayo, donde cada componente refleja la interacción entre naturaleza, **cultura y gastronomía amazónica**.

INGREDIENTES:

- **200 g** de lomo de pirarucú fermentado a la sal
- **20 g** de canela de los andaquíes
- **5 hojas** de ajo sacha
- **1 cucharadita** de cúrcuma
- Pimienta del Putumayo **al gusto**
- **100 g** de queso hilado fermentado
- **5 hojas** de sirindango
- **1 rollo** de cáñamo
- **1 coco** con su agua

Guarnición

- **100 g** de mix de vegetales fermentados (palmitos del Putumayo, habichuela, zanahoria y arveja)
- **100 g** de chucrut de repollo morado del Alto Sibundoy
- 1 plátano verde
- **50 g** de parisien de aguacate fermentado
- **5 unidades** de hormiga arriera

Salsa

- **100 g** de arándano amazónico
- **3 hojas** de canela de los andaquíes
- **2 hojas** de ajo sacha
- **50 g** de azúcar dorada
- **50 g** de fermento scoby
- Ají tucupí **al gusto**

Aire

- **200 ml** de vino de mucílago de cacao
- **10 g** de lecitina de soya

Dentelle

- **80 g** de agua
- **27 g** de aceite achiotado
- **10 g** de harina de chontaduro fermentada
- **1 g** de cúrcuma
- **1 g** de harina de coca

PREPARACIÓN:

1. El lomo de pirarucú fermentado se marina con la canela de los andaquíes, ajo sacha, cúrcuma y pimienta del Putumayo durante 24 horas para potenciar su sabor.
2. Posteriormente, el pescado se envuelve con queso hilado fermentado y se cubre con hojas de sirindango, asegurándolo con cáñamo para formar un atado. Este se introduce dentro de un coco con su agua, junto con hojas de ajo sacha y canela de los andaquíes, y se cocina utilizando una técnica ancestral que consiste en enterrarlo en arena y piedras calientes durante aproximadamente 10 minutos.
3. Paralelamente, el plátano verde se ralla y se fríe formando aros crocantes. Los vegetales fermentados se

disponen previamente para la guarnición junto con el aguacate fermentado y las hormigas arrieras.

4. Para la salsa, el arándano amazónico se cocina con las hojas de canela de los andaquíes, ajo sacha, azúcar dorada y fermento scoby hasta obtener una preparación aromática que se finaliza con ají tucupí al gusto.
5. El aire se elabora mezclando el vino de mucílago de cacao con la lecitina de soya y calentándolo hasta aproximadamente 40 °C para activar el emulsionante, luego se mixa hasta formar una espuma ligera.
6. Finalmente, para el dentelle se mezclan el agua, el aceite achiotado, la harina de chontaduro fermentada, la cúrcuma y la harina de coca, cocinando la mezcla en una sartén antiadherente a fuego medio hasta formar una lámina crujiente.
7. El plato se finaliza con el pirarucú cocido, los aros de plátano crocante, los vegetales fermentados, la salsa, el aire de mucílago de cacao y el dentelle, creando una composición que resalta los sabores y la identidad amazónica.

REGIONAL QUINDÍO

Crudo de trucha salentina ahumada.

Emulsión de guayaba agria con cítricos de la región.

Láminas de guatíl lactofermentada con granos de café de origen.



CRUDO DE TRUCHA AHUMADA

El departamento del **Quindío**, ubicado en el corazón del paisaje cultural cafetero colombiano, conserva una profunda tradición culinaria vinculada a la vida rural, a las fincas cafeteras y a los saberes transmitidos en los fogones campesinos. Dentro de esta herencia gastronómica, las fermentaciones ocupan un lugar fundamental, pues han sido históricamente utilizadas tanto para la conservación de los alimentos como para la creación de perfiles sensoriales complejos que reflejan la biodiversidad del territorio. Diversos estudios sobre gastronomía tradicional colombiana señalan que las bebidas

campesinas como guarapos, masatos y preparaciones a base de panela han sido fundamentales en la cultura alimentaria rural, ya que combinan nutrición, aprovechamiento de materias primas locales y conocimientos empíricos sobre **procesos microbiológicos naturales**.

Dentro de estas preparaciones destaca la forcha, bebida tradicional elaborada a partir de harina, panela y especias, que durante generaciones ha sido consumida en el contexto de las labores agrícolas y de la vida doméstica campesina. Este tipo de fermentos representa una expresión del **conocimiento biocultural** de las comunidades, donde los microorganismos presentes en el ambiente participan en la transformación de los alimentos, generando aromas, acidez y nuevas propiedades nutricionales (Katz, 2016). Estas prácticas, lejos de desaparecer, continúan vigentes en los hogares rurales del Quindío, donde aún se elaboran vinagres artesanales y fermentos a partir de frutas locales como guayaba agria, chulupa y lulo.

Paralelamente, el café principal símbolo económico y cultural del departamento también ha desarrollado una estrecha relación con los procesos de fermentación. En la caficultura moderna, los métodos de beneficio como el natural, honey y anaeróbico permiten controlar los procesos fermentativos del mucílago del café, generando **perfiles aromáticos** más complejos caracterizados por notas frutales, florales y dulces. Estas innovaciones han permitido posicionar al café



Filandia Quindío, Colombia

del Quindío dentro del mercado de cafés especiales, al tiempo que fortalecen el reconocimiento del Paisaje Cultural Cafetero, declarado patrimonio de la humanidad por la UNESCO.



Inspirado en la tradición de fermentación y en la riqueza de los productos locales, surge el plato Crudo de Trucha Salentina Ahumada, una propuesta que integra ingredientes del territorio con técnicas contemporáneas. La trucha arcoíris de Salento, producto emblemático de la región, se cura y ahúma con madera de cafeto, aportando notas aromáticas ligadas al paisaje cafetero. Esta técnica permite resaltar la **identidad territorial** de los ingredientes mediante aromas propios del entorno (McGee, 2007). El plato se acompaña con una emulsión de guayaba agria fermentada, equilibrada con cítricos regionales y miel, que aporta acidez, frescura y complejidad sensorial. A su vez, se incorporan láminas de guatila lactofermentada, ingrediente tradicional de las huertas campesinas que, mediante fermentación controlada junto con

granos de café de origen tipo honey, desarrolla matices ácidos, frutales y ligeramente amargos que evocan el diálogo entre huerta y cafetal. La lactofermentación de vegetales es una de las técnicas más utilizadas desde tiempos antiguos para la conservación de alimentos, revalorizada en la gastronomía contemporánea por su capacidad de potenciar sabores y mejorar la digestibilidad.

Finalmente, el conjunto se armoniza con vinagre artesanal de plátano maduro con ají dulce, brotes frescos y elementos crujientes elaborados a partir de tubérculos regionales. De esta manera, el plato representa una reinterpretación contemporánea de la **cocina quindiana**, en la que las técnicas modernas conviven con los saberes tradicionales para narrar, a través del alimento, la identidad cultural y gastronómica del territorio.

INGREDIENTES:

- 1000 g de filete de trucha arcoíris fresca
- 500 g de sal marina
- 500 g de azúcar
- 5 g de semillas de cilantro
- 5 g de semillas de hinojo
- 3 g de pimienta negra
- 50 ml de vinagre de plátano maduro con ají dulce
- 20 g de madera de café para ahumado

Emulsión

- 1000 g de pulpa de guayaba agria
- 100 ml de jugo de limón mandarina
- 50 ml de jugo de naranja tangelo
- 150 g de miel de abejas
- 200 ml de aceite de girasol prensado en frío

Guatila lactofermentada

- 1000 g de guatila en láminas
- 1000 ml de agua
- 30 g de sal
- 10 g de granos de café honey tostados

Montaje

- 50 g de brotes frescos
- 10 g de flores comestibles
- 20 ml de aceite de achiote
- 200 g de chips de yuca
- 200 g de chips de arracacha
- 200 g de chips de batata

PREPARACIÓN:

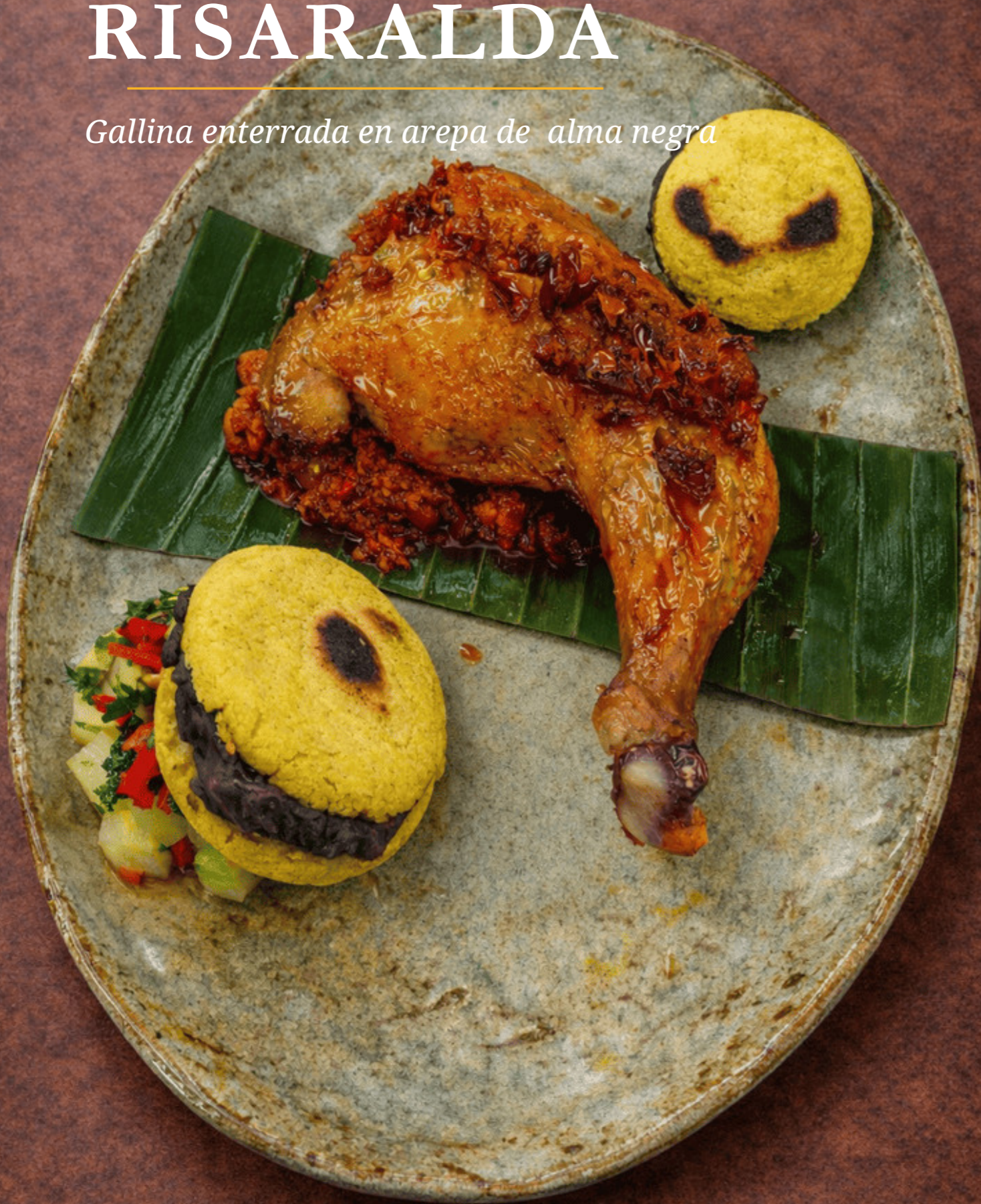
1. La preparación inicia con el curado de los filetes de trucha arcoíris fresca, los cuales se cubren con una mezcla de sal y azúcar en partes iguales junto con semillas de cilantro, semillas de hinojo y pimienta negra, permitiendo que reposen hasta adquirir firmeza y concentración de sabor.
2. Posteriormente, la trucha se somete a un ahumado suave utilizando madera de cafeto y se finaliza con unas gotas

de vinagre artesanal de plátano maduro con ají dulce.

3. Paralelamente, la pulpa de guayaba agria se somete a fermentación láctica durante cinco a siete días a una temperatura aproximada de 18 a 20 °C; una vez alcanzada la acidez deseada, se incorpora el jugo de limón mandarina y de naranja tangelo, se endulza con miel de abejas y se emulsiona lentamente con aceite de girasol hasta obtener una textura sedosa y brillante.
4. Para la guarnición fermentada, las láminas de guatila se sumergen en una salmuera al 3% de sal junto con granos de café honey tostados, permitiendo una fermentación controlada durante aproximadamente veinte días a temperatura estable, lo que genera una conserva crujiente y aromática.
5. Finalmente, el plato se monta disponiendo la emulsión de guayaba como base, sobre la cual se colocan finas láminas de trucha ahumada acompañadas de la guatila fermentada, brotes y flores comestibles, terminando con un toque de aceite de achiote y sirviendo como acompañamiento chips crocantes de yuca, arracacha y batata para aportar textura y equilibrio al conjunto.

REGIONAL RISARALDA

Gallina enterrada en arepa de alma negra



GALLINA ENTERRADA EN AREPA DE ALMA NEGRA

En **Risaralda**, los fermentados constituyen una expresión viva de la **identidad cafetera**, donde tradición e innovación se articulan para generar nuevas experiencias gastronómicas. En este territorio, profundamente vinculado al cultivo del Café, Los procesos de fermentación han trascendido su función primaria de conservación, posicionándose como estrategia clave para el aprovechamiento sostenible y la **innovación culinaria**. Uno de los ejemplos más representativos es el fermentado de mucílago del café, obtenido a partir de la pulpa y de tejido gelatinoso de la cereza del

café, estos subproductos, históricamente descartados durante el procesamiento, se transforman hoy en insumos de alto valor sensorial.

Mediante fermentación natural, estos compuestos desarrollan aromas frutales y ácidos con matices dulces que evocan la frescura del fruto. Diversos estudios han evidenciado que el mucílago, debido a su contenido de azúcares y pectinas, promueve el desarrollo de microorganismos que contribuyen a la formación de perfiles sensoriales complejos. (Lee et al., 2015; Evangelista et al., 2014). En este sentido, la fermentación no solo contribuye al enriquecimiento del valor gastronómico del café, sino que también impulsa prácticas de sostenibilidad al valorizar residuos agroindustriales como ingredientes de alto valor agregado.

En diálogo con estas innovaciones surge la kombucha de naranja y jengibre, elaborada con agua de panela en lugar del té tradicional. Esta adaptación local incorpora el sabor profundo de la caña de azúcar, ingrediente esencial de la cultura alimentaria colombiana. Durante la fermentación, el cultivo simbiótico de bacterias y levaduras (SCOBY) metaboliza los azúcares, dando lugar a ácidos orgánicos y compuestos aromáticos, lo que da lugar a una bebida efervescente con notas cítricas y un perfil ligeramente ácido. (Jayabalan et al., 2014).

Estos fermentados se integran a una propuesta culinaria más amplia que busca sintetizar los saberes y sabores de



Calle del Mirador en Santuario, Risaralda. Colombia.



El puente Helicoidal en Pereira, Colombia.

la cocina tradicional risaraldense. Desde los antiguos asentamientos indígenas hasta la colonización antioqueña, la gastronomía del territorio ha evolucionado en técnicas e ingredientes, manteniendo siempre un vínculo profundo con la tierra, la memoria y la identidad cultural.

En este sentido, la regional Risaralda del SENA ha desarrollado un proceso investigativo sobre las cocinas tradicionales del Eje Cafetero, particularmente en los municipios de **Apía y Quinchía**. Este trabajo ha articulado al Centro de Comercio y Servicios y al Centro de Atención al Sector Agropecuario en un esfuerzo conjunto por rescatar ingredientes autóctonos, recuperar recetas tradicionales y vincular a custodios de semillas que garantizan la conservación de la **biodiversidad alimentaria**.

Entre los ingredientes más representativos de este legado se encuentran la gallina criolla, la cidra, el cacao, el café y el uso de ollas de barro, así como envoltorios naturales elaborados con hojas de plátano o de bijao, técnicas que preservan los sabores y reflejan la creatividad culinaria campesina.

La tradición oral de Apía relata que la gallina enterrada surgió como una práctica campesina en tiempos de escasez, cuando las familias aprovecha-

ban el calor de brasas y piedras para cocinar bajo tierra la gallina criolla envuelta en hojas de plátano. Esta preparación, que reposaba durante toda la noche, permitía obtener una carne jugosa y aromática al amanecer. Con el tiempo, la técnica trascendió su función práctica y se convirtió en un símbolo de encuentro comunitario.



Hoy, la Gallina Enterrada en Alma Negra representa más que un plato: es un relato vivo de la cultura cafetera, donde la memoria de los abuelos, el rescate de los ingredientes tradicionales y la formación de nuevas generaciones se articulan para preservar y proyectar la **identidad gastronómica del territorio**.

INGREDIENTES:

- 2 und de gallina
- 100 g de pimentón
- 50 g de cebolla de huevo blanca

- 50 g de achiote
- 50 g de cebolla junca
- 50 g de cebolla puerro
- 20 g de ají dulce
- 50 g de hierbas aromáticas
- 50 g de sal y pimienta
- 100 g de chorizo santarroseño
- 200 g de cereza de café
- 100 g de panela
- 200 g de naranja
- 200 g de maíz amarillo
- 200 g de frijol torta riñón risaraldense
- 100 g de barriga de cerdo
- 20 g de cilantro cimarrón
- 50 g de cidra nativa
- 1 atado de hojas de bijao
- 1 kg de barro virgen

PREPARACIÓN:

1. La gallina se marina previamente con las hierbas aromáticas, la sal y la pimienta.
2. Paralelamente, se alistan y pican los vegetales para preparar un sofrito en un medio graso de aceite achotado, donde se incorporan el pimentón, las diferentes cebollas y el ají dulce.
3. El chorizo santarroseño se añade troceado al sofrito para potenciar los sabores. Con esta preparación se adoba la gallina, que posteriormente se envuelve cuidadosamente en hojas

de bijao y se introduce, junto con la cidra nativa, en una olla de barro.

4. La olla se sella completamente con barro virgen y se lleva a cocción a fuego indirecto utilizando madera de guayacán amarillo.
5. La preparación se cocina durante un tiempo prolongado, permitiendo que los jugos y aromas se concentren y que la carne alcance una textura suave y jugosa.
6. Como acompañamiento, se prepara una arepa amasada con maíz amarillo trillado, previamente fermentado, cocido y molido; las arepas se asan y posteriormente se rellenan con un puré de frijol torta riñón risaraldense, complementado con trozos crocantes de barriga de cerdo, logrando un equilibrio de texturas y sabores que acompaña la gallina enterrada.



REGIONAL SAN ANDRÉS

Island Dreams



ISLAND DREAMS

En el archipiélago de **San Andrés, Providencia y Santa Catalina**, la cocina tradicional constituye una expresión profunda de identidad cultural, resultado de un proceso histórico de intercambio entre pueblos **afrocaribeños, europeos y comunidades locales** que habitan el territorio. En este contexto, el sabor particular el “sazón” que se percibe en cada bocado no proviene únicamente de una receta escrita, sino de una herencia culinaria transmitida de generación en generación a través de la práctica cotidiana. Este conocimiento gastronómico se fundamenta en el respeto por el mar, la

tierra y los ciclos naturales que han sostenido la vida en las islas durante siglos, convirtiendo la cocina en una manifestación viva de memoria, territorio y pertenencia cultural.

La gastronomía isleña se caracteriza por el uso de ingredientes propios del Caribe como el coco, los mariscos, el cangrejo negro y la fruta de pan, alimentos que forman parte esencial de la dieta tradicional de la **población raizal**. Estos productos reflejan la estrecha relación entre las comunidades y su entorno natural, así como la influencia histórica de las rutas comerciales y culturales que conectaron el archipiélago con otros territorios del Caribe. De acuerdo con diversos estudios sobre la historia alimentaria caribeña, estas prácticas culinarias evidencian la influencia de la cultura **afroantillana** y de los intercambios gastronómicos generados desde el **periodo colonial**, donde ingredientes, técnicas y saberes se fusionaron para crear una identidad culinaria propia (Mintz, 1996; Pilcher, 2017).

Dentro de este universo gastronómico también se encuentran prácticas tradicionales de fermentación, presentes en diversas bebidas y preparaciones propias del Caribe Insular. Entre ellas destacan bebidas como la ginger beer artesanal, elaborada mediante la fermentación natural del jengibre, el azúcar y el agua, así como algunas preparaciones a base de frutas tropicales y especias que desarrollan procesos fermentativos. Estas bebidas, además de aportar sabores



San Andrés y Providencia,
Colombia



complejos, dulces y refrescantes, han sido parte importante de la vida cotidiana de las comunidades isleñas, utilizadas tanto en celebraciones como en el consumo diario. La fermentación, en este sentido, no solo cumple una función culinaria, sino que también representa un conocimiento tradicional sobre la conservación de alimentos y el aprovechamiento de los recursos locales (Tamang et al., 2016).



Asimismo, múltiples preparaciones del archipiélago incorporan ingredientes como leche de coco, especias aromáticas y productos del mar, lo que evidencia una tradición culinaria fundamentada en el aprovechamiento integral de los recursos marinos y agrícolas del territorio. Estas técnicas, transmitidas de generación en generación en el **ámbito familiar**, evidencian la creatividad culinaria de la cultura raizal y su capacidad de adaptación a las condiciones geográficas del archipiélago.

Comprender este contexto cultural resulta fundamental para diferenciar la

auténtica **cocina isleña** de versiones genéricas o adaptaciones externas. Cada plato representa un relato de memoria colectiva en el que técnicas, ingredientes y sabores narran la historia del archipiélago y de su gente. En este sentido, la gastronomía se convierte en un puente entre **pasado y presente**, donde la tradición se mantiene viva a través de las prácticas culinarias contemporáneas.

Este viaje gastronómico se presenta así como una invitación a descubrir el **verdadero espíritu de la isla**: una experiencia sensorial que conecta directamente con las tradiciones, el paisaje y la identidad cultural que definen este rincón del **Caribe colombiano**.

INGREDIENTES:

- 200 g de fruta de pan
- 80 g de mantequilla
- 10 g de sal
- 80 g de pigtail
- 80 g de caracol pala
- 80 g de cangrejo negro
- 5 g de salsa negra
- 30 g de pimentón

- 30 g de cebolla roja
- 20 ml de aceite de coco
- 100 ml de leche de coco
- 20 ml de aceite vegetal
- 100 g de flor de Jamaica
- 50 ml de miel
- 50 g de almendra de playa
- 70 g de azúcar

PREPARACIÓN:

1. Se realiza inicialmente el mise en place de todos los ingredientes. La fruta de pan se pela, se corta en cuatro partes y se retira el corazón.
2. Posteriormente se cocina en agua con sal hasta que esté blanda; una vez lista se escurre y se tritura en un recipiente, incorporando mantequilla hasta obtener un puré homogéneo.
3. En una sartén se derrite mantequilla junto con aceite de coco y se sofríen la cebolla roja y el pimentón previamente cortados en julianas finas.
4. A esta base se agregan el cangrejo negro, el caracol pala y el pigtail

previamente blanqueado y desmechado, sazonando finalmente con salsa negra y basket pepper para aportar el carácter típico de la cocina isleña.

5. Con el puré de fruta de pan se forman esferas que se rellenan con esta preparación y posteriormente se fríen en aceite de coco hasta obtener un dorado uniforme.
6. Para la salsa isleña se licúan cebolla, pimentón, albahaca y pasta de tomate; esta mezcla se lleva a ebullición y se incorpora leche de coco hasta alcanzar la consistencia deseada.
7. Para la decoración se elabora un caramelo fundiendo azúcar, al cual se agregan almendras de playa que se dejan reposar hasta que la preparación endurezca.
8. Finalmente, el plato se presenta acompañado con la salsa de coco, las almendras caramelizadas y hojas de albahaca fresca que aportan aroma y contraste visual.

REGIONAL SANTANDER

Escondido de yuca, con plátano maduro y queso de hoja con carne oreada en guarapo de cáscara de piña



ESCONDIDO DE YUCA

Gracias a la riqueza cultural de Santander, se evidencia la presencia de diversos fermentados dentro de su gastronomía, los cuales hacen parte de una tradición profundamente ligada al aprovechamiento de ingredientes locales como el arroz, el maíz, el cacao, las frutas y la panela. Estas preparaciones no solo cumplen una función alimentaria, sino que también reflejan el conocimiento ancestral y la relación de las comunidades con su entorno. Entre las bebidas más representativas se encuentran el masato de arroz, el guarapo de frutas (especialmente de piña o guayaba), la chicha de maíz, la chicha de corozo y el guarapo de mucílago de cacao. Cada una de estas bebidas es el resultado de prácticas tradicionales transmitidas de generación en generación, que preservan técnicas, sabores e identidad cultural en la región.

El proceso de fermentación en estas preparaciones suele realizarse mediante la incorporación de agua de panela o azúcar, junto con cáscaras de frutas y especias aromáticas como clavo y canela; estos elementos favorecen la actividad microbiana y el desarrollo de sabores complejos. La fermentación, además de aportar características sensoriales únicas, ha sido históricamente una estrategia para conservar alimentos y enriquecer su valor nutricional, tal como señalan diversos estudios sobre fermentación tradicional en América Latina (Steinkraus, 1997; Tamang et al., 2016).

Dentro de la **cocina santandereana**, estos fermentados también se integran en preparaciones saladas. En platos emblemáticos como la carne oreada, por ejemplo, la incorporación de guarapo aporta un sabor profundo que evoca el campo y la tradición. De manera similar, en la arepa de maíz pelao, el grano se cocina con lejía para retirar la cáscara y luego se deja fermentar ligeramente; este proceso contribuye a desarrollar su textura y sabor característicos.

La carne oreada es uno de los platos más representativos de la **gastronomía santandereana** y posee una marcada connotación ancestral. En épocas en las que no



La Novena Provincial Viaducto, Bucaramanga, Santander.



Barichara, Santander, Colombia

existían sistemas de refrigeración, las comunidades campesinas desarrollaron la técnica de orear la carne, es decir, secarla al aire para prolongar su vida útil mediante la deshidratación. Sin embargo, en Santander esta técnica evolucionó más allá de la simple conservación. Nuestros antepasados incorporaron panela y guarapo a la preparación, logrando aportar mayor sabor y suavidad a una carne que, al estar seca, resultaba más difícil de consumir.



De esta manera, la carne oreada no solo representa una solución práctica frente a las condiciones de conservación del pasado, sino también una expresión del ingenio culinario del pueblo. En ella se conjugan tradición, territorio y memoria, elementos que han permitido mantener este plato vivo dentro de la **identidad gastronómica regional**.

Por lo anterior, este plato busca rendir homenaje al legado de nuestros antepasados y a la riqueza de la cocina santan-

dereana: una tradición que continúa transmitiéndose y transformándose a través de las nuevas generaciones.

INGREDIENTES:

- 250 g de yuca
- 100 g de plátano maduro
- 200 ml de aceite
- 80 g de queso de hoja
- 300 g de carne de capón (abierta en sábana)
- 100 g de panela rallada
- 10 g de pasta de ajo
- 5 g de color
- 5 g de comino
- 30 g de sal
- 100 ml de guarapo de piña
- 2 und de cebollitas ocañeras encurtidas
- 80 g de aguacate de San Vicente
- 10 ml de vinagre
- C/N de cilantro

■ 40 g de cebolla junca

■ 50 g de queso reinoso

PREPARACIÓN:

1. La carne de capón se marina durante aproximadamente 12 horas con la pasta de ajo, la panela rallada, el color, el comino, la sal y el guarapo de piña, permitiendo que los sabores penetren profundamente en la carne.
2. Posteriormente se lleva a orear al sol durante cerca de 8 horas, técnica tradicional utilizada en los Santanderes para conservar la carne mediante deshidratación y potenciar su sabor característico antes de asarla.
3. Una vez oreada, se reserva en refrigeración hasta el momento del servicio.
4. Para el acompañamiento, se cocina la yuca en agua hasta que esté blanda, se escurre y se muele para formar una masa que se mezcla con el queso de hoja y el plátano maduro previamente cortado en cubos y frito.
5. Paralelamente, se prepara un cremoso de aguacate licuando el aguacate de San Vicente con la cebolla junca, el vinagre, el cilantro y una pizca de sal hasta obtener una textura

suave, que se reserva en un biberón para el emplatado.

6. Al momento del servicio, la carne oreada se asa en parrilla con unas gotas de aceite hasta lograr un dorado uniforme.
7. Para el montaje del plato se dispone un molde con el escondido de yuca, sobre el cual se coloca la carne oreada recién asada.
8. Finalmente se acompaña con el cremoso de aguacate, cebollitas ocañeras encurtidas, brotes de cilantro y queso reinoso rallado, logrando un equilibrio entre sabores tradicionales, texturas suaves y notas frescas características de la cocina santandereana.



REGIONAL SUCRE

Barbudo en fermento de caña



BARBUDO EN FERMENTO DE CAÑA

El **plato Barbudo fermentado** en jugo de caña con salsa de ají dulce criollo se inscribe dentro de la tradición de las cocinas fluviales y campesinas de Colombia, donde la fermentación y la salmuera han sido técnicas fundamentales para la conservación, transformación y enriquecimiento sensorial de los alimentos. Desde una perspectiva gastronómica y científica, los procesos de salado, maceración y fermentación generan transformaciones bioquímicas que intensifican aromas, mejoran la textura de las proteínas y favorecen la producción de compuestos que aportan complejidad al sabor (McGee, 2007; Steinkraus, 1997). En este caso, el uso de **salmuera aromatizada** con hierbas locales y la posterior fermentación en jugo de caña de azúcar integran saberes tradicionales con una lectura contemporánea del territorio.



Archipiélago de San Bernardo, Sucre, Colombia.

La fermentación en jugo de caña refleja prácticas históricas asociadas a las economías rurales del Caribe y de los Llanos colombianos, donde la caña ha sido utilizada no solo para la producción de bebidas como el guarapo, sino también como medio para transformar y preservar alimentos. Durante la fermentación, las levaduras y bacterias presentes en el medio metabolizan los azúcares naturales, generando ácidos orgánicos y compuestos aromáticos que aportan notas dulces, ácidas y ligeramente alcohólicas, contribuyendo a la profundidad gustativa del plato (Battcock & Azam-Ali, 1998; Hutkins, 2019).

El pescado barbudo, especie fluvial ampliamente consumida en diversas regiones de Colombia, adquiere así una dimensión gastronómica que conecta ecosistemas, técnicas culinarias y memoria alimentaria. La incorporación de ingredientes como el ají dulce criollo, el cilantro cimarrón y la pimienta de olor refuerza la identidad botánica y cultural del plato, evidenciando la relación entre biodiversidad y cocina tradicional. Estas hierbas y especias no solo aportan carácter aromático, sino que también han sido valoradas históricamente por sus propiedades digestivas y conservantes (Pilcher, 2017; Montanari, 2006).



La preparación se completa con una salsa de ají dulce criollo y una presentación sobre hojas frescas y encurtidos, elementos que equilibran la intensidad del fermentado con frescura, acidez y textura. De esta manera, el plato propone una reinterpretación contemporánea de las técnicas tradicionales de conservación, demostrando cómo los fermentados pueden integrarse en propuestas culinarias actuales sin perder su vínculo con el territorio. Así, el barbudo fermentado se convierte en una expresión gastronómica que articula biodiversidad, conocimiento ancestral y creatividad culinaria, reafirmando el papel de la fermentación como

patrimonio alimentario y recurso sostenible en la cocina colombiana (Mintz, 1996; FAO, 2018).

INGREDIENTES:

Salmuera líquida

- 1000 ml de agua o fondo de pescado
- 180 g de sal gruesa
- 100 g de azúcar

Saborizantes

- 2 dientes de ajo
- 5 hojas de cilantro cimarrón
- 1 cucharadita de semilla de cilantro cimarrón
- 5 g de ají dulce criollo
- 1 cucharadita de pimienta de olor
- 10 g de ají dulce

Fermentado

- 1000 g de barbudo
- 1000 ml de jugo de caña de azúcar

Presentación

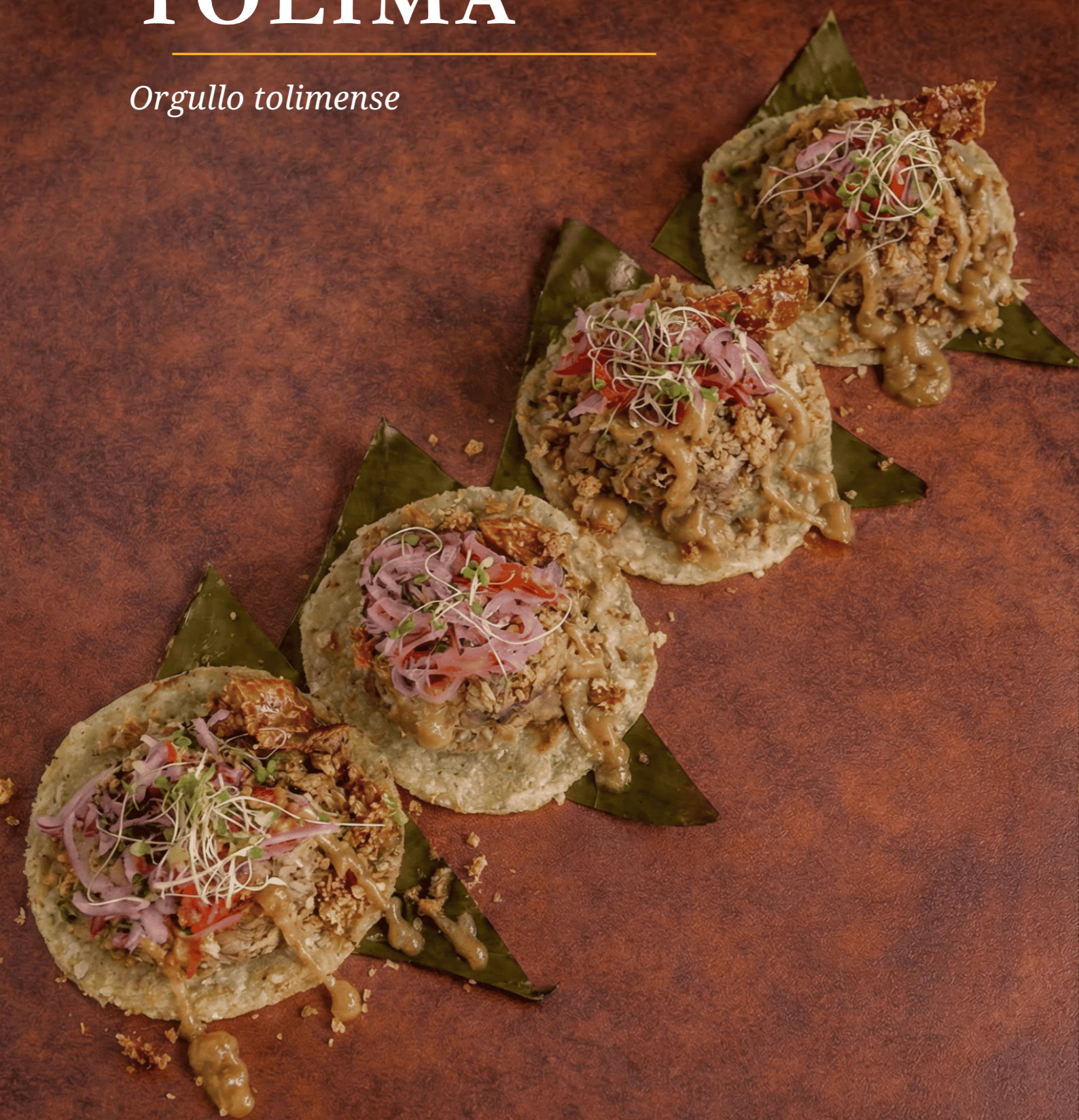
- Hojas de espinaca criolla
- Cebolla fermentada
- Hojas de cilantro cimarrón
- Semillas de cilantro cimarrón
- Salsa de ají dulce
- 100 g de ají dulce criollo
- 10 g de cebolla roja
- 2 dientes de ajo
- 10 ml de aceite
- 5 ml de vinagre de ají fermentado
- Sal y pimienta picante **al gusto**

PREPARACIÓN:

1. Primero se organiza el lugar de trabajo, pesando y midiendo los ingredientes.
2. Se porciona el filete de barbudo y se preparan los aromáticos: el ajo se pela y pica finamente, el ají dulce se corta en juliana fina y las hojas de cilantro cimarrón se trocean ligeramente.
3. Para la salmuera, se calienta el agua o fondo de pescado hasta aproximadamente 80–85 °C, sin que llegue a hervir. Se retira del fuego y se incorporan la sal gruesa y el azúcar, mezclando hasta disolver completamente.
4. Luego se agregan el ajo, la pimienta de olor, las hojas y semillas de cilantro cimarrón y el ají dulce.
5. La mezcla se tapa y se deja reposar para que los sabores se integren.
6. El barbudo se introduce en un recipiente hermético con la salmuera y se lleva a refrigeración durante tres o cuatro días, permitiendo que el pescado absorba los aromas y se produzca una primera maceración.
7. Posteriormente, se retira el pescado de la salmuera y se enjuaga ligeramente para eliminar el exceso de sal.
8. Luego se coloca en un recipiente hermético junto con el jugo de caña de azúcar y se deja fermentar durante 10 a 15 días en un lugar fresco y seco, alrededor de 20 °C, permitiendo el desarrollo de sabores y la transformación del pescado.
9. Para la salsa de ají dulce criollo, se calienta el aceite en un sartén y se sofríen el ajo y la cebolla.
10. Se añade el ají dulce finamente picado y se cocina brevemente. Finalmente se incorpora el vinagre de ají fermentado y se ajusta con sal y pimienta.
11. En la presentación, el filete de barbudo fermentado se sella ligeramente en sartén.
12. Se sirve sobre una base de hojas de espinaca criolla y cilantro cimarrón, se decora con cebolla fermentada y semillas de cilantro cimarrón, y se acompaña con la salsa de ají dulce y una arepa de arroz fermentado, que complementa el perfil ácido y aromático del plato.

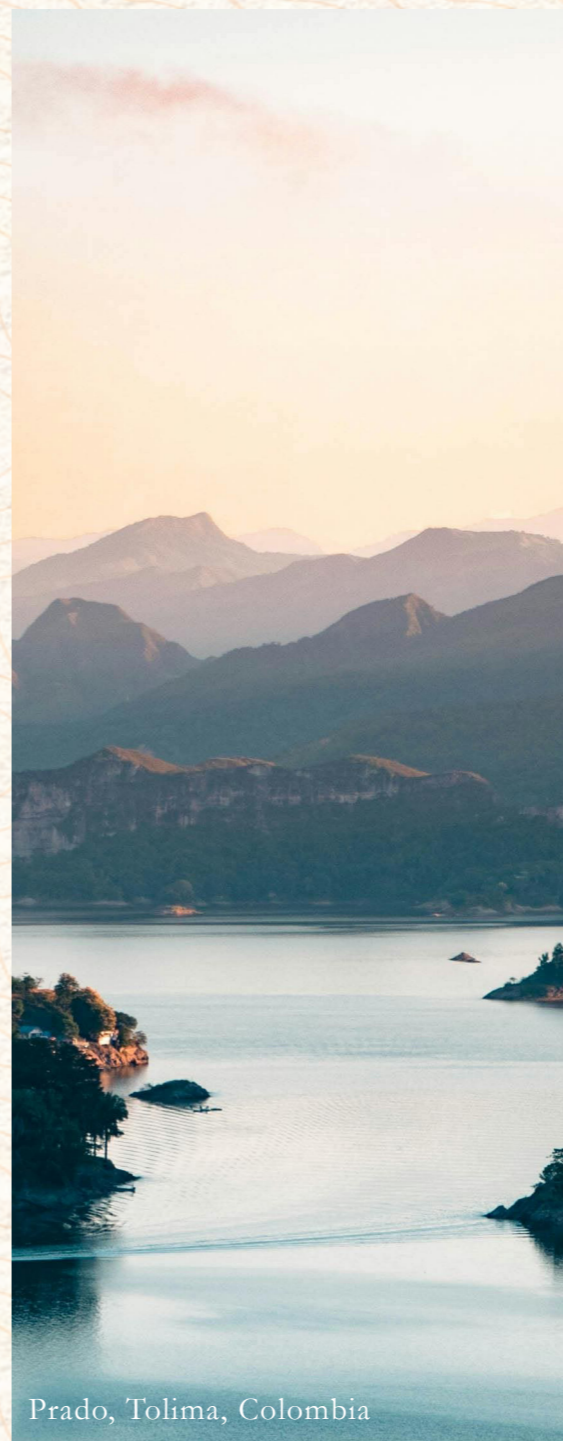
REGIONAL TOLIMA

Orgullo tolimense



ORGULLO TOLIMENSE

El plato central, denominado **Orgullo Tolimense**, representa una reinterpretación contemporánea de la lechona tradicional, uno de los íconos más representativos de la gastronomía del **departamento del Tolima** y símbolo de identidad cultural en el centro de Colombia. Este plato, reconocido ampliamente en celebraciones populares y festividades regionales, tiene raíces que se remontan a las prácticas campesinas donde el cerdo, el maíz y las técnicas de cocción lenta constituyen elementos fundamentales de la alimentación local (Ministerio de Cultura, 2012; Ocampo, 2011).



Prado, Tolima, Colombia

En esta propuesta culinaria, la carne de cerdo es cuidadosamente marinada en chicha de maíz, bebida fermentada de origen prehispánico que ha acompañado históricamente la alimentación de los pueblos andinos. La incorporación de este fermento aporta notas dulces y ligeramente ácidas que penetran la fibra de la carne, intensificando los aromas y evocando los sabores ancestrales del territorio. La chicha, más allá de ser un ingrediente, funciona como un puente entre las prácticas alimentarias indígenas y las adaptaciones culinarias posteriores al periodo colonial, consolidándose como un símbolo de memoria y resistencia cultural en diversas regiones de Colombia (Pilcher, 2017; Mintz, 1996).

La preparación se acompaña con una arepa oreja de perro en versión crocante, elaborada a partir de cereales tradicionales que remiten a la base agrícola del territorio tolimense. Esta se integra al plato mediante una salsa elaborada con insulso y chicha, combinación que aporta profundidad sensorial y establece un diálogo gastronómico como símbolo, entre la rusticidad de la cocina campesina y las interpretaciones contemporáneas de la gastronomía regional. La presencia de estos ingredientes reafirma el papel del maíz como eje estructural de la cocina andina colombiana, un elemento que integra simbolismo, herencia y diversidad, que representa el conocimiento y la permanencia del valor cultural en cada masa, envuelto o fermento (Ministerio de Cultura, 2012).

Parque Nacional Natural de Los Nevados, Tolima, Colombia.



Finalmente, el conjunto se corona con un picadillo criollo que aporta frescura, textura y equilibrio al plato, introduciendo contrastes que realzan la complejidad de la preparación. De esta manera, «Orgullo Tolimense» no solo reinterpreta la lechona tradicional desde una perspectiva gastronómica actual, sino que también rinde homenaje a los saberes culinarios del Tolima; una región donde el maíz, la fermentación y el cerdo han construido, a lo largo del tiempo, una identidad alimentaria profundamente arraigada en la cultura local.

INGREDIENTES:

- **250 g** de lechona tolimense elaborada bajo la norma SENA 260201104
- **80 g** de crocante de piel de cerdo
- **2 und** de arepa oreja de perro
- **120 ml** de chicha de maíz

- **30 g** de insulso de maíz
- **1** pizca de sal
- **0,5 g** de pimienta
- **15 g** de grasa de cerdo
- **5ml** de miel orgánica

Para la lechona tradicional

- **25–35 kg** de cerdo entero deshuesado
- **5000 g** de carne de cerdo picada (lomo, pierna y tocino)
- **500 g** de cebolla larga
- **500 g** de cebolla cabezona
- **20 g** de ajo
- **10 g** de comino
- **30 g** de sal
- **5 g** de pimienta
- **500 g** de arveja amarilla cocida
- **500 ml** de chicha de maíz fermentada (para el adobo)

Para las arepas orejas de perro

- **250 g** de maíz blanco fermentado en agua

- **1000 g** de arroz de la meseta de Ibagué en remojo
- **5 g** de sal

PREPARACIÓN:

Preparar la lechona tolimense siguiendo la norma técnica SENA 260201104

1. Para el adobo, licuar la cebolla larga, la cebolla cabezona, el ajo, el comino, la sal y la pimienta con la chicha de maíz fermentada hasta obtener un adobo húmedo homogéneo.
2. Mezclar este adobo con la carne de cerdo picada y las arvejas cocidas, y rellenar el cerdo previamente deshuesado.
3. Llevar a cocción lenta hasta obtener una carne jugosa y una piel crocante.
4. Para las arepas oreja de perro, escurrir el maíz blanco previamente fermentado y el arroz que ha estado en remojo.
5. Moler ambos ingredientes hasta obtener una masa espesa, sazonar con sal y formar arepas delgadas.
6. Asarlas en plancha utilizando hojas de plátano como base hasta que estén doradas y crujientes.

7. Para el montaje del plato, disponer una porción de lechona tolimense acompañada de crocante de piel de cerdo.
8. Reducir la chicha de maíz junto con el insulso y una cucharada de grasa de cerdo hasta obtener una salsa ligera;
9. ajustar con sal, pimienta y un toque de miel orgánica para equilibrar la acidez del fermento.
10. Servir las arepas crocantes junto a la lechona y bañar con la salsa de chicha, finalizando con el crocante de piel para aportar textura y resaltar el carácter del plato.



REGIONAL VALLE DEL CAUCA

Tamal de masa de maíz fermentado relleno de piangua ahumada y tolo ahumado



TAMAL DE MASA DE MAÍZ FERMENTADO

En la región del **Pacífico colombiano**, la fermentación de la masa de maíz es una práctica culinaria ancestral que integra conocimiento empírico, adaptación al entorno y herencia cultural afrodescendiente e indígena. El proceso inicia con el remojo y la molienda del maíz, seguido de una fermentación espontánea que puede durar entre uno y tres días, dependiendo del clima. Durante este tiempo, microorganismos como bacterias lácticas y levaduras transforman los azúcares, generando aromas complejos, una acidez equilibrada y una textura suave en la masa (Mintz, 1996; McGee, 2007).

El resultado es una masa de sabor ligeramente ácido utilizada en tamales, bebidas y otras preparaciones tradicionales.

Más allá de su valor culinario, la fermentación del maíz no solo mejora la biodisponibilidad de nutrientes y facilita la digestión, sino que también contribuye a prolongar la vida útil de los alimentos mediante procesos naturales de conservación. Asimismo, esta práctica se configura como un elemento fundamental de **transmisión cultural y memoria colectiva**, al ser enseñada y replicada en pueblos afrodescendientes, indígenas y campesinas del Pacífico. En este sentido, la fermentación trasciende su dimensión técnica para convertirse en una expresión de identidad, conocimiento ancestral y relación con el territorio (Ministerio de Cultura de Colombia, 2012; Pilcher, 2017).

En este contexto surge el Tamal de Piangua, una preparación que sintetiza **tradición, sostenibilidad y saberes ancestrales**. La piangua, molusco recolectado por comunidades negras del litoral especialmente por las piangueras constituye un pilar de la alimentación y la economía local en los manglares. Sus prácticas de recolección, basadas en vedas comunitarias y métodos manuales, reflejan un profundo conocimiento ecológico y garantizan la sostenibilidad del recurso (INVEVAR, 2018).

El relleno combina piangua y tolo ahumado, ingredientes que evidencian la



Bugalagrande, Valle del Cauca, Colombia



Lago Calima en el Valle del Cauca, Colombia

relación histórica entre las comunidades del Pacífico y sus ecosistemas marinos. El ahumado intensifica los sabores y remite a técnicas tradicionales de conservación, mientras que la leche de coco, las hierbas de azotea y el aceite achotado aportan profundidad sensorial. La masa de maíz fermentado, por su parte, equilibra el conjunto con su acidez suave y su textura elástica, resultado de un proceso transmitido a través de la **tradición oral**.



Así, el Tamal de Piangua trasciende el acto de alimentarse y se convierte en una expresión de identidad cultural, donde cada ingrediente el maíz fermentado, la piangua del manglar y el ahumado del pescado conecta territorio, memoria y comunidad, reflejando la estrecha relación entre la **cocina del Pacífico y su entorno natural**.

INGREDIENTES:

Para la masa fermentada

- 2 kg de maíz amarillo trillado

- Agua suficiente para remojo y fermentación
- 2 l de caldo de ñato ahumado
- 100 ml de leche de coco
- Sal **al gusto**

Para el relleno

- 2500 g de piangua fresca
- 1000 g de tolo ahumado
- 100 ml de aceite achotado
- 700 g de cebolla cabezona morada
- 500 g de cebolla larga
- 50 g de ajo
- 500 g de ají dulce (opcional)
- 90 g de hierbas de azotea (orégano, poleo, albahaca u otras)
- 200 ml de leche de coco
- 50 ml de vinagre blanco
- 10 ml de vinagre de guineo
- 5 g de comino
- Sal y pimienta **al gusto**

Para el crocante de tolo ahumado (tuile coral)

- 30 g de tolo ahumado
- 30 g de harina de trigo
- 10 g de harina de maíz
- 35 g de clara de huevo
- 40 ml de aceite achotado

PREPARACIÓN:

1. Para la masa fermentada, colocar el maíz amarillo trillado en un recipiente y cubrirlo con agua limpia. Dejar fermentar durante tres días, cambiando

el agua cada doce horas para mantener una fermentación controlada y desarrollar los aromas característicos del grano.

2. Finalizado el proceso, lavar el maíz hasta que el agua salga clara, escurrir y moler en varias pasadas hasta obtener una textura fina similar a una harina húmeda.
3. Preparar un caldo de ñato ahumado y utilizarlo para hidratar la harina de maíz junto con la leche de coco. Cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se pegue.
4. Cuando la mezcla hierva, pasarla por un tamiz para refinar la textura y continuar la cocción hasta obtener una masa brillante, flexible y adecuada para la elaboración de tamales.
5. Para el relleno, limpiar las pianguas y marinar su carne con sal y vinagre blanco. El tolo se marina con vinagre de guineo durante doce horas.
6. Posteriormente, la piangua se ahúma con maderas como roble, coco o cedro a baja temperatura, lo que aporta aroma y profundidad de sabor.
7. En una sartén con aceite achotado, sofreír la cebolla cabezona, la cebolla

larga y el ajo picados. Agregar el ají dulce y cocinar hasta que los vegetales estén suaves. Incorporar las hierbas de azotea, el comino, la sal y la pimienta.

8. Añadir la piangua ahumada picada y el tolo desmenuzado, saltar brevemente y luego integrar la leche de coco, cocinando a fuego medio bajo hasta obtener un relleno espeso y bien integrado.
9. Para el armado, suavizar las hojas de plátano pasándolas por fuego o agua caliente. Colocar una pequeña porción de sofrito sobre la hoja, añadir la masa fermentada y en el centro el relleno de piangua y tolo.
10. Doblar las hojas formando un paquete firme, amarrar y cocinar en agua o vapor durante aproximadamente una hora y media a dos horas. Dejar reposar antes de servir.
11. Para el crocante de tolo ahumado, licuar el tolo con harina de trigo, harina de maíz, clara de huevo y aceite achotado hasta obtener una mezcla homogénea.
12. Verter en moldes de silicona con forma de coral y hornear a 170 °C durante diez minutos hasta lograr una textura crocante.

REGIONAL VICHADA

Pescado moquiado, ajicero servido en pan de masa madre con mañoco, guarruz, dulces de gofios



PESCADO MOQUIADO

El conjunto gastronómico presentado integra preparaciones tradicionales del departamento del Vichada, región caracterizada por su riqueza fluvial, su biodiversidad y por la profunda relación entre las comunidades locales y los recursos naturales del territorio. Estas preparaciones **Pescado Moquiado, Ajicero, Guarroz y Gofios** reflejan prácticas culinarias heredadas de indígenas y campesinos de la Orinoquía colombiana, donde técnicas como el asado en hojas, los caldos concentrados y la transformación de cereales constituyen parte esencial de la **identidad alimentaria regional**.



Puerto Carreño, Vichada, Colombia.
Isla de Santa Elena

El pescado moquiado representa una técnica ancestral de cocción ampliamente utilizada en territorios amazónicos y llaneros. El término **moquear o ahumar** (técnica de moqueado) hace referencia al proceso de cocción o ahumado del pescado envuelto en hojas vegetales, generalmente hojas de plátano o bijao, que protegen el alimento del calor directo y aportan aromas naturales. Este método permite conservar la humedad del pescado y resaltar su sabor, al tiempo que refleja una forma de cocina sostenible basada en el aprovechamiento de los recursos disponibles en el entorno (Montanari, 2006; McGee, 2007).

El ajicero, por su parte, es una preparación líquida o caldo concentrado elaborado a partir de cabezas de pescado y aromatizado con ajíes regionales y hierbas tradicionales. En muchas culturas culinarias del mundo, el uso de espaldas y cabezas de pescado ha sido una estrategia para maximizar el aprovechamiento del alimento y extraer compuestos ricos en **colágeno y minerales**, lo que aporta profundidad al sabor y valor nutricional a la preparación (Hutkins, 2019). En este caso, el ajicero se presenta servido en un pan elaborado con mañoco, harina tradicional de yuca amarga ampliamente utilizada por comunidades indígenas de la **Amazonía y la Orinoquía**.

El guarroz constituye una preparación que combina maíz, arroz y panela, ingredientes fundamentales en la alimentación rural colombiana. Su proceso incluye



Vichada, Colombia

una fermentación ligera que permite desarrollar aromas y sabores característicos, además de mejorar la digestibilidad de los cereales.

La fermentación de granos y harinas ha sido históricamente una estrategia utilizada por diversas culturas para transformar los alimentos, mejorar su valor nutricional y generar nuevas texturas culinarias (Tamang et al., 2016).

Finalmente, los gofios, elaborados con maíz tostado y melado de caña, representan una preparación dulce que recuerda prácticas tradicionales de transformación de cereales presentes en distintas culturas agrícolas. El tostado del maíz intensifica sus aromas y facilita su molienda, generando una harina aromática que posteriormente se combina con melado de caña para obtener una preparación **energética y de gran valor cultural**.



En conjunto, estas preparaciones reflejan la diversidad gastronómica del Vichada y su vínculo con los ecosistemas fluviales y agrícolas de la región. La participación en Sabores y Fermentos permite visibilizar estos saberes culinarios tradicionales, resaltando el trabajo de los aprendices del **SENA** junto a comunidades campesinas en la preservación y difusión de la cocina de la Orinoquía colombiana.

INGREDIENTES:

Pescado Moquiado

- 1000 g de pescado corvinata de río
- 200 g de cebolla blanca
- 20 g de onoto (achiote)
- 30 g de ají de la región
- 10 g de yare
- Sal **al gusto**
- 2 hojas grandes de plátano

Ajicero

- 1 cabeza de pescado yamu
- 20 g de ají de la región
- 10 g de yare
- Sal **al gusto**
- 10 g de cilantro o cilantrón
- 500 ml de agua

Pan de mañoco (para servir)

- 300 g de harina de mañoco
- 200 g de harina de trigo
- 300 ml de agua
- 10 g de sal

Guarroz

- 200 g de harina de maíz de la región
- 200 g de arroz blanco
- 150 g de melado de panela
- 50 g de queso de la región rallado

Gofios

- 200 g de maíz tostado
- 120 g de melado de caña

PREPARACIÓN:

Pescado Moquiado

Primero se limpian y se pasan por fuego las hojas de plátano para ablandarlas. El pescado se escama y se retiran las agallas, luego se adereza con sal, yare, ají de la región y onoto. Posteriormente se envuelve en las hojas de plátano formando un paquete cerrado. La preparación se lleva a la brasa o al horno a 160 °C durante aproximadamente 30 minutos, permitiendo que el pescado se cocine lentamente y absorba los aromas de la hoja. Se sirve acompañado de un pico de gallo elaborado con mañoco hidratado, cebolla larga, ají y tomate.

Ajicero

Para el ajicero se utiliza la cabeza del pescado, que se cocina en agua junto con yare, ají, sal, onoto y cilantro. La preparación se lleva al fuego hasta que el pescado alcance su punto de cocción y el caldo adquiera un sabor concentrado. Se sirve dentro de un pan elaborado con

masa madre y mañoco, previamente horneado, al cual se le retira la miga y se tuesta ligeramente antes de añadir el caldo.

Guarroz

Se lleva al fuego la harina de maíz con agua hasta obtener una preparación espesa. Paralelamente se cocina el arroz blanco. Una vez ambos ingredientes se encuentran a temperatura ambiente, se mezclan en frío y se incorpora el melado de panela. La mezcla se deja reposar para permitir una fermentación ligera, que aporta aroma y complejidad al conjunto. Al momento de servir se añade queso de la región rallado.

Gofios

El maíz se tuesta hasta intensificar su aroma y posteriormente se muele para obtener una harina gruesa. Esta harina se mezcla con melado de caña hasta formar una preparación dulce y compacta, que puede servirse en pequeñas porciones como acompañamiento o postre.



CONCLUSIÓN



Robinson Damián Sanabria Marín
Profesional en Gastronomía y Culinaria

La fermentación, más que una técnica de conservación de alimentos constituye una expresión cultural, biológica y gastronómica profundamente vinculada con la historia de los pueblos. A lo largo de esta investigación y de las preparaciones presentadas, se evidencia que los alimentos fermentados han desempeñado un papel fundamental en la construcción de sistemas alimentarios resilientes, capaces de aprovechar los recursos locales, prolongar la vida útil de los alimentos y enriquecer su valor nutricional. En este sentido, la fermentación se posiciona como una práctica que integra conocimiento empírico, procesos microbiológicos y una adaptación a las condiciones ambientales de cada territorio.

En el contexto colombiano, los fermentados reflejan la diversidad cultural y ecológica del país. Desde las chichas y masatos de la región Andina, hasta el viche del Pacífico, el cachiri amazónico, el guarapo del Caribe o el yaraqué de los Llanos, cada preparación representa una forma de relación entre las comunidades y su entorno. Estas bebidas y alimentos no solo cumplen una función alimentaria, sino que constituyen símbolos de identidad, memoria y continuidad cultural transmitidos de generación en generación por comunidades indígenas, campesinas y afrodescendientes.

Asimismo, el trabajo desarrollado en **Del saber al sabor: el arte de fermentar** demuestra que las técnicas tradicionales pueden dialogar con la cocina contemporánea para generar propuestas innovadoras que respetan el patrimonio culinario. Las recetas y reinterpretaciones presentadas evidencian cómo los fermentados se incorporan en preparaciones actuales, aportando complejidad sensorial, valor nutricional y una narrativa gastronómica que conecta el pasado con el presente.

De esta manera, la fermentación se consolida como una herramienta clave para promover una alimentación más saludable, sostenible y culturalmente consciente. Su estudio y difusión permiten no solo rescatar saberes ancestrales, sino también inspirar nuevas formas de cocinar y comprender la relación entre alimento, territorio y cultura. **En última instancia, fermentar es un acto de transformación que trasciende lo culinario: es una forma de preservar la vida, la memoria y la identidad de los pueblos a través del tiempo.**



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alexiades, M. N., & Laird, S. A. (Eds.). (2002). *Biodiversity and traditional knowledge: Equitable partnerships in practice*. Earthscan.
- Almeida, E., & Chang, Y. (2013). Cambios estructurales en la masa durante el prehorneado y rehorneado del pan francés elaborado con harina integral de trigo. *Food Bioprocess Technology*, 6, 2808–2819. <https://doi.org/10.1007/s11947-012-0926-2>
- Alrhoun, M., Guiggj, V., Gillani, S. W., Manzoor, M., Sulaiman, N., & Pieroni, A. (2025). Diachronic changes in local food heritage: The ethnobiology of wild foods in central Tuscany. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 21(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s13002-025-00797-x>
- Arocha, J. (1999). *Obligados de Ananse: Hilos ancestrales y modernos en el Pacífico colombiano*. Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/3097>
- Contreras, J., & Gracia Arnáiz, M. (2005). *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas*. Ariel. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=254460>
- Cummins, T. B. F. (2002). *Toasts with the Inca: Andean abstraction and colonial images on quero vessels*. University of Michigan Press.
- De Vuyst, L., & Neysens, P. (2005). The sourdough microflora: Biodiversity and metabolic interactions. *Trends in Food Science & Technology*, 16(1–3), 43–56. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2004.02.012>
- Dufour, D. L. (1990). Use of tropical rainforests by native Amazonians. *BioScience*, 40(9), 652–659. <https://doi.org/10.2307/1311432>
- Escobar, A. (2014). *Sentipensar con la tierra: Nuevas lecturas sobre desarrollo, territorio y diferencia*. Ediciones UNAULA.
- Escobar, A. (2015). Territorios de diferencia: La ontología política de los derechos al territorio. *Cuadernos de Antropología Social*, (41), 25–38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5281928>
- Fals, O. (2002). *Historia doble de la Costa*. Carlos Valencia Editores. <https://repositorio.unal.edu.co/items/37655205-82ce-4cd0-9fde-a9efb667cf11>

- Farnworth, E. R. (Ed.). (2008). *Handbook of fermented functional foods* (2nd ed.). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781420053289>
- Food and Agriculture Organization. (2018). *The state of world fisheries and aquaculture 2018: Meeting the sustainable development goals*. FAO. <https://www.fao.org/3/i9540en/i9540EN.pdf>
- Fuentes-Berrío, L., Acevedo-Correa, D., & Gélvez-Ordóñez, V. M. (2015). Alimentos funcionales: Impacto y retos para el desarrollo y bienestar de la sociedad colombiana. *Biocología en el Sector Agropecuario y Agroindustrial*, 13(2), 140–149. [https://doi.org/10.18684/BSAA\(13\)140-149](https://doi.org/10.18684/BSAA(13)140-149)
- Gänzle, M. G., Vermeulen, N., & Vogel, R. F. (2007). Carbohydrate, peptide and lipid metabolism of lactic acid bacteria in sourdough. *Food Microbiology*, 24(2), 128–138. <https://doi.org/10.1016/j.fm.2006.07.006>
- Gobbetti, M., De Angelis, M., Di Cagno, R., Calasso, M., Archetti, G., & Rizzello, C. G. (2019). Novel insights on the functional/nutritional features of the sourdough fermentation. *International Journal of Food Microbiology*, 302, 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.ijfoodmicro.2018.05.018>
- Goody, J. (2002). *Cooking, cuisine and class: A study in comparative sociology*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511607745>
- Hamasalim, H. (2002). El impacto de algunos probióticos ampliamente utilizados (probióticos iraquíes) en la salud y el rendimiento. *Journal of Biosciences and Medicines*, 3(8). <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1540497>
- Harlan, J. R. (1992). *Crops and man* (2nd ed.). American Society of Agronomy.
- Helmreich, S. (2009). *Alien ocean: Anthropological voyages in microbial seas*. University of California Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv11hpsjh>
- Hutkins, R. W. (2019). *Microbiology and technology of fermented foods* (2nd ed.). Wiley Blackwell.
- Icaza, M. (2013). Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad. *Revista de Gastroenterología de México*, 78(4), 240–248. <https://www.revistagastroenterologiamexico.org/es-microbiota-intestinal-salud-enfermedad-articulo-S0375090613001468>
- Instituto de Investigaciones Marinas y Costeras. (2018). *Informe del estado de los ambientes y recursos marinos y costeros en Colombia*. INVEMAR. <https://www.invemar.org.co/documents/37438/87413/Informe+del+estado+de+los+ambientes+marinos+y+costeros+2017.pdf/4a52fafa-4c6a-7c99-b40a-08aca4d82f8b?t=1671633138177>
- Instituto de Investigaciones Marinas y Costeras. (2019). *Informe del estado de los ambientes y recursos marinos y costeros en Colombia*. INVEMAR. <https://www.invemar.org.co/documents/37438/87413/Informe+del+estado+de+los+ambientes+marinos+y+costeros+2018.pdf/29b0601c-4c4e-80f6-6c61-7d545fe07faa?t=1671633166634>
- Jayabalan, R., Malbaša, R. V., Lončar, E. S., Vitas, J. S., & Sathishkumar, M. (2014). A review on kombucha tea—microbiology, composition, fermentation, beneficial effects, toxicity, and tea fungus. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 13(4), 538–550. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12073>
- Katz, S. E. (2012). *The art of fermentation: An in-depth exploration of essential concepts and processes from around the world*. Chelsea Green Publishing.
- Katz, S. E. (2016). *Wild fermentation: The flavor, nutrition, and craft of live-culture foods* (2nd rev. ed.). Chelsea Green Publishing.
- Langebaek, C. H. (2000). *Por los caminos del Piedemonte: Una historia de las comunicaciones entre los Andes orientales y los Llanos, siglos XVI al XIX*. Universidad de los Andes. <https://hdl.handle.net/1992/55967>
- Lévi-Strauss, C. (1968). *Lo crudo y lo cocido* (Vol. 1 de *Mitológicas*). Fondo de Cultura Económica.
- Marco, M. L., Heeney, D., Binda, S., Cifelli, C. J., Cotter, P. D., Foligné, B., Gänzle, M., Kort, R., Pasin, G., Pihlanto, A., Smid, E. J., & Hutkins, R. (2017). Health benefits of fermented foods: Microbiota and beyond. *Current Opinion in Biotechnology*, 44, 94–102. <https://doi.org/10.1016/j.copbio.2016.11.010>
- McGee, H. (2007). *On food and cooking: The science and lore of the kitchen* (Rev. ed.). Scribner.
- Ministerio de Cultura de Colombia. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. MinCultura. <https://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx>
- Mintz, S. W. (1986). *Sweetness and power: The place of sugar in modern history*. Viking Penguin.
- Mintz, S. W. (1996). *Tasting food, tasting freedom: Excursions into eating, culture, and the past*. Beacon Press.
- Montanari, M. (2006). *Food is culture*. Columbia University Press.
- Ninomiya, K. (1998). Natural occurrence of umami substances. *Food Reviews International*, 14(2–3), 177–211. <https://doi.org/10.1080/87559129809541157>
- Nout, M. J. R. (2009). Rich nutrition from the poorest: Cereal fermentations in Africa and Asia. *Food Microbiology*, 26(7), 685–692. <https://doi.org/10.1016/j.fm.2009.07.002>

- Ocampo, J. (2011). *Folclor, costumbres y tradiciones colombianas*. Plaza y Janes Editores Colombia S.A. https://descubridor.banrepcultural.org/permalink/57BDLRDC_INST/1bhj9rj/alma991016298809707486
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2019). *Sustainable food systems: Concept and framework*. FAO. <https://www.fao.org/3/ca2079en/CA2079EN.pdf>
- Ospina, W. (1994). *Es tarde para el hombre*. Norma.
- Palacios, M. (2009). *El café en Colombia, 1850–1970: Una historia económica, social y política*. El Colegio de México. <https://doi.org/10.2307/j.ctv47w55p>
- Patiño, V. (2002). *Historia y dispersión de los frutales nativos del Neotrópico* (Publicación CIAT N.º 326). CIAT. <https://hdl.handle.net/10568/54063>
- Paz, O. (1972). *El laberinto de la soledad*. Fondo de Cultura Económica.
- Pilcher, J. M. (2017). *Food in world history* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315718941>
- Pita Pico, R. (2012). Sustento, placer y pecado: La represión en torno a la producción y el consumo de chicha en el nororiente neogranadino, siglo XVIII. *Anuario de Historia Regional y de las Fronteras*, 17(2), 343–370. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-20662012000200003
- Pollan, M. (2013). *Cooked: A natural history of transformation*. The Penguin Press.
- Poutanen, K., Flander, L., & Katina, K. (2009). Sourdough and cereal fermentation in a nutritional perspective. *Food Microbiology*, 26(7), 693–699. <https://doi.org/10.1016/j.fm.2009.07.011>
- Puerta Quintero, G. I. (2012). Influencia del proceso de beneficio en la calidad del café de Colombia. *Cenicafé*, 63(2), 124–158. <http://hdl.handle.net/10778/58>
- Reale, A., Konietzny, U., Coppola, S., Sorrentino, E., & Greiner, R. (2007). The importance of lactic acid bacteria for phytate degradation during cereal dough fermentation. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 52(21), 6363–6369. <https://doi.org/10.1021/jf063507n>
- Reichel-Dolmatoff, G. (1987). *Chamanes de la selva pluvial: Ensayos sobre los indios Tukano del Noroeste Amazónico*. Themis Books.
- Rodríguez, Y., & Cano, W. (2020). El viche, un baluarte de las bebidas tradicionales y ancestrales del pacífico colombiano (Caso Bojayá-Chocó). *Revista Bioetnia*, 17, 48–61. <https://doi.org/10.51641/bioetnia.v17i1.225>
- Roldán, G., & Ramírez, J. (2008). *Fundamentos de limnología neotropical*. Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales. <http://repositorio.accefyn.org.co/handle/001/71>
- Sender, R., Fuchs, S., & Milo, R. (2016). Revised estimates for the number of human and bacteria cells in the body. *Cell*, 164(3), 337–340. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2016.01.013>
- Steinkraus, K. H. (Ed.). (1996). *Handbook of indigenous fermented foods* (2nd ed.). Marcel Dekker.
- Steinkraus, K. H. (1997). Classification of fermented foods: Worldwide review of household fermentation techniques. *Food Control*, 8(5–6), 311–317. [https://doi.org/10.1016/S0956-7135\(97\)00050-9](https://doi.org/10.1016/S0956-7135(97)00050-9)
- Tamang, J. P., & Kailasapathy, K. (Eds.). (2010). *Fermented foods and beverages of the world*. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/EBK1420094954>
- Tamang, J. P., Watanabe, K., & Holzapfel, W. H. (2016a). Review: Diversity of microorganisms in global fermented foods and beverages. *Frontiers in Microbiology*, 7, 377. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2016.00377>
- Tamang, J. P., Shin, D. H., Jung, S. J., & Chae, S. W. (2016b). Functional properties of microorganisms in fermented foods. *Frontiers in Microbiology*, 7, 578. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2016.00578>
- UNESCO. (s.f.). *Paisaje cultural cafetero de Colombia* [Inscripción en la Lista del Patrimonio Mundial]. <https://whc.unesco.org/en/list/1121>
- Yamaguchi, S., & Ninomiya, K. (2000). Umami and food palatability. *Journal of Nutrition*, 130(4), 921S–926S. <https://doi.org/10.1093/jn/130.4.921S>