

**Diseño de menú degustación sobre el reconocimiento Gastronómico de las Regiones
Colombianas para el hotel San Fernando plaza**

Steven Arenas Yepes

Facultad de ciencias administrativas, económicas y contables

Universidad Luis amigo

Gastronomía

Tabla de contenidos:

Tabla de contenido

HISTORIA	6
3. Justificación.....	8
1. Objetivos	8
1.1. Generales	8
1.2. Específicos:.....	9
4. Resultados Obtenidos:.....	17
4.1. Región Andina:	18
4.1.1. Bandeja Paisa:	18
4.1.2. Ajiaco Santaferense:	19
4.1.3. Cocido boyacense:	19
4.1.4. Cabrito en Cerveza:	19
4.1.5. Tamales:.....	19
4.2. Región Caribe:	20
4.2.2. Arroz con Coco:	21
4.2.4. Posta Cartagenera:	22
4.3. Región Pacífica:	22
4.3.1. Empanadas de Jaiba o Camarón:	23
4.3.3. Pargo Frito en Salsa de Mostaza:	23
4.4. Región Insular:	24
4.4.1. Rondón:	24
4.4.2. Cocadas Caseras de Coco:	24
4.5. Región Amazonia:	25
4.5.1. Bolitas de Pirarucu:	25

4.6.	Región Orinoquia:	25
4.6.1.	Chigüiro a la Brasa:	26
4.6.2.	Carne a la Mamona:	26
-	Luego de haber realizado el festival de cocina colombiana en el restaurante spezia los chef jurados de los platos escogidos llegaron a la conclusión de los siguientes:	32
5.	Impactos.....	33
6.	Conclusiones:	34

Resumen

El Hotel San Fernando Plaza ha decidido implementar un nuevo concepto gastronómico en su restaurante, con el objetivo de destacarse y ofrecer a sus clientes una experiencia única. Para ello, se ha decidido diseñar un menú degustación que destaque el reconocimiento gastronómico de las diferentes regiones de Colombia, El menú degustación consistirá en una selección de platos representativos de cada región, así como en la utilización de ingredientes autóctonos y técnicas culinarias tradicionales. De esta manera, se busca resaltar la diversidad y riqueza gastronómica del país, este representa un esfuerzo por resaltar la diversidad y riqueza culinaria del país. Este concepto gastronómico ofrece a los comensales una experiencia única y auténtica, promoviendo la cultura colombiana y atrayendo a turistas interesados en disfrutar de la gastronomía local.

Abstract

The San Fernando Plaza Hotel has decided to implement a new gastronomic concept in its restaurant, with the objective of standing out and offering its clients a unique experience. To this end, it has decided to design a tasting menu that highlights the gastronomic recognition of the different regions of Colombia. The tasting menu will consist of a selection of representative dishes from each region, as well as the use of native ingredients and traditional culinary techniques. In this way, it seeks to highlight the diversity and gastronomic richness of the country, this represents an effort to highlight the diversity and culinary richness of the country. This gastronomic concept offers diners a unique and authentic experience, promoting Colombian culture and attracting tourists interested in enjoying local gastronomy.

Palabras claves

Autóctono:

Dicho de una persona o del pueblo al que pertenece: Originarios del propio país en el que viven.

Emulsionar:

Producir la dispersión [de un líquido] en otro no miscible con él

Tradición:

Transmisión de noticias, composiciones literarias, doctrinas, ritos, costumbres, etc., hecha de generación en generación.

Key words

Autochthonous: Said of a person or the people to which they belong: Originating from the country in which they live.

Emulsify:

To produce dispersion [of a liquid] in another not miscible with it.

Tradition:

Transmission of news, literary compositions, doctrines, rites, customs, etc., made from generation to generation.

Introducción

Colombia es conocida por su diversidad cultural y geográfica, lo cual se refleja en su cocina. El objetivo de este menú degustación es ofrecer a los clientes una experiencia única, donde puedan viajar a través de los sabores y aromas de las diferentes regiones colombianas, será una oportunidad para que tanto los huéspedes del hotel San Fernando Plaza como los comensales externos puedan descubrir y apreciar la variedad de sabores que ofrece este maravilloso país. Será un recorrido culinario que dejará a todos los invitados con ganas de volver y descubrir más de la gastronomía colombiana.

	14/08/2021	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12	SEMANA 13
Inicio de prácticas empresariales	X												
Reunión de acta de inicio	X												
Primera asesoría con docente y estudiante	X												
reunion con asesora de prácticas	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
investigacion		X	X	X	X	X	X						
formulacion del trabajo escrito			X										
DOFA				X									
formulacion del trabajo escrito					X								
reunion con el chef			x			X				x	x		
informe preliminar							X						
realizacion del menu												x	
culminacion tabajo escrito													x

Diseño de menú degustación sobre el reconocimiento Gastronómico de las Regiones Colombianas para el hotel San Fernando plaza

Presentación de la agencia:

HISTORIA

Hotel San Fernando Plaza Medellín

El 1 de noviembre del año 2007, En pleno corazón de la zona financiera y empresarial de la ciudad de Medellín, abrió sus puertas solemnemente, el Hotel San Fernando Plaza con dirección Cra. 42A # 1-15, El Poblado, Medellín, El Poblado, Medellín, Antioquia, un espacio dedicado a la recepción del público empresarial y a la satisfacción de las diversas necesidades de la cada vez más creciente clase de “luxury business travelers” que visitan Medellín junto con este se inauguró el restaurante Spezia ubicado en el piso octavo del hotel, recibe a todo aquel que lo visita con un ambiente acogedor, tanto para huéspedes como clientes, qué desde las 6:00 a.m. de la mañana hasta las 12:00 de la medianoche es siempre con el fin de deleitarlos con exquisitas preparaciones, buena música y un servicio de alta calidad.

En el 2011 recibió el “Internacional Quality Summit Award” en New York – USA y el “Latin American Quality Institute” en Bogotá por la calidad en el servicio.

En el 2012 recibimos la Recertificación en la Norma NTS006:2009, Primer Hotel en Antioquia bajo los nuevos parámetros de esta normatividad para Hoteles Cinco Estrellas

Cada uno de los espacios fue diseñado con acabados que transmiten una atmósfera cautivadora. Los pisos por ejemplo están ambientados con cuadros y fotografías que remiten a diversas formas de la naturaleza.

VISIÓN

Ser en el año 2025 reconocido como uno de los principales líderes en el sector Hotelero del país, afianzando la fidelización a nuestros clientes a través de la calidad, renovación, actualización e innovación permanente del producto, la sostenibilidad y la excelencia en el servicio, conservando el reconocimiento nacional e internacional.

MISIÓN

Tener altos estándares de calidad en los servicios hoteleros, respaldados en actualización tecnológica, de infraestructura, en un equipo humano comprometido con la calidad, la sostenibilidad y orientado al servicio a través de nuestras campañas institucionales, generando la rentabilidad a los accionistas.



2. Planteamiento de Problema

¿Porque por medio de un menú degustación es importante crear conciencia de conservar las tradiciones culinarias de las diferentes regiones colombianas llevadas a la cocina evolución el cual se realizara por medio de un festival gastronómico en el hotel san Fernando plaza?

3. Justificación

Es innegable que los sabores auténticos y ancestrales de los diferentes ingredientes que se utilizan en las preparaciones típicas de platos representativos de cada una de las regiones colombianas son expresión de sabor y sencillez, que hechas con amor hacen que el valor nutricional que ellos representan justifique que sigan perdurando en el tiempo, como reconocimiento a la autenticidad del legado gastronómico Colombiano con sus técnicas de preparaciones que han sido transmitidas de generación en generación por esto se llevara a cabo un menú degustación en el hotel san Fernando plaza donde se encontraran platos de las diferentes regiones desde la amazonia la cual cuenta con una extensa fauna y flora en la cual se encuentran los más llamativos sabores colombianos pasando también por la región andina la cual cuenta con una belleza marina sin igual y unos sabores marinos excepcionales por esto contamos con una entrada, fuerte, sopa y postre para fomentar y dar a conocer las tradiciones colombianas con un toque del restaurante spezia las cuales hoy en día se han visto cada vez más olvidadas por esto con el objetivo de promover y resaltar la diversidad culinaria de Colombia, este diseño de menú permite a los comensales experimentar una variedad de platos típicos y tradicionales de las diferentes regiones del país, lo que enriquece la experiencia gastronómica ofrecida por el hotel, Además, este diseño de menú degustación también tiene como objetivo contribuir a la preservación de la cultura culinaria colombiana, promoviendo el uso de ingredientes locales y fomentando el conocimiento sobre las tradiciones culinarias de cada región.

1. Objetivos

1.1. Generales

Diseñar experiencia culinaria para festival gastronómico basado en la comida tradicional colombiana para spezia restaurante, que combine elementos auténticos con cocina evolución.

1.2. Específicos:

- Identificar platos icónicos y regionales que puedan ser reinterpretados en el contexto de la cocina de autor.
- Desarrollar recetas que tomen como base los platos tradicionales seleccionados incorporando cocina evolución.
- Presentar una descripción de los platos seleccionados basándonos en su historia y el cómo se podrá implementar en el festival del restaurante spezia.

Metodología

- Se realizó la investigación de los platos de las diferentes regiones colombianas por medio de bibliotecas virtuales y libros oficiales sobre la cocina colombiana y sus tradiciones tomando como referencias consejos dados por expertos en el tema como lo son profesores y chefs los cuales ayudaron a las bases del menú.
- El menú contara de los siguientes elementos
 - o 2 entradas frías
 - o 3 entradas calientes
 - o 2 o 1 cremas o sopas
 - o 6 platos fuertes
 - o 3 postres

Entradas frías

1. Ceviche con lulo chocoano
2. Ensalada de mariscos

Entradas calientes

1. Tacos de patacón con posta cartagenera
2. Arepa de huevo con masa de anís y panela
3. Gyosas de jaiba o camarón

Cremas y sopas

1. Mote de queso

Fuertes

1. Arroz titote de cazuela de mariscos
2. Maria velezca con cayeye
3. Lechona con leche de coco y raíces al vapor
4. Arroz atollado con vegetales y plátano en finas laminas
5. Pargo rojo con fondo de langostino
6. Arroz de lisa en hoja de tamal
7. Tamales de costilla

Postres

1. Cheesecake de arroz con leche
2. Crocante de cocada con relleno de tamarindo
3. Isla flotante de fresas con crema infusionada con gulupa y polvo de solterita

-

1.	Ceviche con lulo chocoano		
Ingredientes	cantidad	unidad de medida	observaciones
tilapia	100	G	En cubos
Limón	20	G	
Cebolla morada	25	G	Plumas
Cilantro	2	G	
Sal	2	G	
Leche de tigre con lulo(sub receta)	40	G	
Papel de arroz	2	G	triángulos
ajinomoto	1	G	
aguacate	10	G	cubos

ELABORACIÓN

- Se Alisto mise en place.
- Se Cortó el pescado en cubos pequeños, en un bowl se mezclamos la cebolla roja cortada en plumas, el zumo de limón, la sal y el cilantro, se macero por 1 minuto.
- Para el montaje finalizamos la mezcla y el pescado en la base del plato, luego bañamos con el líquido restante.
cubrimos toda la mezcla con el polvo de cebolla.
- Cebolla marinada
- Papel de arroz
- aguacate
- Aceite de cebollín

2.	Leche de tigre de togarashi	
rendimiento	420 gr	
Ingredientes	cantidad	unidad de medida
Aceite de ajonjolí	5	mL
Aceite de girasol	60	G
Aji rocoto encurtido (sub receta)	20	G
ajo	40	G
jengibre	40	G
Glass de tamarindo (sub receta)	60	G
Mirin	30	G
Ponzu (sub receta)	200	G
Zumo de limón	150	G
Vinagre de manzana	60	G
Togarashi	3	G

ELABORACIÓN

- Aliste mise en place.
- Cortar finamente el ajo y el jengibre, reservar.
- Precalentar una sartén a fuego medio, adicionar el aceite de ajonjolí y girasol, agregar el ajo y jengibre y cocinar hasta que quede translucido.
- Dejar enfriar la preparación anterior.
- Llevar todo a la licuadora, procesar hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
- Mantener en refrigeración, esta receta nos puede durar 8 días en frío, empacada al vacío.

3.	Arepa de huevo con masa de anís y panela	
Ingredientes	cantidad	unidad de medida
Harina pan	500	G
Sal	8	G
panela	200	G
Agua	500	ml
huevo	5	Und

Und: unidades

ELABORACIÓN

- Se integra la harina pan con el agua, la panela y el anís en semilla, el anís se debe de agregar triturado con la mano para evitar excesos .
- Se realizas bolas con la masa y se aplastan sobre una bolsa sin ejercer mucha presión .
- Se vierten sobre aceite muy caliente para que están inflen, luego de que estas inflen se reservan y con un cuchillo realizamos una incisión para agregarle el huevo .
- Agregamos nuestra arepa sobre otro aceite a una temperatura no tan alta hasta que el huevo este completamente cocido o hasta que llegue al punto deseado.

4.	Mote de queso	
Ingredientes	cantidad	unidad de medida
Ñame	2	kilo
Queso costeño	1	kilo
Cebolla blanca	1	Und
Ajo	3	Und
Suero costeño	200	G
Cebolla morada	1	Und
Aceite	15	G
Sal	5	G
mantequilla	10	G
Cebollin	5	G

- **Und: unidades**

ELABORACIÓN

- Lave el ñame muy bien y córtelo en cubos para llevarlos a cocinar en una olla con agua por 1 hora aproximadamente.
- Corte las cebollas y el ajo en cubos pequeños, saltéelos con el aceite y la mantequilla para luego agregar la mitad a la olla del ñame.
- Después de 30 minutos aplaste el ñame dentro de la olla y agregue el queso costeño en cubos y el resto del guiso.
- Rectificamos la sal, emplatamos y agregamos el cebollín.

5.	Arroz de lisa en hojas de tamal		
Ingredientes	cantidad	unidad de medida	observaciones
Lisa	2	Filetes	
Arroz	500	G	
Aceite	15	G	
Agua	1500	Litros	
Cebolla blanca	1	Und	
Cebolla morada	1	Und	
Tomate	1	Und	
Ajo	3	Und	
Comino	10	G	
Cilantro	20	G	
Perejil	15	G	
Hoja de bijao	5	Und	

Und: unidades

ELABORACIÓN

- Dejar las lisas en agua para quitar el exceso de sal de estas y agregar a una olla para hervirlas durante 30 minutos a fuego bajo.
- Se pican las cebollas, el tomate y el ajo en brunoise para sofreírlos en el aceite, se le agrega el comino.
- Se le agrega el arroz al sofrito luego de 5 minutos se agrega el agua con la lisa y se deja secar, antes de terminar la cocción se agrega el arroz a las hojas de tamal par luego llevarlo al vapor por 5 minutos.

- Se realizó la evaluación de los platos a los chefs del hotel san Fernando tomando en cuenta como criterios solamente su propia opinión y consejos sobre los platos

4. Resultados Obtenidos:



Ilustración 1, Análisis DOFA

Después de una investigación se encontró que hay seis regiones en Colombia, las cuales son: Andina, Caribe, Pacífica, Insular, Amazónica y Orinoquía. A continuación, se hará una corta y breve definición de las regiones, donde en cada una podemos evidenciar sus platos típicos más importantes, ingredientes y preparaciones.

4.1. Región Andina:

Es la más grande y poblada de Colombia y se encuentra en la zona central del país; donde podemos observar que es diversa según su ubicación geográfica, allí encontramos que sus antepasados trajeron la herencia de la cultura española y africana, que consiste en una deliciosa mezcla donde los tubérculos, carnes, harinas y legumbres constituyen los ingredientes principales que deleitan los paladares de los visitantes de esta fría región. Los platos más típicos son: bandeja paisa, ajiaco santafereño, cocido boyacense, cabrito en cerveza y tamales.

4.1.1. Bandeja Paisa:

Es el plato típico más popular y sus principales ingredientes son: frijol, arroz blanco, carne molida, chicharrón, chorizo, tocino, morcilla, huevo frito, tajadas de plátano maduro, arepa, aguacate, sal, algunas especias (comino, color, laurel, y tomillo), cebolla cabezona, tomate, cebolla larga, agua, zanahoria entera y ajo.

Preparación: En olla a presión se sofríen por tres minutos la cebolla y el tomate, hasta que suelten sus jugos, se le adiciona al agua el frijol y la zanahoria, se tapa y se cocina por treinta minutos y posteriormente se licua la zanahoria con el caldo de los frijoles, para espesar el frijol. (Jennifer, 2023, pág. 1).

Aparte en una sartén con aceite se cocina la carne molida hasta que esté bien cocinada; para preparar los chicharrones y el tocino en trozos se debe cocinar en una olla de fondo alto con agua, tapada por veinte minutos, hasta que el agua se consuma y estos ingredientes queden crocantes en su propia grasa (Alcaldía de Bogotá, 2012).

Los chorizos se doran en una sartén pequeña y finalmente las arepas se preparan en parrillas o sartén a fuego medio, dorándolas por ambos lados. Para disfrutar de este plato típico se acompaña con arroz blanco y aguacate.

4.1.2. Ajiaco Santafereño:

Cuyos ingredientes son: papa pastusa, sabanera y criolla peladas y cortadas en rodajas, mazorca partida a la mitad, pechuga de pollo sin piel, atado de guascas, crema de leche, alcaparras, sal, cebolla larga, agua, ajo y aguacate, este ajiaco se prepara en una olla de fondo alto inicialmente a fuego medio y posteriormente se va agregando los ingredientes en orden según su dureza y se cocina por veinte minutos más, hasta cocinar bien la papa y la pechuga; en el caso de la mazorca va cortada en mitades, en este punto se retira la pechuga para desmechar y se reserva y se agregan las guascas cocinando por cinco minutos más, tanto la crema de leche como las alcaparras se adicionan en el momento del emplatado, junto con el pollo desmechado y se acompaña con el aguacate. (Recetas Nestlé, 2022) (Alcaldía de Bogotá, 2012, pág. 22).

4.1.3. Cocido boyacense:

Sus ingredientes son: Cebolla larga, tomates sin piel y cilantro todos finamente picados, costilla de cerdo y carne de res cortadas en trozos, mazorca, habas, arveja desgranada, cubios, chuguas, papa sabanera con piel, papa criolla, aceite, agua y sal; en la preparación se utiliza una olla en donde se sofríe la cebolla, el tomate y el cilantro, se le adiciona el agua, la costilla de cerdo, la carne de res y demás ingredientes, y se dejan cocinar por veinte minutos o hasta que todos los ingredientes estén blandos; finalmente se le adiciona la papa criolla y se cocina por cinco minutos más, se retira del fuego y se sirve. (Recetas Nestlé, 2022).

4.1.4. Cabrito en Cerveza:

Como plato típico destacado, para el cual necesitamos cabrito, cerveza, pimienta, ajos, cebolla finamente picada, dos cucharadas de azúcar, jugo fresco de dos limones y sal al gusto. Para su exquisita preparación se lava el cabrito y se seca con un paño, en un recipiente aparte se mezclan todos los ingredientes restantes y con ellos se cubre la carne; se marina durante mínimo dos horas en la nevera con el recipiente bien tapado. Posteriormente se coloca en una fuente de horno el cabrito junto con el marinado y se hornea a 350F durante unas dos horas, rociándolo de vez en cuando con sus propios líquidos. Se sirve con papa frita o salada, según el gusto. (Recetas Gratis, 2014).

4.1.5. Tamales:

Los cuales tienen los siguientes ingredientes: Costilla de cerdo y tocino de cerdo cortados en trozos pequeños, pollo, papas medianas y zanahorias grandes peladas y cortadas en rodajas,

huevos cocidos, arveja, arroz cocinado, cebolla larga, color o achiote, comino, harina de maíz, caldo de pollo y sal. Al momento de hacer la preparación se debe colocar todos los ingredientes de los aliños en la licuadora y se mezclan hasta que estén suaves; se reserva media taza de estos aliños para preparar la masa. En un recipiente de plástico se pone toda la carne y se le agrega parte de la marinada, se mezcla bien y se tapa, y se refrigera durante la noche. (Dinho, 2021).

Para preparar la masa se coloca la harina en un tazón grande, se le agrega el caldo de pollo, la sal, la sazón, el color o achiote, y los aliños reservados, se mezcla bien. Para armar los tamales se utilizan hojas de plátano bien lavadas con agua caliente se colocan en forma de cruz, se pone en ellas la masa, el arroz en el centro, un pedazo de tocino, cerdo, pollo y uno de costilla, y alrededor una cucharada de arvejas, una o dos rodajas de zanahoria y encima de la carne las rebanadas de papa. (Dinho, 2021).

Seguidamente se atan las puntas de las hojas de plátano con una cuerda haciendo un penacho de hojas; cuando se tengan armados todos los tamales, se cocinan en una olla grande con agua y sal a fuego medio, tapada durante dos horas. Se retiran los tamales de la olla y se dejan reposar durante unos cinco minutos antes de servir. Cortar la cuerda y servirlos en la hoja. (Dinho, 2021).

4.2. Región Caribe:

La gastronomía se caracteriza por mezcla de sabores salados y dulces, platos cocinados, y fritos; traída por los inmigrantes europeos, africanos e indígenas: entre los ingredientes más destacados de esta región se encuentra la yuca, el plátano ancho, maíz, pescados frescos o salados, mariscos, frijol, arroz, carne de res, de pollo y cerdo.

Los platos típicos de esta cocina caribeña son: la cazuela de mariscos, arroz con coco, viudo de bocachico y posta cartagenera.

4.2.1. Cazuela de Mariscos:

Tiene como ingredientes los siguientes: Mariscos mixtos (calamares, pulpo, cangrejo, ostras, etc.), pescado blanco cortado en pedazos medianos, camarones sin caparazón y limpios, caldo de pescado o marisco, cebolla cabezona mediana finamente picada, ajo, pimentón rojo y verde y apio finamente picados, pasta de tomate, vino blanco, harina de trigo, crema de leche, aceite, mantequilla, orégano, sal, pimienta y perejil picado para la decoración. La preparación si

el pulpo y los calamares son frescos se ponen en la olla a presión con agua, y de esta se reserva el caldo para más adelante. Se escurren, se dejan enfriar, y los calamares se cortan en anillos y el pulpo en pedazos medianos. (Stern, 2023).

En una olla se coloca el aceite y la mantequilla a fuego alto, y se fríe la cebolla hasta estar transparente y se agrega el ajo, sin que se quemé; adicionar el orégano, pimentones y el apio hasta que estén blandos, e incorporar la sal y la pimienta, el pescado y los mariscos; y conservar todo por cinco minutos a fuego medio. Agregar el caldo de pescado o mariscos a la pasta de tomate, revolver bien y dejar hervir a fuego medio por quince minutos. (Stern, 2023).

Se disuelve la harían de trigo en un poco de caldo e la cocción, se incorpora a la olla y se mezcla bien; adicionar los camarones y cocinar. Verificar el sabor, añadir la sal y la pimienta, el vino blanco y la crema de leche, hervir unos minutos más, servir bien caliente con perejil picado, cascós de limón, arroz y patacones. (Stern, 2023).

4.2.2. *Arroz con Coco:*

Tenemos los siguientes ingredientes: coco mediano, arroz, sal al gusto, agua y panela o azúcar. En la preparación separar la pulpa del coco de la cáscara, picarlo y rallarlo; se lleva a la licuadora y se agrega apenas el agua tibia suficiente para contribuir con el proceso de licuado, cuando esté completamente licuado se cuela para obtener la leche de coco; se ralla la panela y a esta se le agrega la leche de coco obtenida, la sal y la panela; esta mezcla se lleva al fuego a reducción hasta que desaparezca todo el líquido y quede el aceite del coco transparente y los sólidos de la leche en forma de pequeños chicharrones de color marrón, esto es el titoté. (Panagua, 2023).

Se vuelve a licuar la rayadura de coco sobrante del licuado anterior y se le coloca agua suficiente para preparar el arroz, se le adiciona el titoté y la leche que se obtuvo de la segunda licuada, se deja cocinar un poco y se añade el arroz, se comprueba el punto de sal y se hace el arroz por completo. Se sirve caliente y se acompaña con pescado frito, patacones al ajillo, ensalada verde y agua de panela con limón. (Panagua, 2023).

4.2.3. *Viudo de Bocachico:*

Para esta preparación se utilizan los siguientes ingredientes: bocachico lavado, ajo, pimentón, cebolla cabezona, cebolla larga, tomate, mazorca, cilantro, leche de coco, papa, limón, sal, comino, aceite y agua. (Colombia.com, 2023).

Para la preparación se debe dejar los bocachicos en sal y ajo la noche anterior a su preparación para que cojan sabor. Se pone a freír el pescado en una sartén, preparar la salsa con la leche de coco en otro sartén, adicionándoles las cebollas, el pimiento, el tomate, ajo, sal y comino al gusto. Una vez el sofrito esté listo, se le agrega la leche de coco y se deja al fuego unos cinco minutos más, para agregar al pescado por encima al momento de servir y disfrutar. (Colombia.com, 2023).

4.2.4. Posta Cartagenera:

En esta preparación se utilizan los siguientes ingredientes: morrillo, zanahoria, Coca-Cola, pimienta de olor, pimienta negra, sal, aceite vegetal, fécula de maíz, cebolla blanca, ajo, cebolla larga, tomate, ají dulce, clavo de olor, canela y panela. (Redacción cromos , 2022).

En la preparación se salpimenta la carne, dejar reposar por dos horas, con la canela, clavo, ajo, pimienta de olor, panela en trocitos. Picar las zanahorias, las cebollas, ají dulce, tomate; calentar una sartén con el aceite y saltear allí estos vegetales hasta quedar dorados. Se sella la carne en una olla con aceite, se le agregan los vegetales, la Coca-Cola y agua hasta cubrir la carne; se deja cocinar por cuatro horas a fuego lento, revisar la cocción y retirar la carne y dejar reposar. Del líquido que queda retirar los vegetales y poner a reducir, adicionar la fécula de maíz disuelta en agua y agregarla poco a poco cuando este hirviendo, hasta obtener la consistencia adecuada, por último, rectificar sabores. Porcionar la carne y agregarla a la salsa al gusto. (Redacción cromos , 2022).

4.3. Región Pacífica:

Principalmente es una mezcla cultural de tres grandes grupos étnicos, españoles, africanos unidos a los indígenas locales, que se convirtieron en un choque cultural, que influencia la gastronomía que hoy conocemos. Esta gastronomía se refleja principalmente en algunas celebraciones como en las fiestas de san pacho en el Choco, el festival del currulao en Tumaco, la procesión de la virgen de Atochas en Barbacoas y del festival folclórico del litoral pacífico en Buenaventura.

Entre sus platos más destacados están: empanadas de jaiba (cangrejo azul) o camarón, pescado con lulo Chocoano y pargo frito en salsa de mostaza.

4.3.1. Empanadas de Jaiba o Camarón:

Los ingredientes que se utilizan son: carne de jaiba desmenuzada y/o camarones picados, hogao o guiso con cilantro picado, papa criolla cocinada, sal, harina de trigo, mantequilla, huevo, polvo para hornear y aceite. (Reyes, 2022).

La preparación de la masa se hace mezclando la harina de trigo, la mantequilla, el huevo y polvo para hornear, amasando estos ingredientes hasta que la masa no se pegue a las manos, y reservar. Luego se sofríen los ingredientes para el relleno: en primer lugar, se sofríe la jaiba y/o camarones, luego se añade el hogao con cilantro picado, las papas criollas cocinadas y sal al gusto, se mezcla bien con una cuchara para que el relleno quede con una textura parecida al pure. Se amasa un poco la masa y se sacan porciones para hacer bolas medianas que se aplastan sobre una superficie engrasada, si se desea se pueden aplastar con un rodillo, después de obtener el grosor deseado de la masa se coloca un poco del relleno en el centro de cada una y se cierra haciéndole la forma a las empanadas. Finalmente, en una sartén honda con aceite bien caliente se fríen las empanadas hasta que queden bien doraditas, se escurre el aceite con un colador y/o un papel de cocina y se degustan. (Reyes, 2022).

4.3.2. Pescado con Lulo Chocoano:

Sus ingredientes son: pescado de río, lulos chocoanos, aceite, jugo de limón, sal y pimienta al gusto. (Okrecetas, 2023).

En su preparación encontramos que es necesario limpiar bien los pescados y frotarlos con la mezcla de aceite, limón, sal y pimienta; pelamos y cortamos los lulos chocoanos, posteriormente se rellena el pescado con las tajadas de lulo, se asa a la brasa por ambos lados y se sirve. (Okrecetas, 2023).

4.3.3. Pargo Frito en Salsa de Mostaza:

En sus ingredientes encontramos que se utilizan los siguientes: pargo, crema de leche, mayonesa, salsa de mostaza, jugo de limón, vinagre, tomillo molido, sal, pimienta y agua. (Farias, 2014).

En la preparación se coloca al fuego una sartén grande con agua hirviendo y vinagre, se cocina el pescado por diez minutos, se saca y se pela. Se corta en filetes cuidando de no desbaratarlos, se dejan enfriar y se frotran con jugo de limón, sal, pimienta y tomillo, se prepara una salsa con la mayonesa, la crema de leche y la salsa de mostaza y se baten suavemente. Se colocan los filetes en una bandeja y se bañan con la salsa para servirlos. (Farias, 2014).

4.4. Región Insular:

La gastronomía de esta región es el resultado de fusión de preparaciones, prácticas y tradiciones culinarias de culturas indoamericanas locales, holandesa, inglesa, europeas principalmente de España y africana.

Los platos típicos de esta región es el rondón y cocadas caseras de coco.

4.4.1. Rondón:

Los ingredientes utilizados para esta preparación son: leche de coco, carne de cerdo salada, yuca, batata, tortillas de masa, orégano, caracol de mar, plátano verde, ñame, fruta fresca, albaca fresca, sal y pimienta al gusto. Para la tortilla de masa se debe mezclar harina de trigo, leche de coco y sal, hasta formar una masa blanda y reposar durante 15 minutos, con las manos húmedas hacer pequeños rollos y cortar en trozos y reservar. (PetitCHEF, 2013).

Para la preparación del rondón: sancochar por 10 minutos el caracol, para ablandarlo y luego picarlo; sacarle la sal al cerdo, sancochándolo por 10 minutos y picarlo; en una olla poner la leche de coco con el cerdo y el caracol y cocinar 15 minutos más. Incorporarle las hortalizas troceadas y cocinar hasta ablandar, agregar la fruta, las tortillas, sal y pimienta, cocinando a fuego bajo o suave durante 15 minutos, añadir las hierbas cinco minutos antes de servir. (PetitCHEF, 2013).

4.4.2. Cocadas Caseras de Coco:

Para esta preparación se utilizan los siguientes ingredientes: agua leche, azúcar, leche condensada y coco rallado. (Robayo, 2020).

Para la preparación en una olla de fondo grueso colocar al fuego y agregar el agua, la leche y el azúcar, revolver constantemente por cinco minutos, y en este punto agregar el coco rallado y la leche condensada, seguir mezclando constantemente para que no se pegue, hasta consumir totalmente los ingredientes líquidos aproximadamente de 10 a 12 minutos. Volcar esta

preparación en un molde y con la ayuda de dos cucharas ir formando las cocadas dándole la forma de cocada, e ir colocándolas en un plato, enfriar y deleitarnos con este postre. (Robayo, 2020).

4.5. Región Amazonia:

La exquisitas de la caza y la pesca en el amazonas con ingredientes ancestrales sustraídos de la amazonia, de las franjas fronterizas de Brasil y Perú, constituyen una diversidad de platos típicos, que solamente son posibles degustar en este departamento y particularmente en leticia, favorecidos por la exuberante selva, la cual brinda frutos exóticos desconocidos a varias regiones del país, como herencia de las etnias Kichwa, Shuar, Wao, Cofán y Ciecopai.

Los platos típicos de esta región son: bolitas de pirarucú y costillas de gamitana.

4.5.1. Bolitas de Pirarucu:

Los ingredientes son: pirarucú, aceite, harina de trigo, harina de maíz, zumo de limón, yuca, sal, pimienta, mayonesa y ajo. (Premier, 2023).

Para la preparación: cortar el pescado en pequeños trozos y sazonarlo con la sal, pimienta y zumo de limón, refrigerar por cinco minutos y luego cubrirlos con las harinas de trigo y de maíz. Freír los trozos a alta temperatura y servir acompañado con yuca frita, mayonesa de ajo con cilantro. (Premier, 2023).

4.5.2. Costillas de Gamitana:

En esta preparación los ingredientes son: gamitana, aceite, sal, limón y plátano verde. (Amanda, 2014).

Para la preparación: cortar las costillas en porciones, agregarle la sal y freírlas en aceite bien caliente hasta dorar y dar crocancia. Se sirve con limón y se acompaña con patacones de plátano verde. (Amanda, 2014).

4.6. Región Orinoquia:

Debido a que ancestralmente es un territorio que se caracteriza por estepas, extensas sabanas y bosques de galería, es una región apta para la ganadería extensiva y la agricultura; viéndose condicionado por la ingesta de la carne de res, y la diversidad de su ecosistema, entre

sus alimentos destacados encontramos también peces, frutas, dulces y amasijos y animales silvestres.

Los platos típicos son: chigüiro a la brasa y carne a la mamona.

4.6.1. Chigüiro a la Brasa:

Los ingredientes son: chigüiro, cerveza, cebolla cabezona y larga, perejil crespo, ajo, comino, sal y pimienta. (Ladino, 2015).

Para esta preparación: licuar las cebollas, el perejil, el ajo, la sal y la pimienta con la cerveza; luego en un bowl poner la carne y agregar la mezcla licuada y dejar marinar toda la noche, asar el chigüiro sobre brasa suave durante 10 o 15 minutos. Se acompaña con papa salada y guacamole. (Ladino, 2015).

4.6.2. Carne a la Mamona:

Para esta preparación los ingredientes que se utilizan son: ternera, cerveza, tomillo, laurel, comino, pimienta y sal al gusto. (El Rincón Colombiano, 2023).

Para la preparación: macerar la carne desde el día anterior con sal, condimentos, especias y cerveza. Cocinarla en trozos enteros al calor de brasas de hoguera con suficiente carbón para que la brasa se mantenga durante todo el proceso, esto con el fin de que la carne quede suave y no se reseque. Los cortes de esta carne se hacen al momento de emplatar para evitar pérdida de los jugos y suavidad de la misma. (El Rincón Colombiano, 2023).

Nota: es importante saber que, para una exquisita mamona, la ternera no debe tener más de un año y menos de seis meses de edad. (El Rincón Colombiano, 2023).



- Aquí tenemos el plato fuerte el cual consta de un arroz de lisa envuelto en hoja de bijao con palitos de yuca acompañados de un ají casero, este arroz se realizó a sartén para luego finalizarlo al horno ya envueltos en las hojas de bijao por 5 minutos.



- Aquí tenemos un ceviche de lulo chocoano sobre un espejo del zumo del lulo el cual se realizó con tilapia y una leche de tigre emulsionada con el lulo, limón, sal y ajinomoto, se dejó macerar por 5 minutos, se decoró con puerro crocante, polvo de cebolla y aceite rojo.



- Aquí tenemos un tradicional mote de queso emplatado con polvo de cebolla y un crocante de parmesano.



- Siguiendo tenemos una arepa de huevo realizada con una masa de anís y panela, finalizada con mousse de aguacate y un suero costeño.



- Que mejor para finalizar que un cheesecake de arroz con leche elaborado con un relleno de la esencia del sabor del arroz con leche con una capa del mismo arroz, decorado con una luna de chocolate gel de uchuva y mora y unas flores de mazapán.

- Luego de haber realizado el festival de cocina colombiana en el restaurante spezia los chef jurados de los platos escogidos llegaron a la conclusión de los siguientes:

Ceviche: “muy buen plato, como sugerencia agregar más cebolla a la mezcla justo antes de emplatar para agregar crocancia y frescura”

Mote: “originalmente un mote es de una textura muy particular, no es puré pero tampoco sopa, sabor 10/10, si quisieras dar un poco más de sabor puedes hacer el sofrito con cebolla larga, roja, blanca, tomate y ají dulce”

Arroz de lisa: “tradicionalmente se preparó este arroz con achiote o color, esto le da una tonalidad amarillenta, ten en cuenta el punto de sal”

Arepa de huevo: “trata de aprender la técnica original para preparar una arepa de huevo, de sabor muy bien”

Postre: “analiza los parámetros de cocción de la galleta de la tarta, de sabor muy muy bien”

5. Impactos

- El impacto que han tenido estas preparaciones durante muchos años en las regiones, culturas y creencias; han sido astronómicos ya que los chef y amas de casa han perpetuado el legado que dejaron los ancestros, para así poderlos degustar en preparaciones gourmet.
- Para estas preparaciones los ingredientes y las variaciones son al gusto, ya que no todas las persona pueden consumir todos los ingredientes descritos en las preparaciones.
- Al realizar este trabajo me di cuenta que muchas recetas, solo son conocidas en la región y/o departamento, ya que cada región se apropia de sus platos típicos, y no son tan explorados por los consumidores.
- Podemos apreciar que la mayoría de los ingredientes los podemos encontrar en todas las regiones, lo cual nos da a entender que lo podemos realizarlas en nuestras casas o encontrar en los restaurantes típicos por región.

-

6. Conclusiones:

- Se logro obtener un menú para el festival del hotel san Fernando plaza obteniendo como propuesta buscar combinar elementos auténticos con técnicas de cocina evolucion, con el fin de ofrecer a los comensales una experiencia gastronómica innovadora pero arraigada en las raíces culinarias del país. A través de esta propuesta, esperamos una oportunidad para degustar y apreciar la riqueza de la cocina colombiana, al mismo tiempo que maravillarse con las nuevas formas de presentación y sabores que esta evolución culinaria puede ofrecer.
- la identificación de platos icónicos y regionales para su reinterpretación en el ámbito de la cocina de autor es una tarea relevante, A través de este enfoque, se logra fusionar lo clásico con lo innovador, creando platos únicos que deleitan y sorprenden a los comensales, identificando así platos como lo son desde una bandeja paisa de la región andina hasta un rondón de la región insular de Colombia.
- Al presentar las propuesta, los chef mostraron aceptación por las preparaciones destacando los sabores tradicionales y lo innovador de la cocina evolución llevada a otro nivel tiendo mayor aceptación por parte de los chefs el cheesecake de arroz con leche donde fácilmente puede llegar a ser un postre estrella de un restaurante.
- Se concluye también que los platos tradicionales de Colombia siempre serán una inspiración para la creación de nuevas recetas o inspiraciones para futuros chefs por esto los platos realizados fueron elaborados con todo su sabor tradicional pero con un toque de cocina evolución lo que hace de estos platos una nueva experiencia para el comensal.

Bibliografía:

Sánchez, C. E., & Sánchez, E. (s. f.). *Paseo de olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia*.

Mercados vivos, diversidad agrícola y cocinas tradicionales. (2018). Barbara Fiori.

Ordóñez, C. (2016). *Gran libro de la cocina colombiana*. Biblioteca básica cultura colombiana.

Rivera Herrera, L. G. (2013). *Cocina tradicional paisa*. Fondo editorial ITM.

Alcaldía de Bogotá. (Diciembre de 2012). *Secretaría de Educación de Bogotá*. Obtenido de Secretaría de Educación de Bogotá:
https://repositorios.educacionbogota.edu.co/bitstream/handle/001/1257/Recetario_santafere.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Amanda. (2014). *Cocina.com El Portal de las Recetas*. Obtenido de Cocina.com El Portal de las Recetas: <http://www.cocina33.com/receta/costilla-de-gamitana-amazonas>

Colombia.com. (2023). Obtenido de Colombia.com:
<https://www.colombia.com/gastronomia/recetas-colombianas/bocachico-en-leche-de-coco-r938>

Dinho, E. (20 de Julio de 2021). *my Colombian recipes*. Obtenido de my Colombian recipes:
<https://www.mycolombianrecipes.com/es/tamales-tolimenses/>

El Rincón Colombiano. (2023). *El Rincón Colombiano*. Obtenido de El Rincón Colombiano:
<https://elrinconcolombiano.com/mamona-o-ternera-a-la-llanera/>

- Farias, J. S. (2014). *Cocina.com El Portal de las Recetas*. Obtenido de Cocina.com El Portal de las Recetas: <http://www.cocina33.com/receta/pargo-frito-en-salsa-de-mostaza-buenaventura>
- Ladino, M. (28 de Marzo de 2015). *Comidas Típicas a su mesa en un click*. Obtenido de Comidas Típicas a su mesa en un click: <https://comidatipicatradicional.blogspot.com/2015/03/chiguiro-la-brasa-porciones.html>
- Okrecetas. (2023). *Okrecetas*. Obtenido de Okrecetas: <https://okrecetas.com/recetas-de-pescado/pescado-lulo-chocoano.htm>
- Panagua, L. (27 de Junio de 2023). *Recetas gratis*. Obtenido de Recetas gratis: <https://www.recetasgratis.net/receta-de-arroz-con-coco-colombiano-35552.html>
- PetitCHEF. (2013). *PetitCHEF*. Obtenido de PetitCHEF: <https://www.petitchef.es/recetas/plato/rondon-o-rundown-de-san-andres-ista-fid-1099426>
- Premier. (2023). *HV Premier* . Obtenido de HV Premier: <https://premier.com.co/recetas/bolitas-de-pirarucu/>
- Recetas Gratis*. (30 de Noviembre de 2014). Obtenido de Recetas Gratis: <https://www.recetasgratis.net/receta-de-cabrito-en-cerveza-11234.html>
- Recetas Nestlé. (2022). *Recetas Nestlé*. Obtenido de Recetas Nestlé: <https://www.recetasnestle.com.co/recetas/cocido-boyacense?amp>
- Recetas Nestlé. (2022). *Recetas Nestlé*. Obtenido de Recetas Nestlé: <https://www.recetasnestle.com.co/recetas/ajiaco>
- Redacción cromos . (19 de Agosto de 2022). *Cromos*. Obtenido de Cromos: <https://www.revistacromos.com.co/gastronomia/posta-cartagenera-una-receta-con-todo-el-sabor-del-caribe-colombiano/>
- Reyes, A. (20 de Noviembre de 2022). *Vibra Al Aire*. Obtenido de Vibra Al Aire: <https://vibra.co/recetas/empanadas-de-jaiba-o-camaron/>
- Robayo, C. (2020). *Youtobe*. Obtenido de Youtobe: https://www.youtube.com/watch?v=cq4b_Kvla-Q

Stern, P. (2023). *Antojando Ando*. Obtenido de Antojando Ando:
<https://antojandoando.com/recetas/cazuela-de-mariscos/>