



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea



Unidad de Planificación y Desarrollo

Sabor a Café: El Recetario Internacional

Recetas internacionales con productos locales



TURISMO SOSTENIBLE, RECURSOS OPTIMOS Y GESTIÓN MEDIOAMBIENTAL

Reconocimientos

UPD quiere agradecer a todos aquellos que colaboraron para esta publicación y en el trabajo de campo relacionado.

Todo el consorcio STOREM, que brindó apoyo inmediato, ampliando la perspectiva con competencias multidisciplinarias y sugerencias útiles sobre todas nuestras actividades, la FNC por su apoyo de campo, sus datos y su compromiso para las estrategias comunitarias, AEM por sus elaboraciones, datos y papel activo en el establecimiento de justos compromisos con los socios privados, y UniSA por sus útiles sugerencias académicas, documentos y elaboraciones.

La UPD quiere especialmente agradecer a Daniel Berdugo de *Sierra Hosting* por su apoyo en las estrategias y la participación con la comunidad, Isaias Urquijo-Silva de *San Javier Sin Fronteras* por su apoyo en la involucración de la comunidad y el soporte con la planificación de Turismo Comunitario Sostenible, Ales Chiarini de la *Maestría en Planificación y Gestión de Sistemas Turísticos* (UNIBG) por su compromiso durante las prácticas y finalmente, Daniel Cárdenas por sus maravillosas fotografías, videos y apoyo a la estrategia.

El presente trabajo se hizo en memoria de Isaías “Internacional” Urquijo Silva, quien liderò el programa con su comunidad y cuya perdida sigue siendo un gran dolor para su familia, sus amigos, su comunidad y la UPD.

TABLA DE CONTENIDO

- 1. Plan Estratégico de Turismo Gastronómico con enfoque a café..... 2
 - 1.1. Cómo nació el recetario..... 3
 - 1.2. Responsable del recetario: Chef Manuel Martínez 3
 - 1.3. Responsable da ejecución de los talleres: Isaías Urquijo Silva 4
 - 1.4. Valorización de los productos locales: la activación de la cadena corta..... 5
- 2. Recetas de Cafés..... 6
 - 2.1. Tipos de Preparación de Café 6
 - 2.2. Repostería a Base de Café 10
 - 2.3. Cócteles a Base de Café 12
 - 2.4. Recetas CO-CREADAS 14
 - 2.5. Recetas innovadoras saludables con ingredientes locales..... 16
- 3. Conclusiones..... 22

Sabor a Café: el Recetario Internacional

Una de las versiones del origen de tomar café cuenta que el café tostado y hervido se comienza a tomar en Yemen en el siglo XV y era del tipo Arabia.

El cultivo del café llega a la Sierra Nevada de Santa Marta a finales del siglo XIX impulsada por empresarios extranjeros tuvieron en cuenta las fortalezas de la ubicación estratégica frente al mar Caribe, la calidad y el tamaño del grano producido en esa zona del país. (Joaquín Vilorio De La Hoz).

1. Plan Estratégico de Turismo Gastronómico con enfoque a café

La Unidad de Planificación y Desarrollo (UPD) es una empresa social con sede en Santa Marta, Colombia, que implementa cursos de planificación, desarrollo y gestión de proyectos, fomentando la cooperación internacional entre instituciones europeas y colombianas. Las actividades de sus proyectos se centran en los temas de desarrollo sostenible, medio ambiente, derechos indígenas y preservación cultural, así como la paz y los derechos humanos.

La UPD es uno de los ocho socios del proyecto *Sustainable Tourism, Optimal Resource and Environmental Management* -ERASMUS+ capacity building 2018 –STOREM, financiado por la Unión Europea; uno de los objetivos del proyecto consiste en fortalecer el proceso de paz en Colombia mediante la promoción de la educación superior y las oportunidades de inclusión en el mercado laboral.

La misión de UPD es otorgar las competencias para el manejo sostenible del territorio a las comunidades, mejorando las capacidades disponibles en materia de turismo sostenible. Bajo esta perspectiva desde principios de 2019, la UPD junto a Federación Nacional de Cafeteros, Universidad Sergio Arboleda e Asociación Empresarios del Magdalena coordinaron diferentes acciones para adquirir información, involucrar a las comunidades y estudiar la oportunidad de poner en marcha un amplio plan de desarrollo basado en turismo comunitario en la zona cafetera de la SNSM.

Para aplicarse localmente, el Plan de Turismo Sostenible de la Sierra Nevada de Santa Marta (PTS-SNSM) involucró a las comunidades objetivas seleccionadas, a fin de analizar el contexto social y ambiental específico y diseñar una estrategia compartida de desarrollo sostenible. El consorcio del proyecto seleccionó San Javier de la Sierra para su primera acción local específica, debido a su posible impacto en el bienestar de la comunidad, así como por su posición estratégica para la conservación del hábitat de la SNSM: así, a principios de 2020, en el pueblo comenzaron a aplicarse análisis contextuales y metodologías de participación comunitaria. El equipo encargado de los análisis para el desarrollo de productos turísticos sostenibles fue conformado por UPD, Tu Destino San Javier y agencia Sierra Hosting. Los análisis y las entrevistas hechas a los habitantes de San Javier evidenciaron que reconocen un fuerte sentimiento de pertenencia a la comunidad y ven al turismo como el nuevo recurso para crear desarrollo económico en el corregimiento. Eso sería un medio también para la protección y la valorización de su patrimonio histórico cultural. El café se percibe como un elemento identitario que hace parte de la historia de la comunidad.

La valoración de las actividades cafeteras, las recetas identitarias y la venta del café a nivel local - y no solo para la exportación – puede desarrollar una estrategia turística local para impulsar el destino turístico y la identidad de la zona cafetera de la SNSM. Por esa razón la UPD propuso implementar un Plan Estratégico de Turismo Gastronómico con enfoque a café con el objetivo de realizar una capacitación para la realización de bebidas y repostería a base de café para el desarrollo de la oferta gastronómica para los pueblos cafeteros

de la Sierra Nevada de Santa Marta. Por esa razón llevamos a cabo una capacitación de dos días (14 y 15 de abril 2022) con productos a base café en San Javier de la Sierra.

Valorizar el café para una oferta gastronómica local en visión de un desarrollo turístico del territorio podría ser la estrategia exitosa, siendo que LA CAFICULTURA ES EL ELEMENTO CONSTITUTIVO DEL PUEBLO Y EL CAFÉ ES SU MÁXIMA EXPRESIÓN. En línea con la “Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia” del Ministerio de Cultura de Colombia (2012) implementamos la estrategia para fortalecer la organización y la capacidad de gestión cultural de los portadores de las tradiciones de la alimentación y la cocina. El objetivo es reconocer la labor y la función social de los portadores de las tradiciones culinarias, y estimular su capacidad creativa e innovadora.

1.1. Cómo nació el recetario

Los talleres no fueron solamente un espacio donde se enseñaron recetas nuevas, también una exposición del potencial gastronómico de la Sierra Nevada, único y peculiar, siendo que las recetas de muchos departamentos del interior del país se encuentran en la Sierra Nevada de Santa Marta. Las bebidas a base de café propuestas al público fueron una mezcla de diferentes preparaciones nacionales e internacionales: recetas calientes, frías y alcohólicas, aptas para cualquier época del año y día (la idea es ofrecer recetas básicas que también estimulen la creatividad gastronómica de la comunidad).

Las recetas propuestas, algunas co-creadas o propuestas por parte de la comunidad sirven para ampliar la oferta gastronómica de dos maneras:

1. Recetas de bebidas a base de café con diferentes preparaciones: recetas calientes, frías y alcohólicas, aptas para cualquier época del año y día.
2. Recetas dulces y saladas con ingredientes locales y autóctonos, en sintonía con la naturaleza, viviendo la experiencia del café a través de sus etapas: la etapa de reconexión y procesamiento del producto, su historia y finalmente su sabor.

Las recetas son una fusión de las tradiciones del pueblo y de la innovación gastronómica. Por esa razón los laboratorios fueron presenciales con clases frontales y tuvieron la doble misión de enseñar recetas novedosas, utilizando y valorizando los ingredientes locales. La misma compra para la actividad se llevó a cabo en el corregimiento para tener un impacto en la economía local y mostrar un ejemplo de cadena de valor activada por actividades gastronómicas ligadas al café.

El objetivo final es crear un prototipo de implementación que en el futuro pueda ser replicado tanto en otras zonas de la Sierra Nevada, cuanto en otras zonas de Colombia y en el extranjero.

1.2. Responsable del recetario: Chef Manuel Martínez



Manuel Martínez es un chef samario fundador del restaurante Josephina, donde desde el año 2013 se enfocó en la recuperación de las recetas locales olvidadas, ofreciendo la cocina tradicional de Santa Marta y del Caribe.

Miembro de la Academia Colombiana de Gastronomía, es un investigador y promotor de tradiciones culinarias. Sus publicaciones recogen sus pesquisas, como Tradición Culinaria y Post Conflicto (2018), Gastronomía de la Sierra Nevada de Santa Marta, (2018), Recetario de San Sebastián de Tenerife a finales del siglo XIX (2016) e Historia del Rasguñao en Santa Marta durante Semana Santa (2016).

El Chef Manuel Martínez trabaja como diseñador de experiencias gastronómicas colombianas entre tradición innovación en diferentes eventos públicos y privados nacionales (Cartagena, Bogotá y Santa Marta) e internacionales (Roma, París, Berlín, Estambul, Tel-Aviv, San Marino).

Actualmente está viviendo entre Colombia e Italia, donde se ha convertido también en un estudioso de la gastronomía de este país y a través de sus hallazgos busca cómo enriquecer las recetas tradicionales colombianas.

UPD colaboró con el Chef Martínez en el proyecto Las Intervenciones de Seguridad Alimentaria, con el objetivo de reducir las disparidades en el acceso a una alimentación saludable implementando las dietas sostenibles, generando un bajo impacto ambiental, contribuyendo a la seguridad alimentaria y nutricional para que generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. El objetivo era proporcionar a la ciudad una actividad didáctica de Educación a la Alimentación, enseñando a identificar, escoger y consumir alimentos saludables a través de talleres de cocina y el recupero de recetas/ingredientes tradicionales olvidados o poco utilizados. (El proyecto fue suspendido en abril de 2020 debido a la pandemia COVID 19).

En el taller de Turismo Gastronómico con enfoque a café el chef Martínez fue el responsable de las recetas realizadas en los talleres de capacitación para la manipulación de las bebidas y de productos de repostería a base de café, de la selección de las recetas y de la edición de los contenidos editoriales del recetario.

1.3. Responsable da ejecución de los talleres: Isaías Urquijo Silva



Isaías Urquijo Silva era un técnico profesional de cocina y barista certificado por el Sena, estaba especializado en el desarrollo de productos derivados del café en el marco de modelos agrícolas sostenibles (certificado por el Sena y Cámara de comercio de Santa Marta). Gracias a su perfil fue seleccionado para llevar a cabo las demostraciones de los productos a base de café elaborados por el chef Martínez y UPD.

Urquijo también era dueño de dos emprendimientos:

- TU DESTINO SAN JAVIER S.A.S (TDSJ), una empresa dedicada al turismo ecológico y que por medio de la actividad incentiva la protección de los ecosistemas
- CAFÉ SIERRA NEVADA S.A.S, una microempresa dedicada al procesamiento del café, con los cuales contribuye a crear beneficio colectivo para mejorar la calidad de vida de nuestra comunidad del corregimiento de San Javier.

Hacia parte de la asociación *San Javier Sin Fronteras* la cual se creó con tres objetivos fundamentales: la organización del sector turístico del corregimiento, mejoramiento del sector salud y el mejoramiento en la educación del corregimiento.

Producciones autóctonas y locales, Urquijo era un pionero de cómo la transformación del grano se traduce en una empresa familiar, donde el valor agregado se convierte en su principal característica. Abrió una cafetería en el municipio de Fundación (Magdalena), llamada *Housecoffee*: “un lugar donde poder encontrar no solo bebidas a base del café, si no también lo relacionado con el cultivo a través de los sentidos”. La misión es hacer que los visitantes aprendan todo lo que está detrás de una taza de café, producido en el macizo litoral más alto del mundo. El equipo de *Housecoffee* brinda la experiencia de consumir un café especial orgánico de calidad y experimentar a través de los sentidos: la esencia, el cultivo y los procesos de

producción, con preparaciones autóctonas e internacionales. Urquijo era un perfecto embajador de la cultura cafetera del corregimiento, un ejemplo claro de cómo incentivar la caficultura con valor agregado e impulsar el consumo de café de alta calidad en la región.

1.4. Valorización de los productos locales: la activación de la cadena corta

Favorecer los productos de proximidad se puede configurar como una acción en apoyo a la conservación medioambiental y a los productores locales. La venta de productos a lo que podemos definir a “km 0” es una oportunidad para generar un ingreso mayor a los productores y prestadores de servicios (cocineros, baristas, reposteros, panaderos, pequeños comerciantes, etc) y con la venta de productos autóctonos se evita el transporte a largas distancias. La “cadena corta” (sin intermediarios) o cadena de valor alimentaria sostenible se puede definir como “La gama completa de granjas y empresas y sus sucesivas actividades coordinadas de valor agregado que producen materias primas agrícolas particulares y las transforman en productos alimenticios particulares que se venden a los consumidores finales y se desechan después de su uso, de una manera que es rentable en todo momento. Beneficios de base amplia para la sociedad y no agota permanentemente los recursos naturales”. (Fuente: FAO Desarrollo de cadenas de valor alimentarias sostenibles). La cadena corta:

1. Es rentable en todo momento (sostenibilidad económica);
2. Tiene amplios beneficios para la sociedad (sostenibilidad social);
3. Muestra un impacto positivo o neutral en el entorno natural (sostenibilidad ambiental).

La cadena corta contribuye a la creación de nuevas formas de cooperación poniendo en relación directa productor y consumidor, fomentando la promoción de las variedades locales y los métodos de producción tradicionales. En segundo lugar, puede generar la disminución de los costes ambientales, asociados con el transporte de abastecimiento, y de los costes de recolección de los desechos, asociados a los empaques plásticos.

Para el productor local es una la oportunidad de obtener una remuneración más adecuada por sus productos (recuperando una parte del valor añadido), para el prestador de servicios de obtener materias primas a un precio justo (transformar y crear productos con un mayor valor añadido) y para el turista que puede disfrutar de una experiencia gastronómica auténtica con el mínimo impacto ambiental.

NOTAS

[El recetario es una guía descargable disponible en línea completamente gratuita.](#)

2. Recetas de Cafés

2.1. Tipos de Preparación de Café

2.1.1. Tinto Colombiano, Colado



2 cucharaditas de café
1 taza de agua

Se hierve el agua
Se pone el café en un colador de tela
Se vierte el agua sobre el café

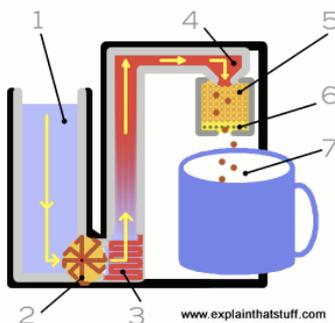
2.1.2. Espresso



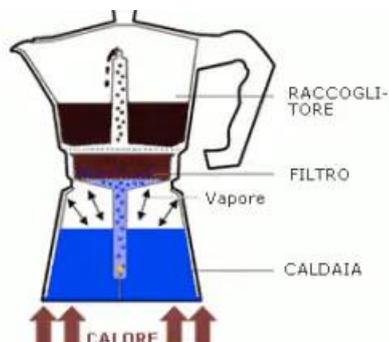
El café espresso se hace con un método de preparación de origen italiano, en el que una pequeña cantidad de agua casi hirviendo se fuerza a presión a través de granos de café finamente molidos.

Se pone el café en el receptáculo, se asegura y se abre la llave del vapor de agua

Se puede servir en taza de porcelana o en vaso de vidrio, al vidrio. El vidrio es la manera que usan los fanáticos del café para ver el color y la espuma que se forma en la parte superior del café y así poder evaluar su calidad visualmente.



2.1.3. Greca/Moka



La greca o Moka es una cafetera de estufa que prepara café pasando agua hirviendo presurizada por vapor a través del café molido.

Se pone el café en el colador: la cantidad de café depende del tamaño de cada greca.

Se llena de agua hasta el nivel indicado;

Se cierra;

Se espera que toda el agua pase por el café.

2.1.4. Prensa Francesa



Este método utiliza un recipiente donde se vierte agua caliente y café molido. Luego se use un mecanismo a pistón para filtrar el café.

1 cucharada de café

1 taza de agua

Se hierva el agua;

Se pone el café en la prensa francesa;

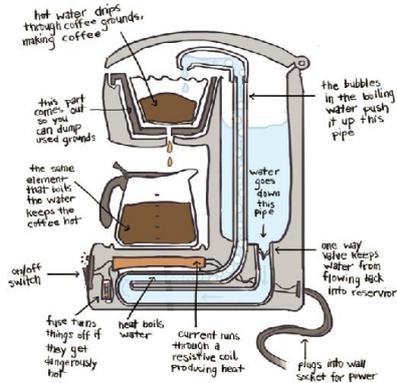
Se vierte el agua sobre el café;

Se tapa con el pistón sin bajarlo;

Se espera 3 a 4 minutos;

Se presiona el pistón para filtrar el café.

2.1.5. Goteo, Cafetera Automática



Es una cafetera automática que hierve agua y la pasa sobre café molido la se deja filtrar utilizando un filtro de metal o de papel.

- 2 cucharada de café
- 1 taza de agua

Se vierte el agua en el recipiente del agua;
Si es necesario se pone un filtro de papel en el cono de filtrado;

- Se pone el café sobre el filtro;
- Se enciende la máquina y se espera que termine.

2.1.6. Chemex/Hario V60



Utiliza el mismo principio del método de goteo, pero el agua hirviendo se agrega manualmente.

Este método de hacer café es muy apetecido por los expertos en hacer café porque permite el mayor control de los factores. El filtro de papel se humedece antes, la temperatura del agua se puede controlar precisamente como la velocidad a la que se agrega el agua, la forma de agregar el agua, etc.



- Se moja el filtro con agua caliente;
- Se vierte el café molido sobre el filtro;
- Se agrega el agua lentamente haciendo movimientos circulares;
- Se deja filtrar.

2.1.7. Cold Brew



Este método consiste en dejar café molido grueso remojado en agua a temperatura ambiente por periodos entre 12 y 24 horas. Luego el café es colado para ser tomado frío.

1 taza de café

4 taza de agua

Se vierte el agua fría y el café en una jarra;

Se deja reposar entre 12 horas o más;

Se sirve frío con hielo.

2.2.Repostería a Base de Café

2.2.1. Tiramisú



El Tiramisú es un postre italiano que su nombre traduce del italiano "recógeme" o "aníname".

Es hecho con galletas tipo "dedos de reina" que son sumergidas en café, organizado en capas con una mezcla de queso mascarpone, huevos y azúcar y finalmente cubiertos con cacao en polvo. Se sirve frío con hielo.

Receta sin Huevos

- 250 gr de queso crema
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharadas de ron
- 1 taza de crema de leche
- 12 galletas de dedos de reina
- 1/2 taza de expreso
- 2 cucharaditas de cacao para hornear

Deje ablandar el queso crema;
Bata el queso crema con el azúcar con batidora hasta que esté suave;
Bata la crema de leche;
Incorpore a la mezcla;
En una refractaria o similar cubra el fondo un poco de la mezcla;
Endulce el café y póngalo en un tazón;
Sumerja en café cada galleta y póngala en el refractario;
Cubra toda la refractaria con galletas;
Agregue otra capa de mezcla;
Agregue otra capa de galletas mojadas en café;
Agregue otra capa de mezcla;
Espolvoree el cacao;
Refrigere por 4 horas o hasta que la mezcla este firme.

Receta con Huevos

- 250 gr de queso crema
- 1/2 taza de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharadas de ron
- 12 galletas de dedos de reina
- 1/2 taza de expreso
- 2 cucharaditas de cacao para hornear

Deje ablandar el queso crema;
Separe las claras de las yemas;
Bata el queso crema con el azúcar y las yemas con batidora hasta que esté suave;
Bata las claras a punto de nieve;
Incorpore a la mezcla;
En una refractaria o similar cubra el fondo un poco de la mezcla;
Endulce el café y póngalo en un tazón
Sumerja en café cada galleta y póngala en el refractario;
Cubra toda la refractaria con galletas;
Agregue otra capa de mezcla;
Agregue otra capa de galletas mojadas en café;
Agregue otra capa de mezcla;
Espolvoree el cacao;
Refrigere por 4 horas o hasta que la mezcla este firme;

2.2.2. Affogato



Es un postre italiano hecho generalmente con helado de vainilla y es "ahogado con café espresso".

Haga un expreso;
Ponga el helado en un vaso;
Agregue el café expreso;
Agregue un poco de crema de lecha batida.

2.2.3. Shakerato



Es una bebida italiana preparada con expreso y cubitos de hielo. Se mezcla utilizando el mismo mezclador de hacer martinis.

1/4 taza de expreso
1 taza de hielo
1 cucharada de azúcar

Se mezcla el café expreso caliente con el hielo y el azúcar todo utilizando el mezclador de martinis;
Cuele y sirva.

2.2.4. Granizado de Café, Granita



Es una bebida de consistencia parecida a un sorbete ligero.

1 taza de café preparado
1 taza de agua
5 cucharadas de azúcar
Crema de leche batida

Disuelva el agua y el azúcar en una olla y caliente por un par de minutos;
Mezcle el café y el almíbar y deje enfriar;
Ponga la mezcla en un recipiente rectangular que se pueda refrigerar;
Déjelo en el congelador por 1 hora;
Sáquelo y use un tenedor y mueva la mezcla para que no se forme un bloque de hielo;
Congele por 20 minutos y use el tenedor para moverlo .

2.2.5. Moka



Este café se hace con expreso, chocolate y leche

- 1 taza de café caliente
- 1/4 de taza de leche
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadas de cocoa
- 1 cucharada de agua

Ponga a calentar el azúcar, el cacao en polvo y el agua hasta que se disuelva todo;

Agregue café y leche y continúe calentando hasta que hierva y bata de la misma manera como si fuera para hacer chocolate caliente;

- Repita este proceso hasta lograr la consistencia de granizado
- Para servir agregue un poco de crema de leche batida.

2.3. Cócteles a Base de Café

2.3.1. Shakerato con Baileys



Baileys es una bebida alcohólica Irlandesa hecha con crema, cacao y whisky.

- 1 café Shakerato
- 1/2 cucharada de Baileys

Haga la receta del shakerato con Bailes y mezcle

2.3.2. Café correcto



Es un café expreso con una pequeña cantidad de licor. Puede ser grappa, sambuca o brandy.

- Café expreso
- Aguardiente

Haga café expreso y agregue aguardiente al gusto

2.3.3. *Black Russian*



50 ml vodka
2 cucharadas de licor de café
Hielo

Pon los cubos de hielo en un vaso de tamaño medio

A continuación, sirve el vodka

Agrega el licor de café

2.3.4. *White Russian*



60 ml vodka
2 cucharadas de licor de café
1 cucharadas de crema

En un vaso poner los cubitos de hielo.

Agregar primero el vodka y posteriormente el licor de café.

2.3.5. *Espresso Martini*



5 cl de vodka
2,5 cl de licor de café
1,5 cl de azúcar líquido
5 cl café arábica
Hielo

Enfriamos copa Martini

Añadimos hielo en la coctelera

Añadimos los ingredientes, vodka, kahlua, azúcar líquido y café en la coctelera

Agitamos fuertemente todos los ingredientes en la coctelera

Vertemos el cóctel en la copa

2.4. Recetas CO-CREADAS

2.4.1. Arroz de Café



1 libra de arroz
125 gramos de panela o 60 gramos de azúcar
150 gramos de café disueltos en dos tazas de agua (500ml)
3 cucharaditas soperas de aceite
Uvas pasas al gusto
Sal al gusto

Primero se ponen a hervir los 500 ml de agua, cuando está hirviendo se agrega el café;
se apaga, se revuelve y se pasa por un colador, de tela o de malla;
Se procede en un caldero o una olla, agregando el café fuerte, el agua, el azúcar (o la panela), el aceite, la sal y las uvas pasas;
Cuando el agua estará hirviendo agregar al arroz y se deja secar;
Cuando ya esté seco se le baja la llama se tapa y se deja cocer por alrededor de 20 minutos.

2.4.2. Panqueques a la Oneida



1 ahuyama pequeña
3 huevos
3 cucharadas de mantequilla
1 copita de licor de café o 1 pocillo pequeño de café o 2 cucharadas de café instantáneo
1 cucharadita de polvo para hornear
1 pizca de canela
1 pizca de sal
aceite vegetal

Cortar la ahuyama a la mitad, sacar las semillas y ponerla a hervir para 30/40 minutos y sacarla cuando se ha puesto blanda;
Quitar la cascara y machacarla añadiendo todos los ingredientes;
Calienta un sartén con una pizca de aceite, agregue parte de la masa con un cucharón y ponla a sofreír primero de un lado y luego por el otro;
Continúa hasta que la masa no termine.

2.4.3. *Bon Bon Isaías*



- 1/3 Miel de abeja
- 1/3 Leche condensada
- 1/3 Café

En una copita de vidrio componer: primero poner la miel, luego la leche condensada y en fin el café;

Siendo que son diferentes consistencias, los ingredientes quedarán separados: un efecto óptico hermoso, ¡un verdadero Bon-bon!

2.4.4. *Cocteil Di Mateo*



- 1/3 ron
- 2/3 agua de panela
- 2 limones
- 1 ramita de hierbabuena

Llenar el vaso con cubitos de hielo, añadir primero el ron y luego el agua de panela;

Cortar los limones, exprimir el primero, exprimir mitad del segundo y hacer la otra mitad en rodajas;

Revolver el coctel con una cuchara y añadir las rodajas de limón y la ramita de hierbabuena como toque final.

2.4.5. *Café Black Tanager*



- 2/3 café tinto
- 1/3 ron añejo
- hielo

Llenar el vaso con cubitos de hielo, añadir primero el café y luego el ron añejo.

2.5. Recetas innovadoras saludables con ingredientes locales

2.5.1. Crema de Ahuyama



1 Kg de Ahuyama
1/2 de cucharadita de ajo
1 cucharadita de aceite de oliva
1/4 mazo de cilantro
100 gr de pimentón verde
100 gr de cebollín
1/2 unidad d revuelto
6 tazas de agua
1 cucharadita de crema de leche
Sal
Pimienta

Pele y corte la ahuyama en pedazos pequeños;
Póngalos en una tártara y agrega el ajo y aceite de oliva;
Horneé por 20 minutos hasta que la ahuyama este rostizada;
Retire la tártara del horno y deje reposar por 20 minutos;
Haga el fondo con ahuyama, pimentón verde, cebollín y el revuelto de vegetales;
Cuando esté de cuela;
Con un procesador licúelo y con el fondo y luego páselo por un colador hasta que dé el espesor deseado;
Deje hervir.

AL SERVIR

Agregue un poco de crema de leche y queso costeño cortado en cubitos.

2.5.2. Lassi de mango



Esta receta es popular en la India es deliciosa, refrescante y saludable.

1 porción:

| | | |
|--------------|-----|--------------|
| Mango maduro | 1/2 | taza |
| Yogur | 1/2 | taza |
| Leche | 1/4 | taza |
| Azúcar | 2 | cucharaditas |
| Hielo | | |

Pele y corte el mango;
Ponga todo en una licuadora.

2.5.3. Ensalada de papaya verde



Esta receta es de Tailandia. Usa la papaya verde que es exquisita en ensalada y tiene una textura crocante.

4 porciones

| | | |
|--------------------|-----|------------|
| Papaya verde cruda | 3 | tazas |
| Habichuelas | 1/2 | taza |
| Tomates | 1 | taza |
| Maní | 6 | cucharadas |
| Vinagreta | | |
| Limón | 4 | cucharadas |
| Salsa negra | 3 | cucharadas |
| Azúcar | 3 | cucharadas |
| Ajo | 4 | dientes |
| Ají picante | | al gusto |

Limpie y corte en pequeños pedazos las habichuelas;

Cocine en agua hirviendo las habichuelas con sal;

Cuando estén crocantes sáquelas del agua y póngalas en agua con hielo;

Machaque el maní;

Pele la papaya quite las semillas y córtela en tiritas delgadas;

Corte los tomates en pedacitos pequeños;

Para la vinagreta machaque el ajo y mezcle el limón exprimido, salsa negra, azúcar y ají picante al gusto;

Mezcle todo y si tiene mortero machaque ligeramente todo;

Agregue el maní encima y sirva enseguida.

2.5.4. Caserola de atun



Esta receta es muy fácil de hacer. Es simplemente una salsa blanca o salsa bechamel con pasta cocina y atún en lata.

4 porciones

| | | |
|-----------------------------------|---------|--------------------|
| Pasta corta (tubos, conchas, etc) | 170 | gr |
| Cebolla | 1/2 | unidad |
| Harina de trigo | 1 y 1/2 | cucharadas |
| Mantequilla | | |
| Queso parmesano | 1 | cucharada |
| Latas de atún en agua | 1 | unidades de 170 gr |
| Agua | 1 | taza |
| Leche | 1 | taza |
| Pan rallado | | |
| Sal | | |
| Pimienta picante | | |

Cocine la pasta;

Raye la cebolla;

Cocínela con un poco de mantequilla, sal y pimienta a fuego lento hasta que ablande;

Agregue la harina y cocínela por un minuto;

Agregue el agua y la leche;

Bata todo constantemente hasta que la salsa este espesa;

Agregue el atún y la pasta escurrida;

Ponga todo en un molde o refractaria;

Cubra con pan rayado y queso parmesano;

Espere que dore y sáquela del horno.

2.5.5. Pollo al horno



Esta receta es una variación en la técnica de hornear pollos. Ustedes la pueden hacer con los condimentos de su preferencia, pero lo que hace diferente esta receta el agregar mantequilla entre la piel y el pollo para que quede muy crocante y segundo el agregar el agua a la tártara hace que el pollo quede jugoso.

2 porciones

| | | |
|------------------|-------|--------------|
| Pollo | 1.000 | gr |
| Mantequilla | 18 | gr |
| Tomillo o romero | 1 | Cucharada |
| Ajo | 3 | cucharaditas |
| Sal | | |
| Pimienta picante | 1 | |

Se corta el pollo por el lado de caparazón y se abre;

Se pica las hierbas bien finitas;

Se separa la piel del pollo con mucho cuidado de no romperla con una cuchara de madera. Se inserta entre la piel y el pollo la sal, ajo, mantequilla y las hierbas;

Se pone el pollo sobre una parrillita;

Se hornea en tártara de metal con un poco de agua (menos de medio dedo de alto);

Durante la cocción se le agrega agua para mantener el nivel hasta que este cocido;

Se saca el pollo del horno y se deja reposar por más de 5 minutos;

Luego se agrega agua a la tártara y se raspa muy SUAVEMENTE el quemado para hacer una salsa espesa

Se deja reposar y se le quita la grasa.

2.5.6. Pollo a la cazadora



Esta es una receta de pollo guisado pero con sazón Italiana que la hace un poco distinta y deliciosa.

5 porciones

| | | |
|-----------------------|---------|--------------|
| Pechuga | 1.000 | gr |
| Tomate | 780 | gr |
| Pimentón verde | 600 | gr |
| Vino blanco o cerveza | 1 | taza |
| Romero | 1 y 1/4 | cucharaditas |
| Orégano | 5 | cucharaditas |
| Pasta de tomate | 5 | cucharaditas |
| Laurel | 5 | hojas |
| Ajo | 1 | cucharadita |
| Sal | | |
| Pimienta picante | | |

Se corta el pollo en cubos grandes;

Se corta pimentón verde cortado en cuadritos de 1 cm;

Se pone a cocinar el ajo en el aceite por 1 minuto. Que no se queme el ajo;

Después de ponen a sellar los cubitos de pollo a fuego alto por un par de minutos por cada lado;

Se baja el fuego y se le agregan todos los ingredientes y se cocina a fuego lento por una hora o hasta que todo este cocinado;

Se puede servir con papas o sobre arroz blanco.

2.5.7. Lomo en salsa de leche



Esta receta de lomo es súper fácil. y es una manera de cocinar el lomo de cerdo en olla y no al horno. Solo se dora y luego se deja cocinar en la leche.

6 porciones

| | | |
|----------------|---|---------|
| Lomo de cerdo | 1 | unidad |
| Leche | 1 | litro |
| Ajo | 8 | dientes |
| Aceite vegetal | | |
| Sal | | |

Se corta el lomo en rodajas y se pone a cocinar por 15 minutos, a fuego lento;

Se agrega sal al lomo;

Se dora por todos lados con un poco de aceite vegetal en una olla alta (como de hacer espaguetis);

Se pelan los ajos y se dejan enteros;

Se agrega la leche y los ajos;

Se tapa y se cocina a fuego lento hasta que este cocinado el cerdo;

Se baja del fuego y se deja reposar fuera de la olla.

3. Conclusiones

De acuerdo con la ONU, la **gastronomía sostenible busca promocionar la diversidad natural y cultural del planeta**, con el uso de un modelo gastronómico que fomente e impulse el consumo de alimentos de forma responsable con el medio ambiente. Su base consiste principalmente en tres puntos: Cuidado ambiental, preservación cultural e impulso económico local.

Incentivar el consumo local, es decir, hacer uso de ingredientes de la región, para estimular su consumo y ayudar económicamente a la población local o usar ingredientes que representan la cultura de un país o una región.

Según el estudio sobre gastronomía colombiana (FONTUR 2017) *“...la valorización de la oferta gastronómica hace sentido en la búsqueda de una conexión del viajero con las cocinas locales, un turismo vivencial en el cual la persona se sumerge en el contexto para ser parte de este y poder entenderlo. Todos los productos turísticos implican necesariamente la interpretación del patrimonio en el lugar integrando de este modo el patrimonio cultural con el lugar, el contexto y con los productos. De esta forma las cocinas tradicionales adquieren un significado, lo cual quiere decir que hay una conexión y al adquirir los productos, está adquiriendo una historia, una experiencia transformada en un producto, en un plato, en un sabor, en un olor”*.

Lo que caracteriza a la comida colombiana es su diversidad. Cada región tiene marcadas diferencias y tradiciones culinarias respecto de las otras, e incluso en el interior de estas. El recetario reconoce, valora y busca fortalecer esta identidad regional y local con sus ingredientes autóctonos como el café de la Sierra Nevada de Santa Marta.

En esa óptica fomentar la oferta de recetas a base de café en los territorios productores puede crear un valor añadido a su gastronomía y la oferta gastronómica en perspectiva de un desarrollo turístico sostenible.

