
2da Versión 2026
¿A Qué Sabe San Carlos?
Un Referente Regional de Sustentabilidad y Regeneración Gastronómica
REDCONCILIAR
CORPORACIÓN PARA EL DESARROLLO, LA RECONCILIACIÓN Y LA REPARACIÓN
CAMBIA EL MUNDO
¿A Qué Sabe San Carlos?



¿A Qué Sabe San Carlos?

Un Referente Regional de Sustentabilidad y Regeneración Gastronómica

Editoras: Beatriz Arjona Bernal y Darly Esmeralda Guzmán López
Portada y diagramación: Mauricio Marín González
Segunda edición: Octubre 2026

Este libro se terminó de imprimir en la editorial GV Creativos en Octubre 2026 Medellín
100 ejemplares

DESCARGA EL LIBRO

@aque.sabesancarlos
aquesabesancarlos@gmail.com

Contenido

Prólogo

*¿A qué sabe un pueblo? 1

*Homenaje a las manos campesinas que labran, cuidan la Tierra y producen alimentos sanos que nutren el cuerpo y el alma 3

*Dedicatoria 5

*Participantes del proyecto 6

Capítulo 1. Introducción 9

Capítulo 2 ¿Dónde está San Carlos? 11

Capítulo 3 ¿Cómo llegamos hasta acá? 13

Capítulo 4 Vitrinas para venta de Producto local 14

Capítulo 5 Segundo Concurso gastronómico ¿A qué Sabe San Carlos? 2026 15

5.1. Categorías de convocatoria abierta para mayores de 15 años 15

5.2. Categoría Intergeneracional infantil “Narra, pinta y cocina ¿A qué sabe San Carlos? 19

5.3. Categoría Intergeneracional Juvenil 21

Capítulo 6. Recetas finalistas 22

6.1. Categoría innovadora 22

Patarashca de Tilapia con casabe y ensalada de papaya verde - Carolina Toro y Gioele Gotto

Ceviche Montañero - Ana Milena Ballesta Ríos

Melao & Croqueta - Manuela Pastor López

6.2. Categoría Postres y Bebidas 27

(Repostería, Pastelería, Bebidas y Coctelería):

Bebida de flor de jamaica y piña - Luz Edith Jiménez Arango - Vereda Cañaveral

El Soberanito - Enyucado casero con reducción de frutas amarillas y aromática de cacao. - Diana Ciro y Celine Zimmermann - Veredas San Blas y Patiobonito

Sangría de la Montaña Maria Elena Benjumea Garcia - Vereda El Tabor.

6.3 Categoría Intergeneracional infantil “Narra, pinta y cocina ¿A qué sabe San Carlos? 31
Receta Ganadora del Primer puesto Grado 4°
Pescado frito con envuelto de plátano maduro y queso - Luis Miguel Giraldo Villada - Luz Mery Villada Giraldo
Receta Meritoria Grado 4°
Cazuela de frijoles - Cristian José García García - Yesica García Giraldo
Receta Ganadora del Primer puesto Grado 5°
Pandequesos de la Abuela - Antonella García Salazar - Juliana Andrea Salazar
Receta Meritoria Grado 5°
Chócolo -Thara Rodríguez Vidal - Jorge Iván García Cuervo

Capítulo 7. Reflexiones a modo de conclusiones 37
*Glosario 39
*Agradecimiento 40

Prólogo

Por: Carlos Alberto Vives Pacheco
Colombia a la mesa.
Viceministerio de Turismo

Un pueblo puede saber a la receta que una abuela prepara de memoria, a los productos que nacen de su tierra, a una cocina que se enciende temprano y reúne a la familia alrededor de una mesa. También puede saber a las historias que hemos escuchado tantas veces que terminan convirtiéndose en parte de quienes somos.

Soy caribeño y crecí entendiendo que la comida guarda la memoria: muchas de nuestras historias familiares comienzan con un "así lo hacía mi abuela". Con el tiempo, desde mi trabajo en el turismo, confirmé algo que siempre estuvo presente en mi vida: la gastronomía es una de las maneras más poderosas de conocer un territorio. Un plato puede decirnos de dónde viene una comunidad, qué produce su tierra y qué quiere contarle al mundo.

Eso es lo que he encontrado al conocer la historia de ¿A qué sabe San Carlos? Todo comenzó en 2025, cuando este proyecto despertó la memoria de un pueblo y, con ella, los sabores que le han dado vida, conectó a esta tierra con sus saberes, unió a su gente en torno a lo propio y rescató recetas que llegaron a las páginas de un primer libro. En 2026 esa historia continúa llevando los saberes y sabores de este pueblo a los paladares y a la memoria de propios y extraños, visibilizando la riqueza gastronómica y la producción local de alimentos en sus comercios, restaurantes y lugares turísticos.

¿A qué sabe San Carlos? ingresó a la Red de Eventos Gastronómicos de Colombia, la plataforma impulsada por el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo en el marco de Colombia a la Mesa, que agrupa a los festivales gastronómicos de las distintas regiones del país, con el propósito de convertir la gastronomía en un motor de desarrollo económico y turístico gastronómico. Hacer parte de ella significa unirse a una red de eventos que se acompañan entre sí, fortalecen sus vínculos y construyen estrategias conjuntas para que el país aproveche mejor toda la riqueza gastronómica que tiene.

También hay algo nuevo que considero fundamental: por primera vez el proyecto abrió sus puertas a jóvenes y niños en edad escolar, como apuesta por el relevo generacional. Nació la articulación con el Festival Gastronómico de la familia Joaquiniana, de la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez, y la categoría intergeneracional "Narra, pinta y cocina ¿A qué sabe San Carlos?", donde niños y niñas de cuarto y quinto de primaria, junto a sus familias, dibujaron, narraron y cocinaron los sabores de su territorio.

Porque cuando hablamos de turismo gastronómico hablamos también de economía local, y cuando hablamos de niños cocinando y narrando junto a sus familias, hablamos de una tradición que se asegura un lugar en el futuro.
Desde Colombia a la Mesa, la estrategia del Viceministerio de Turismo, queremos que Colombia se reconozca en sus cocinas y que nuestros territorios encuentren en la gastronomía una forma de dar valor a su oferta turística. Este libro es una parte de ese propósito.

En estas páginas no encontrarán únicamente recetas. Encontrarán memoria, territorio, personas y futuro, porque quizá la pregunta "¿A qué sabe San Carlos?" tenga muchas respuestas, pero después de conocer estas historias, hay algo que sí sabemos: San Carlos sabe a su gente. Que estas páginas sirvan para que quienes nacieron aquí recuerden, para que quienes están creciendo aquí aprendan, y para que quienes lleguen como visitantes descubran San Carlos también a través de su mesa.

Carlos Alberto Vives Pacheco
Colombia a la Mesa
Viceministerio de Turismo

Homenaje a las manos campesinas que labran, cuidan la Tierra y producen alimentos sanos que nutren el cuerpo y el alma.



Don Alfonso Giraldo representa a las manos laboriosas de nuestros campesinos, un hombre que ama la tierra y la cuida en cada paso. Su finca agroecológica “La Palmera” en la vereda San Blas es una bella muestra de cómo producir alimentos en armonía con la naturaleza.

Don Alfonso tiene 11 hijos, todos levantados con amor y con los frutos de su tierra, es un hombre admirable que aún sin saber leer y escribir, es ganador del tercer puesto del concurso “San Carlos Todo un Cuento” realizado por la Sociedad de Mejora Públicas y la Corporación Bioxpedición San Carlos en el marco del Festival Voces del Agua del año 2026.

Con el amor, cercanía y paz que reflejan sus ojos, nos ha regalado para este proceso, dos hermosos poemas que plasmamos con orgullo y para su deleite en estas páginas. Igualmente incluimos otro poema y cuento escrito por don Alfonso como un homenaje a su gran legado literario y de sabiduría ancestral.

Poema compuesto para la Primera versión ¿A qué sabe

San Carlos? 2025San Carlos no es de un sabortiene múltiples sabores,
por ser este el municipio, San Carlos de mis amores!!!

San Carlos sabe a panela, a cacao y a café
y si no es así de cierto, contradígamelo usted!!!
San Carlos sabe a aguacate, limones y mandarinos
Y a todos esos productos que siembran mis campesinos.

Participemos en el concurso, también en el festival.
Hagámoslo con entusiasmo,
Hagámoslo por favor!!
porque todo sabe bueno si lo hacemos con amor!!

Poema compuesto para la Segunda versión ¿A qué sabe San Carlos? 2026

Aquí me están preguntando ¿A qué sabe San Carlos?
San Carlos el municipio, de todos el más hermoso,
pero lo mejor de todo es que se come sabroso!!!!

Las mujeres sancarlitanas se inventan cosas hermosas
pa´ la gente sorprender.

A mí me sabe San Carlos a natilla de cidra y bocadillo de guayabo en mico.
Yo no sé cómo lo hacen!! pero eso sabe muy rico!!!
O el famoso tamal con costilla de marrano,
y quisque de sobremesa un heladito de banano.
¡Qué maravilla!

Definitivamente si, San Carlos

tiene los sabores más deliciosos del mundo entero,
San Carlos me sabe a magia,
San Carlos me sabe a amor;
al fin que son las mujeres, las que le ponen el sabor
por eso es que sabe a magia
por eso que sabe a amor!!

En San Carlos, y mientras ellas cocinan, yo me arrimo y les digo:
las delicias de San Carlos hay que dar a conocer
a todos los visitantes para que quieran volver!!
Así que bienvenidos a San Carlos,
participen de este festival hermoso
y opinen ustedes

¿A qué les sabe San Carlos?

Poema San Carlos Todo un cuento

SaSan Carlos es todo un cuento, lo es por naturaleza
pues San Carlos hace parte del país de la belleza.
Del país de la belleza? que dicho tan oportuno!
hay municipios muy lindos
pero como San Carlos ninguno!!

San Carlos es muy hermoso en todito su esplendor
con esas lindas mujeres que son ejemplo de amor.
Y si miramos al frente a la piedra del tabor
el símbolo de grandeza de un pueblo trabajador

Por amor a mi pueblo, para San Carlos de mi alma

San Carlos pueblo querido
el más bello del Oriente
pero lo que más admiro
es la amabilidad de su gente
con su río y sus quebradas y majestuosas montañas
coterráneos y extranjeros aquí toditos se amañan
y si vamos a las veredas
La Esperanza, San Blas y El Tabor
allí sí que nos reciben, con cariño y con amor.
Y no me estoy inventando nada, y solo digo lo que siento.
Si ustedes conocieran a la gente del Contento, es una gente muy querida, maravillosa!
son muchas las veredas que tiene San Carlos, verdad?
aquí me podría quedar enumerándolas una por una
pero nos coge la menguante o la llena de la luna
Es la gente de San Carlos de toda la más querida
aquí me quiero quedar en lo que Dios me dé de vida,

Cuento para el concurso San Carlos es todo un cuento

Erase una vez en un pueblito de Oriente,
se reunía la gente en el parque educativo
nos unía un gran motivo para empezar a escribir,
¿A escribir que? los valores ancestrales que muchos ya se han perdido
pero que debemos de recuperar,
para volverle a enseñar a los jóvenes de ahora,
porque hay muchas mamás que lloran
que a sus hijos han perdido,
o se encuentran engreídos
en unos juguetes caros,
que sacaron al mercado
quisque para ayudarle a la gente
y les han dañado es la mente
a esos pobres angelitos.
Angelito, sí, sí, antes sí eran angelitos
cuando a sus papás obedecían,
y en todo les hacían caso
les ayudaban en sus trabajos
y de todo eso aprendían,
para ser buenas personas y así triunfar en la vida!

Dedicatoria

Este proyecto no habría sido posible sin la articulación territorial lograda con muchos actores locales, la institucionalidad del municipio, sus organizaciones de base social, cada gremio que recibió con beneplácito la invitación al consumo local y promover un consumo más responsable y un cuidado conjunto de nuestro territorio.

A todos los aliados y patrocinadores que con su apoyo hicieron posible la realización del proyecto y la edición de este libro.

A los agricultores, productores y productoras de alimentos sanos que nutren nuestra vida cuidando de la Madre Tierra; a todas las personas que preparan deliciosos platos resaltando el sabor local, utilizando los alimentos que se cultivan en la región y haciendo el alimento un ritual sagrado que cuida de todos,
Agradecemos a los participantes del concurso y jurados del concurso, a todos los productores que participaron en la feria de la Huerta y a la Mesa del Festival el 3 de octubre 2026.

Gratitud a la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez, su personal directivo y docente que con tanto entusiasmo y entendiendo la importancia de nuestra cultura gastronómica, propiciaron que los niños, niñas y jóvenes participantes en la categoría intergeneracional, se acercaran un poco más a sus raíces.

Nos sentimos muy felices y agradecidas con el gran reconocimiento que nos hace el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo incluyendo el Festival Gastronómico ¿A que sabe San Carlos? como parte de la Red de Eventos Gastronómicos de Colombia -REGCO-.

Agradecemos y honramos a los productores que desde el 2025 están comercializando sus productos alimenticios locales en las vitrinas ¿A que sabe San Carlos? instaladas en 5 locales comerciales del pueblo desde el 2025 y a los empresarios de los 5 locales comerciales que desde el 2025 visibilizan los productos locales en las vitrinas y a los 4 nuevos comercios que se unen a la estrategia
Agradecemos a todos los consumidores, locales y visitantes, que priorizan la compra y consumo de producto local, apoyando la economía circular y a los campesinos y emprendedores locales.

Agradecemos a cada persona que de una u otra forma hizo posible este segundo gran logro

A los habitantes y participantes directos que le dieron vida para que encontrar los sabores de San Carlos fuera todo un regalo colectivo.

A Silvio Rios, Álvaro Gutiérrez y Maximiliano Gutiérrez el amor hecho inspiración para servir.

PARTICIPANTES DEL PROYECTO

Gestoras y editoras del libro:

Beatriz Arjona Bernal y Darly Esmeralda Guzmán López Diseñador Gráfico, diagramación y community manager: Mauricio Alexander Marín
Daniel Bustamante: Coordinador Promotora Cultural

Participantes del Segundo Concurso Gastronómico ¿A qué sabe San Carlos?

Santiago Sánchez González -Vereda Florida parte baja El Arenal
Luisa Gómez - Vereda Palmichal
Lina Marcela Velásquez Ramirez - Barrio Zulia
Carolina Toro y Gioele Gotto - Vereda El Tabor - @kasana.co
Manuela Pastor López - Barrio El Alto - @manupastorl
Casa Alquimia, Tabata Juliana Restrepo - Calle Los Guamos - @casaalquimia07
Ana Milena Ballesta Rios - Vereda La Maria - WhatsApp 3244103971 - @lanina.mile
Luz Edith Jimenez Arango - Vereda Cañaveral - Whatspp 3182727628
Diana Ciro y Celine Zimmermann - Veredas San Blas y Patio Bonito - WhatsApp 3206922954 - @finca.la.libelula
Maria Elena Benjumea Garcia - Vereda El Tabor

Participantes de la Cocina intergeneracional infantil " Narra, Pinta y Cocina ¿A qué sabe San Carlos?"

Grado 4°
Nombre Estudiante – Adulto acompañante

Cristian José Garíia García - Yesica García Giraldo
Lina Valentina Quintero Areiza - Kelly Johana Areiza
Ismael Duque Duque - Lina Duque
Evelin Samara Torres Sánchez - Dellanyra Sánchez
Jhonys Marquez Coronado - Osneidys Coronado Muñoz
Matías Mesa Sánchez - Dayis Zuñiga
María Victoria Osorio Rojas - Sandra Linedt Rojas
Laura Sofía Osorio Rojas - Sandra Linedt Rojas
Ana Belén Ramírez Quiceno - Sally Lorena Ramírez
Luis Miguel Giraldo Villada - Luz Mery Villada Giraldo
Yeraylis Manuela Gómez Ruiz - Yenny Marcela Ruiz Gil

PARTICIPANTES DEL PROYECTO

Grado 5°
Nombre Estudiante – Adulto acompañante

Antonella García Salazar - Juliana Andrea Salazar
María Luciana Marín Murillo - Jennifer Marín
Isabela Ramírez Guerra y Shaira Nieto Mazo - Luisa Fernanda Ramírez Guerra
Stephany Quintana Buitrago - Doreny Buitrago
Guadalupe Cortéz Gómez - Luisa Alejandra Cortéz Gómez
Thara Rodríguez Vidal - Jorge Iván García Cuervo

Jurados del Concurso Gastronómico ¿A qué sabe San Carlos? en las diferentes categorías

Categoría abierta mayores de 15 años

Diana Londoño: Fundadora y Chef del Restaurante Kreata de San Rafael - Antioquia
Irma Zea: Matrona Cocinera, Chef y música residente en San Carlos - Antioquia
Yeison Alejandro Giraldo: gestor de la Escuela de Repostería Yeison Giraldo en San Carlos - Antioquia
Andrés Fernándes León: Maestro cocinero de Francia, Chef de Cascajal . Delegado de Colombia a la mesa
Brayan Enrique Barrera Caicedo: Guisandero de vocación y chef operativo de lobo negro - Delegado Colombia a la mesa
Jhonatan Iván Plazas Ríos: Chef del Chino Cocina y de Pedro Simón Comedor - Delegado de Colombia a la mesa
Leandro Miguel Carvajal Trillos: Chef corporativo de petrocacinos - Investigador de cocinas regionales colombianas - Mejor chef nacional (premios La Barra 2023) - Creador del concepto "Gastronomía y literatura”

Intergeneracional infantil “ Narra, Pinta Y Cocina ¿A qué sabe San Carlos?

Olga Deicy Sabogal, directora de educación municipal
Profesores de la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez: Blanca Judith Quintero, Doris Yolanda Alava, Katia Daris Castilla, Juan Carlos Guzmán, Fátima Jurado

Intergeneracional Grupo Juvenil

Erika Serna: Secretaria de Bienestar Social - Alcaldía de San Carlos
Irma Zea: Matrona Cocinera, Chef y música residente en San Carlos - Antioquia
Beatriz Arjona, Cogestora del Proyecto ¿A qué sabe San Carlos?, Vicepresidenta de Cambia el Mundo Colombia.



Capítulo 1. Introducción

Este libro es fruto del Proyecto ¿A qué sabe San Carlos? 2026. Un referente regional de sustentabilidad y regeneración gastronómica, ejecutado entre junio y octubre 2026 por la alianza Change the World Colombia (Cambia el Mundo Colombia) y Redconciiliar. Es un proyecto ganador de la convocatoria de COCREA "Organizaciones Culturales Sostenibles", ejecutado por la Promotora Cultural y constituye la segunda versión del proyecto.

En esta segunda fase 2026 incluye los siguientes componentes

1* El Segundo Concurso y Festival Gastronómico que ya está aprobado como uno de los eventos de la Red de eventos gastronómicos de Colombia -REGCO- del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo y tendrá lugar el 3 de octubre en el Parque Principal de San Carlos. Las postulaciones al concurso estuvieron abiertas entre el 1 y el 25 de agosto.

Hubo cinco categorías

Tres de convocatoria abierta para mayores de 15 años

* **INNOVACIÓN**
* **REPOSTERÍA, PASTELERÍA, BEBIDAS Y COCTELERÍA**
* **COCINA TRADICIONAL**

Los jurados eligieron los tres finalistas en cada una de estas tres categorías basados en los videos y postulaciones virtuales y el 3 de octubre en el festival degustando las recetas se elegirán el primer, segundo y tercer puesto por categoría.

Adicionalmente la categoría intergeneracional que tuvo dos subcategorías:

* Infantil " NARRA, PINTA Y COCINA ¿A qué sabe San Carlos?, dirigida a los estudiantes de 4° y 5° de primaria de la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez

* Y una última Categoría GRUPOS - JUVENILES a desarrollarse con los estudiantes de los grados 6° a 11 de la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez y articulada con la Feria Gastronómica de la Familia Joaquiniana.

El festival también incluyó la ‘Feria de la huerta a la mesa’ en alianza con el tradicional mercado campesino de la alcaldía de San Carlos y este año incluirá de forma novedosa un sector de turismo gastronómico regenerativo.

2* Publicación del presente libro

3* Instalación de 4 nuevas vitrinas para la visibilización y comercialización de productos locales, adicionales a las 5 ya instaladas en la versión 2025.

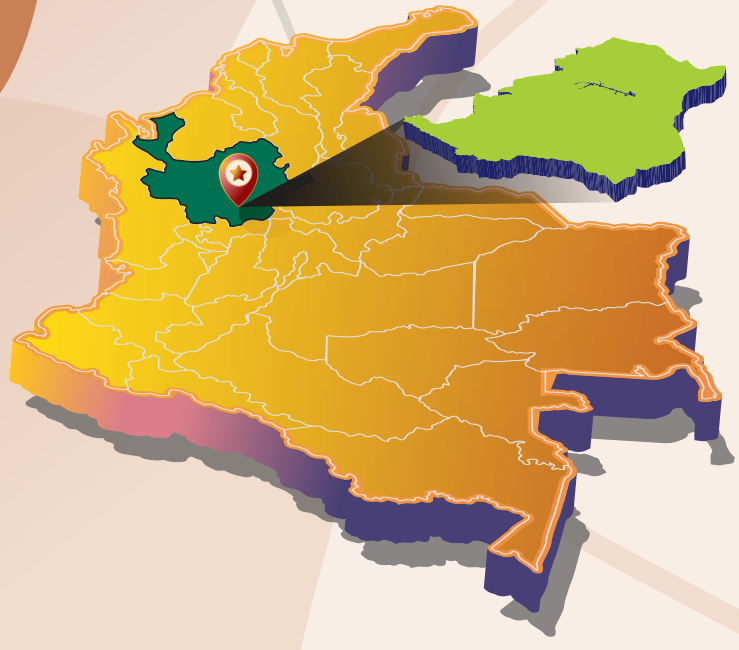
4*Cineforos infantiles en torno a la cultura gastronómica a realizarse con los grado 4° y 5° de la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez y participantes del concurso en la categoría INTERGENERACIONAL “ NARRA, PINTA Y COCINA ¿A qué sabe San Carlos?,

5* Articulación con la Feria Gastronómica de la Familia joaquiniana de la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez en el cual se apadrinará a algunos grupos para la preparación de recetas de cocina con ingredientes locales y creación de la categoría GRUPOS JUVENILES

6* Dos Intercambios virtuales de saberes en torno a festivales gastronómicos.

Capítulo 2. ¿Dónde está San Carlos?

COLOMBIA, ANTIOQUIA, SAN CARLOS

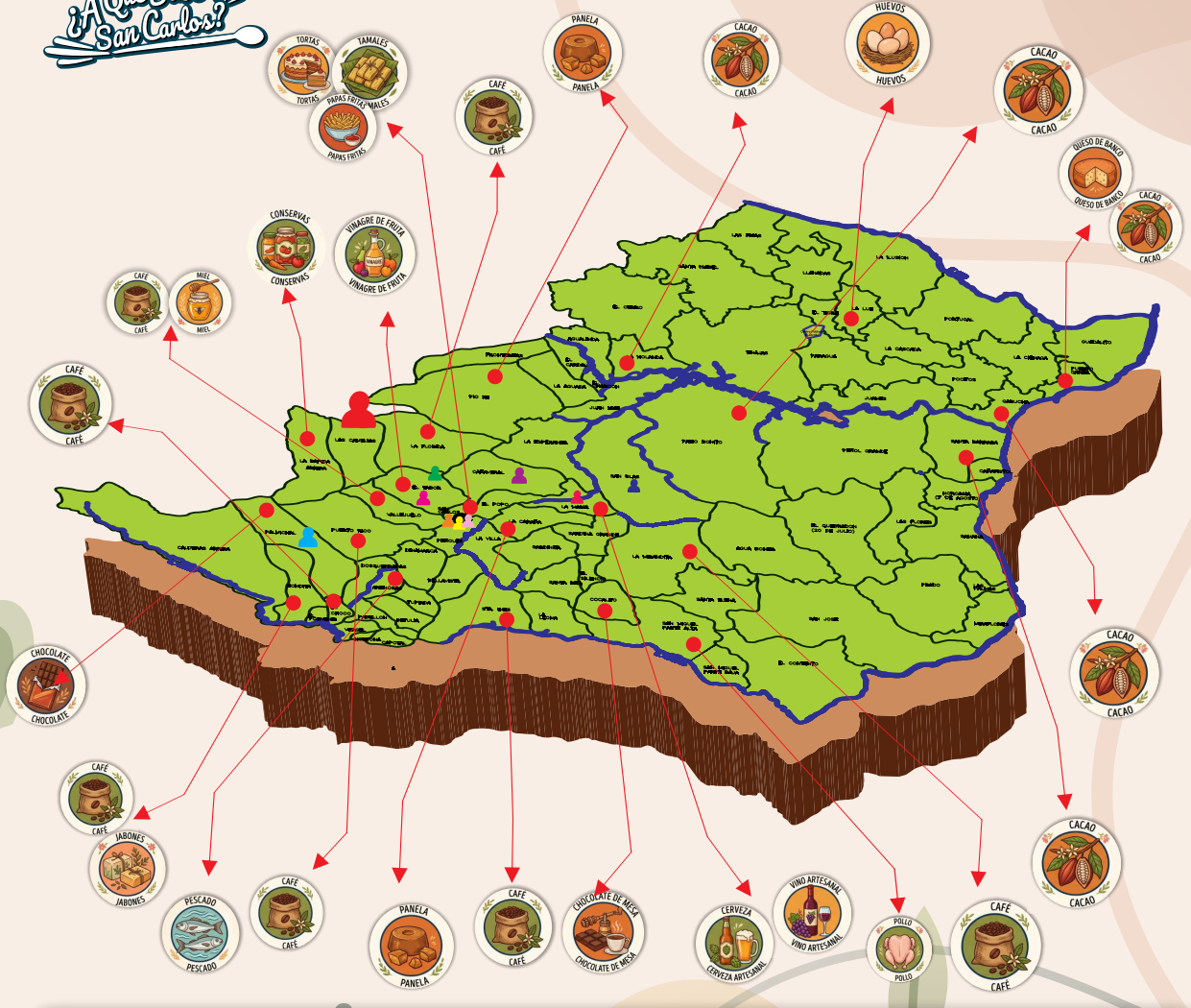


El municipio de San Carlos, Antioquia posee 733.73 km² y un rango altitudinal entre 178 y 2441 m.s.n.m., lo que le otorga gran diversidad ecológica y capacidad agrícola. Su historia reciente está marcada por dos sucesos: la construcción de hidroeléctricas en los años 70 y 80, que inundaron tierras productivas y modificaron tradiciones locales, y el conflicto armado a finales de los 90, que redujo la población rural a solo 35 de sus 78 veredas habitadas, interrumpiendo el intercambio generacional en prácticas agrícolas y gastronómicas.

San Carlos es conocido como la “Costica Dulce del Oriente Antioqueño”, un título que refleja tanto su riqueza natural como la dulzura de sus tradiciones. La gastronomía local se ha convertido en un eje de recuperación cultural y de memoria: platos como el fiambre, las arepas de maíz pelao, los sancochos preparados al lado del río, los pescados cocidos al pie de las riberas, los dulces caseros y el cacao artesanal más que alimentos, son símbolos de identidad y resistencia. Emprendimientos comunitarios han revitalizado la producción de chocolate, café, panela con ingredientes autóctonos convirtiendo la cocina en un espacio de innovación y orgullo colectivo. Hoy, la gastronomía sancarlitana no solo preserva saberes campesinos, sino que también impulsa el turismo cultural, fortaleciendo la resiliencia comunitaria y el sentido de pertenencia.

Nota: El mapa de impacto territorial, muestra la localización de los productores que comercializan en las vitrinas y la ubicación territorial de los concursantes en la categoría adultos.

Mapa de impacto territorial de proyecto ¿A qué sabe San Carlos?



Arenosas	Pescado
Cocalito	Chocolate De Mesa
El Chocó	Café
El Jordán - La Luz	Huevos
El Tabor	Vinagre De Fruta
Florida	Café
La Cabaña	Panela
La Garrucha	Cacao
La Holanda	Cacao
La Hondita	Jabones La Hondita
La Hondita	Café
La María	Cerveza Y Vino Artesanal
La Mirandita	Café
La Rapida	Conservas
Narices	Cacao
Palmichal	Chocolate
Patio Bonito	Cacao
Pio Xii	Panela
Puerto Garza	Queso De Banco
Puerto Rico	Café (3 Veces)
San Blas	Cacao
San Miguel	Pollo
Santa Ines	Café (2 Veces)
Casco Urbano	Tortas, Tamales Y Papas Fritas
Vallejuelo	Miel Y Café

- Santiago Sánchez González -La Florida parte baja El Arenal
- Luisa Gómez - Palmichal
- Lina Marcela Velásquez Ramírez - Barrio Zulia
- Carolina Toro y Gioele Gotto - El Tabor.
- Manuela Pastor López - Barrio El Alto.
- Casa Alquimia, Tabata Juliana Restrepo - Calle Los Guamos - Área urbana
- Ana Milena Ballesta Ríos - La María.
- Luz Edith Jiménez Arango - Cañaveral.
- Diana Ciro y Celine Zimmermann - San Blas y Patio Bonito.
- María Elena Benjumea García - El Tabor.

Capítulo 3. ¿Cómo llegamos hasta acá?

En el 2025, ¿A qué sabe San Carlos? abrió un camino de memorias y sabores que habían permanecido ocultos en el silencio de la historia. Cada convite, cada receta compartida y cada encuentro comunitario se convirtió en un acto de amor por la tierra. La Red Agroecológica Territorio Vivo, los Aquelarres Nutricionales y los promotores de la cultura gastronómica, nos recordaron que la cocina es más que el lugar para preparar el alimento: es un puente entre generaciones, un espacio donde la tradición se transforma en innovación y donde la comunidad se reconoce al compartir lo propio y degustar sus raíces.

Ese despertar nos llevó a rescatar sabores olvidados y a darles un nuevo lugar en la vida cotidiana. La alianza con Redconciliar, nos recordó que la memoria no se guarda en silencio, sino que se celebra en la mesa, en los libros y en la voz de quienes nunca dejan de creer en la fuerza de la cultura. Así, la gastronomía se convirtió en el corazón de este proyecto que une historia, identidad y futuro, y que nos permite reconocernos como un pueblo que transforma sus heridas en esperanza.

En el 2026, este camino se expande con nuevas raíces y alas. Ya somos parte de REGCO, estamos en los ojos de Colombia, ampliamos a nueve las vitrinas para exhibición y venta exclusiva de productos locales, visibilizando la riqueza de nuestro territorio en comercios, restaurantes y espacios turísticos. Hemos llegado hasta la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez, donde la alianza con sus estudiantes y maestros convirtió el intercambio generacional en un verdadero impulso de esperanza, sembrando semillas de memoria y futuro en las nuevas generaciones.

Con esta base, la segunda edición del libro ¿A qué sabe San Carlos? es más que páginas: se convierte en un testimonio vivo de la resiliencia sancarlitana. Vivimos el festival gastronómico, los cine foros educativos y el gran concurso en el parque principal, donde la cultura vibra con fuerza y esperanza.

En nuestro parque, lugar que nos llena de orgullo, entre aromas, sabores y voces, San Carlos muestra al mundo que la resiliencia también se saborea, y que la memoria de un pueblo puede convertirse en el más poderoso ingrediente de su futuro.

En la versión del 2025 se instalaron 5 vitrinas para visibilizar a residentes y visitantes, los productos locales y facilitar su comercialización, aportando a la economía local y circular, la reducción de la huella ecológica y beneficiando a más de 32 productores que han logrado incrementar sus ventas y destacar la relevancia del consumo local. Adicionalmente otros

Capítulo 4. Vitrinas para venta de Producto local

15 productores locales cuyos productos no pueden ser exhibidos en las vitrinas por el tipo de producto y sus requerimientos de cadena de frío, como pescado, pollo pero que si se comercializan en estos establecimientos



Este año 2026 se instalaron 4 vitrinas más.

Invitamos a productores y/o transformadores de alimentos del municipio de San Carlos, a contactar directamente a los comercios para ofrecer sus productos y establecer el acuerdo comercial directo entre productor y establecimiento.





Nombre del Establecimiento	Persona Contacto	Dirección	Teléfono	Año de instalación
Supermercado La Estrella	Danilo Sánchez Duque	Parque Principal Calle 21 # 10 - 04	313-7529156	2025
Supermercado Multiactivo	Robinson Benítez	Parque Principal Carrera 19 # 20 - 76	321-6051861	2025
Grupo Escudero	Abad Alzate	Parque Principal Carrera 19 # 20 - 20	323-4600715	2025
Dulces Delicias -	Willinton Lagos	Plaza de Mercado	313-6257768	2025
Granero Mixto La V (Variante)	Leidy Sánchez	Calle 19 # 20 - 87 Barrio La Variante	319-2210598	2025
Chocofruts	Luisa Gómez	Calle 21 # 24 - 23	304-2267755	2026
Centro de Acopio	Alex Dubian Gil	Calle 19 # 19 - 66	321-7827252	2026
Fruver - La Estrella	Alex Dubián Gil	Parque Principal Calle 21 # 10 - 04	321-7827252	2026
La “Y” Jordán	Nidia Mabely Garcés	Corregimiento El Jordán	314-6168989	2026

Capítulo 5. Segundo Concurso gastronómico ¿A qué Sabe San Carlos? 2026

5.1. Categorías de convocatoria abierta para mayores de 15 años

Las inscripciones estuvieron abiertas del 1 hasta el 25 de agosto de 2026, los más importantes requisitos para participar fueron vivir en el municipio hace mínimo 1 año, tener más de 15 años y elaborar recetas cuyos insumos principales fueran producidos en el municipio.

Los participantes se postularon a través de un formulario virtual y enviando un video descriptivo de los insumos, preparación e historia detrás del alimento.

Se establecieron 4 categorías: las tres primeras de convocatoria abierta y la última dirigida al familia joaquiniana

1. **CATEGORÍA INNOVACIÓN:** Incluye materiales de la región, que no son tradicionales y que la receta nos invita a incorporar en nuestra alimentación, tales como PANC, plantas alimenticias no convencionales o partes no convencionales de plantas convencionales, (ejemplo flor, cáscara y vástago de plátano o banano, hoja de yuca entre otros).

2. **CATEGORÍA POSTRES Y BEBIDAS**, incluye REPOSTERÍA, PASTELERÍA, BEBIDAS Y COCTELERÍA: Elaboración de postres, panes, pasteles y dulces, cócteles, infusiones y bebidas.

3. **CATEGORÍA COCINA TRADICIONAL:** Recetas tradicionales presentadas por hombres o mujeres con o sin formación académica o profesional en el mundo de la culinaria y que pueden expresar sus unidades de medida de forma tradicional (pizca, cucharada, poquito) o también expresiones más técnicas (gramos, mililitros).

Un selecto grupo de 3 jurados eligieron los 3 finalistas por cada categoría basados en la postulación virtual y los videos presentados por los concursante; los finalistas dieron a degustar sus preparaciones en el Segundo Festival Gastronómico el 3 de octubre 2026 en el Parque principal de San Carlos, momento en el cual los jurados tomaron la decisión del primer, segundo y tercer puesto por categoría.

Los criterios a evaluar fueron:

***Proporción de insumos que son de producción local. (mínimo el 80%)**
***Proporción de insumos que son de producción agroecológica local. (mínimo el 50%)**
***Proporción de insumos de los cuales conoces al productor ((mínimo el 80%)**
***Calidad de la narración de la historia que cuenta el alimento.**
***Ajuste a la descripción de la categoría elegida.**

Se contó con 10 participantes, de los cuales 7 postularon a la categoría INNOVACIÓN, 3 en Categoría REPOSTERÍA, PASTELERÍA, BEBIDAS Y COCTELERÍA; o se recibieron postulaciones en la Categoría COCINA TRADICIONAL.

A continuación presentamos el listado de las recetas con el nombre del concursante y su lugar de residencia, y en la página 6 incluimos los números telefónicos e instagram de contacto de aquellos que así lo decidieron con el fin que los puedan contactar para deleitar en un futuro sus deliciosos platillos. Y les compartimos las recetas de los 3 finalistas por cada categoría

Como estrategia editorial, todos los finalistas fueron incluidos en este libro y el día de lanzamiento del libro y selección de ganadores, se ubica “stiker” para diferenciación de primero, segundo y tercer puesto por categoría.

Adicionalmente este año se contó con la categoría intergeneracional “Narra, Pinta Y Cocina ¿A qué sabe San Carlos?” que se desarrolló de manera exclusiva y en alianza con la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez con los grados 4° y 5° en la cual los niños y niñas participaron con un adulto acompañante. Los dibujos y relatos serán exhibidos el 3 de octubre en el Festival Gastronómico. Y los profesores del colegio de las áreas de sociales, español y artística eligieron a un finalista por cada grado y un tercer finalista Meritorio otorgado a un estudiante con alguna clase de discapacidad física o cognitiva cuya participación tiene un mérito destacable.

Categoría Cocina innovadora

Ceviche Montañero -Ana Milena Ballesta Rios - Vereda La Maria- FINALISTA

Melao & Croqueta - Manuela Pastor López - Barrio al Alto FINALISTA

Patarashca de Tilapia con casabe y ensalada de papaya verde - Carolina Toro y Gioele Gotto - Vereda El Tabor- FINALISTA

Lasaña tropical - un homenaje a las manos y al territorio que me han brindado su alimento - Santiago Sánchez González -Vereda florida parte baja el arenal

Lasaña de yuca y tilapia roja - Luisa Gómez - Vereda Palmichal

Arepa de fruto del pan - Lina Marcela Velasquez Ramirez - Barrio zulia

Ensalada Alquimia - Casa Alquimia, Tabata Juliana Restrepo - Calle Los Guamos Área urba

Categoría Repostería, Pastelería, Bebidas y Coctelería

El Soberanito - Enyucado casero con reducción de frutas amarillas y aromática de cacao. - Diana Ciro y Celine Zimmermann - Veredas San Blas y Patio Bonito - FINALISTA

Bebida de flor de jamaica y piña - Luz Edith Jiménez Arango - Vereda Cañaveral - FINALISTA

Sangría de la Montaña - Maria Elena Benjumea Garcia - Vereda El Tabor - FINALISTA

5.2. Categoría Intergeneracional infantil
“Narra, pinta y cocina ¿A qué sabe San Carlos?

Grado 4°
Nombre Estudiante – Adulto acompañante - Nombre Receta

Cristian José García García - Yesica García Giraldo - **Cazuela de frijoles**

Lina Valentina Quintero Areiza - Kelly Johana Areiza - **La bandeja paisa**

Ismael Duque Duque - Lina Duque - **El tamal**

Evelin Samara Torres Sánchez - Dellanyra Sánchez - **Pandequesos**

Jhonys Marquez Coronado - Osneidys Coronado Muñoz - **Estacas de maíz**

Matías Mesa Sánchez - Dayis Zuñiga - **Spaguetis con crema de leche**

María Victoria Osorio Rojas - Sandra Linedt Rojas - **Patacón con carne desmechada y queso**

Laura Sofía Osorio Rojas - Sandra Linedt Rojas - **Sorbete de yuca**

Ana Belén Ramírez Quiceno - Sally Lorena Ramírez - **Puré de yuca con champiñones**

Luis Miguel Giraldo Villada - Luz Mery Villada Giraldo - **Pescado frito con envuelto de plátano maduro y queso; Chocolate con mermelada y Chocolate artesanal**

Yeraylis Manuela Gómez Ruiz - Yenny Marcela Ruiz Gil - **Plátano con queso**

Grado 5°
Nombre Estudiante – Adulto acompañante - Nombre Receta

Antonella García Salazar - Juliana Andrea Salazar - **Pandequesos de la Abuela**

María Luciana Marín Murillo - Jennifer Marín - **Mazamorra Michelada**

Isabela Ramírez Guerra y Shaira Nieto Mazo - Luisa Fernanda Ramírez Guerra - **Mazamorra Antioqueña**

Stephany Quintana Buitrago - Doreny Buitrago - **Empanaditas con la sazón de Stephan**

Guadalupe Cortéz Gómez - Luisa Alejandra Cortez Gómez - **Pescado Frito**

Thara Rodríguez Vidal - Jorge Iván García Cuervo - **Chócolo**

5.3 Categoría Intergeneracional - Juvenil

A partir de este año el proyecto ¿A qué sabe San Carlos? se articula con la Feria Gastronómica de la familia joaquiniana, la cual incluye a docentes, estudiantes y padres de familia de la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez y que se realizó el 30 de septiembre 2026, 3 días antes del Festival Gastronómico ¿A qué sabe San Carlos? constituyéndose como un abrebocas del Segundo Festival.

Es un evento de integración que tradicionalmente organiza la Institución educativa en la cual cada grado prepara alimentos que vende el día de la feria y busca adicionalmente generar ingresos para los estudiantes y un aporte para el mantenimiento locativo.

Como estrategia de articulación de invitó a los participantes del concurso gastronómico de las dos versiones (2025 y 2026) a amadrinar o apadrinar uno de los cursos entre sexto y once, bien sea para preparar las recetas con las cuales ellos mismos participaron en el concurso o con otras recetas que fueran de preferencias para los niños y niñas, haciendo énfasis en el uso de producto local y alimentación sana.

Se consolidó un jurado conformado por:
Irma Zea: Chef y música residente en San Carlos y jurado de primer y segundo concurso Gastronómico ¿A qué sabe San Carlos?
Beatriz Arjona: Cogestora del proyecto ¿A qué sabe San Carlos?
Erika Serna - Secretaria de Bienestar Social - Alcaldía Municipal
Quienes eligieron el primer y segundo puesto, premios financiados por el proyecto ¿A que sabe San Carlos? y que fueron entregados en el Festival Gastronómico del 3 de octubre de 2026.

Nota: Por tiempos de realización de la actividad de la familia joaquiniana y la impresión de este libro estas recetas no alcanzaron a ser incluidas en esta edición, serán premiadas en el Festival Gastronómico, y se publicarán en el libro la versión 2027.

Capítulo 6. Recetas finalistas
6.1. Categoría innovadora

Patarashca de tilapia con casabe y ensalada de papaya verde - Carolina Toro y Gioele Gotto



La receta que sabe a San Carlos: a río, a huerta, a tierra y a comunidad. Esta receta nace del encuentro entre una técnica ancestral y los sabores que hoy nos regala San Carlos.

La patarashca, cuyo nombre proviene del quechua patarashka, que significa “envuelto”, es una forma tradicional de cocinar pescado de río protegido entre hojas y llevado al fuego. En nuestra versión, esta tradición viaja hasta San Carlos para encontrarse con la tilapia de nuestros campesinos, el achiote y las hierbas de nuestra huerta, y los vegetales de nuestro territorio.

La servimos con un glaseado de piña y nuestro vinagre de banano, elaborado artesanalmente por nosotros, que aporta un contraste dulce y ácido al pescado.

La acompañamos con una ensalada fresca de papaya verde de nuestra huerta, aderezada con cilantro, limón, aceite de oliva y vinagre de banano, y terminada con un crocante de sacha inchi.

Recetas finalistas en Categoría innovadora



Como homenaje al casabe, transformamos la yuca que cultivamos en nuestra huerta en una tostada delgada y crujiente con chía y achiote.

Una receta que conserva la memoria de una técnica ancestral, pero la transforma a través de los ingredientes, sabores y manos de nuestro territorio.

Ingredientes

2 filetes de tilapia fresca
½ taza de cebolla cabezona en cubos
½ taza de pimentón en cubos
½ taza de zucchini en cubos
½ taza de brócoli en floretes pequeños
2 dientes de ajo picados finamente
2 cucharadas de jugo de limón de la huerta
1 cucharada de vinagre de banano artesanal
2 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de achiote de la huerta
¼ cucharadita de comino
1 cucharadita de orégano fresco de la huerta finamente picado
1 cucharadita de albahaca fresca de la huerta finamente picada
½ cucharadita de sal
1 hojas grandes de plátano de la huerta

Glaseado de piña y vinagre de banano
1 taza de piña de la huerta cortada en cubos
½ taza de vinagre de banano artesanal Kasana
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 pizca de sal

Ensalada de papaya verde
1½ tazas de papaya verde de la huerta, rallada
¼ taza de sacha inchi de la huerta tostado y picado

Aderezo de cilantro
¼ taza de cilantro fresco
1 diente de ajo
1 cucharada de jugo de limón
3 cucharada de vinagre de banano artesanal
2 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de sal

Tostadas de yuca, chía y achiote
1 yuca fresca de la huerta, rallada
1 cucharada de semillas de chía activadas en agua

¼ de aceite de oliva con achiote de la huerta
½ cucharadita de sal

Preparación:

1. **Preparar y marinar la tilapia**
   Limpiar y filetear la tilapia. Mezclar el jugo de limón, vinagre de banano, ajo, comino, cilantro, orégano, albahaca y sal. con ayuda del mortero aplastar el achiote y mezclarlo con aceite de oliva. Untar los filetes con esta mezcla y dejar marinar durante 15–20 minutos.

2. **Armar la patarashca**
   Cortar la cebolla cabezona, pimentón, zucchini y brócoli. Pasar las hojas de plátano rápidamente por el fuego para suavizarlas. Disponer sobre cada hoja los filetes de tilapia y encima una cama de vegetales. Envolver cuidadosamente, formando un paquete bien cerrado con ayuda de una cuerda biodegradable.

3. **Cocinar el pescado**
   Llevar los paquetes al horno precalentado a 190 °C durante aproximadamente 15–20 minutos, o hasta que la tilapia esté completamente cocida y jugosa.

4. **Preparar el glaseado**
   Mientras se cocina el pescado, licuar la piña con el vinagre de banano y el jengibre y poner en una olla. Cocinar a fuego medio hasta reducir y obtener una salsa concentrada, ligeramente espesa y brillante. Reservar.

5. **Preparar la ensalada de papaya**
   Rallar finamente la papaya verde. Para el aderezo, licuar o procesar el cilantro, ajo, jugo de limón, vinagre de banano, aceite de oliva y sal. Mezclar con la papaya justo antes de servir. Tostar las semillas de sacha inchi en una sartén a fuego bajo hasta que estén doradas y crujientes. Dejar enfriar y trocear ligeramente. Y añadir a la ensalada.

6. **Preparar las tostadas de yuca**
   Rallar la yuca y retirar muy bien el exceso de líquido utilizando un lienzo o colador de tela. Mezclar la pulpa con las semillas de chía, y el aceite de oliva macerado con achiote, y la sal. Extender en capas muy delgadas sobre una sartén y cocinar por ambos lados hasta que estén secas y crujientes. Dejar enfriar.

7. **Servir**
   Abrir cuidadosamente la hoja de plátano y disponer la patarashca en el plato. Bañar el pescado con el glaseado de piña y vinagre de banano. Acompañar con la ensalada de papaya verde, terminar con el crocante de sacha inchi y servir con las tostadas de yuca, chía y achiote.

   Tip de presentación: servir la patarashca parcialmente abierta, dejando visible la hoja de plátano, para que el comensal pueda apreciar la técnica ancestral y, al mismo tiempo, los colores de los ingredientes del territorio.

Ceviche Montañero - Ana Milena Ballesta Ríos
Ingredientes

Ingredientes

1 taza de tilapia en cubos
1 taza de cebolla morada
1 taza de cilantro
1 cucharada de ají
1 pizca de sal (sal al gusto)
medio aguacate
1 plátano verde
1 cucharada de ajo
500 ml de aceite



Preparación:
Paso 1: El ceviche

1. Cortar la tilapia en cubos y sumergirla en jugo de limón. Dejar cocinar (cocción en limón) durante 15 minutos aproximadamente, hasta que la carne tenga textura suave.
2. Escurrir el exceso de limón y agregar la cebolla, el cilantro, el ají, la sal (al gusto) y la salsa de tomate.
3. Mezclar bien todos los ingredientes hasta integrar y reservar.

Paso 2: Las canastas de patacón

1. Pelar y cortar el plátano en trozos.
2. Freír los trozos en aceite bien caliente (fritura profunda) hasta que estén cocidos por dentro, sin dorarse demasiado.
3. Retirar del aceite y, aún calientes, aplastar cada trozo dándole forma de canasta.
4. Pasar cada canasta por agua con pasta de ajo.
5. Volver a freír en fritura profunda durante 2 a 5 minutos, hasta que queden doradas y crocantes. Retirar y escurrir sobre papel absorbente.



Paso 3: Emplatado

1. Colocar media unidad de aguacate cortado en el plato.
2. Servir el ceviche dentro de la canasta de patacón.
3. Decorar con hojas frescas de cilantro y servir de inmediato.

Melao & Croqueta - Manuela Pastor López

Ingredientes

Cuajada
Yuca
Huevo
Harina de trigo
Guayaba madura
Borojó
Panela pulverizada
Agua
Aceite



Preparación:

Iniciamos cortando la cuajada en triángulos, la pasamos por harina y luego por el huevo batido y luego por la yuca rallada, se lleva a refrigeración, luego se pone a freír hasta quedar dorada y luego con los otros ingredientes los licuamos con el agua, la cantidad necesaria y lo ponemos a fuego medio alto hasta que esté espeso y brillante



6.2 Categoría Postres y Bebidas : Repostería, Pastelería, Bebidas y Coctelería Recetas finalistas en Categoría Postres y Bebidas.

Bebida de flor de jamaica y piña - Luz Edith Jiménez Arango - Vereda Cañaveral

Ingredientes
1 litro de agua
1 piña mediana
20 gramos de flor de jamaica
3 Astillas de canela pequeñas
Panela pulverizada al gusto

Preparación:
Se lava muy bien la piña, se pela,se ponen las cáscaras en una olla con el litro de agua, la flor de jamaica y la canela.
Se deja hervir y se cocina todo de 3 a 5 minutos a fuego lento, se apaga el fuego. Si se desea se sirve caliente, endulzando al gusto
Si se prefiere fría se deja reposar se cuela, se lleva a la nevera o se le agrega hielo, endulzando al gusto.









El Soberanito - Enyucado casero con reducción de frutas amarillas y aromática de cacao.

Diana Ciro y Celine Zimmer mann - Veredas San Blas y Patiobonito

“¡Un postre con sabor a soberanía alimentaria!”
Es un pedacito de San Carlos servido en un plato.

Ingredientes para 6 porciones:

ENYUCADO CASERO

Cantidad: 6 porciones
Ingredientes
3 tazas de yuca cruda, rallada
1½ tazas de queso rallado, tipo queso de banco
1 taza pequeña de panela en polvo
1 huevo mediano
100g de mantequilla derretida
1½ tazas de coco rallado

Preparación

Precalentar el horno a 400 °F (aproximadamente 200 °C).
En un recipiente amplio, mezclar la yuca rallada, el queso, la panela y el coco.
Agregar el huevo y la mantequilla derretida. Mezclar muy bien hasta obtener una preparación homogénea.
Engrasar un molde para hornear con un poco de mantequilla y verter la mezcla.
Hornear durante 45 a 50 minutos, o hasta que la superficie esté bien dorada y el enyucado tenga una textura firme.
Dejar reposar unos minutos, cortar en cuadros y servir.

REDUCCIÓN DE FRUTOS AMARILLOS

Ingredientes para 6 porciones:
3 lulos medianos
6 gulupas o 3 maracuyás
1 pizca de cúrcuma, preferiblemente fresca
½ pocillo de agua
Aproximadamente 50 g de panela en polvo



Preparación

Licuar los lulos, las gulupas o el maracuyá y la cúrcuma con el agua. Colar la preparación para

obtener una salsa fina. Verter la mezcla en una olla, agregar la panela y cocinar a fuego medio durante aproximadamente 30 minutos, revolviendo constantemente.
Continuar la cocción hasta que la salsa tome un color ligeramente más oscuro y alcance
una textura más espesa. Dejar enfriar y llevar a la nevera.

Servir fría como acompañamiento del enyucado caliente.

3. AROMÁTICA DE CASCARILLA DE CACAO Y ESPECIAS

Una bebida cálida y reconfortante que completa la experiencia del postre con un intenso
aroma a cacao y delicadas notas de especias.
Cantidad: 1 taza por persona
Ingredientes
1 cucharada grande de cascarilla de cacao orgánico
1 pizca de jengibre en polvo
1 pizca de canela en polvo
1 pizca de anís
1 pizca de cardamomo en polvo
2 clavos de olor
1 pocillo de agua

Preparación

Poner el agua a hervir. Colocar la cascarilla de cacao y las especias directamente en el pocillo o dentro de una bola para té. Cuando el agua esté hirviendo, verterla sobre los ingredientes. Cubrir y dejar infusionar durante aproximadamente 10 minutos. Retirar la bola de té o colar la bebida. Endulzar al gusto con panela en polvo o miel.



Sangría de la Montaña
Maria Elena Benjumea Garcia - Vereda El Tabor

Una rica bebida llena de tradición, beneficios e historia!

Ingredientes:

1	madre de Scooby
100ml	de kombucha ya fermentada
25g	café de grano, molido
700ml	agua filtrada o pura
70g	panela (mejor si es rallada)
5 a 6	lulos pequeños
70gr	mora
80ml	infusión de aromática (cidrón o toronjil)
1	mandarina criolla frutas (variadas) al servir
5	sobres de té verde o negro

Preparación

En un frasco de vidrio se añade el café infusionado (frío) con la base de scoby, la infusion de te negro o verde y el agua (todo a temperatura ambiente). Se tapa con un trapo o paño y se ajusta con elástico. Dejar retirada de la luz directa por 7 a 10 días para que se dé la fermentación.

Pasada la primera fermentación se cuela y se añaden las moras, el lulo y la infusión de aromática (cidrón), esta mezcla se pasa a una botella o frasco con tapa o corcho y se deja 1 a 2 días en un lugar oscuro a temperatura ambiente para generar gasificación natural.
Pasado este tiempo, se refrigera para obtener el refresco gaseoso natural lleno de probióticos y bacterias benéficas.

Para servir anexamos frutas de cosecha al gusto jugo de mandarina, hielo y a disfrutar!!





6.3 Categoría Intergeneracional infantil “Narra, pinta y cocina ¿A qué sabe San Carlos?

Receta Ganadora del Primer puesto Grado 4°

Pescado frito con envuelto de plátano maduro y queso

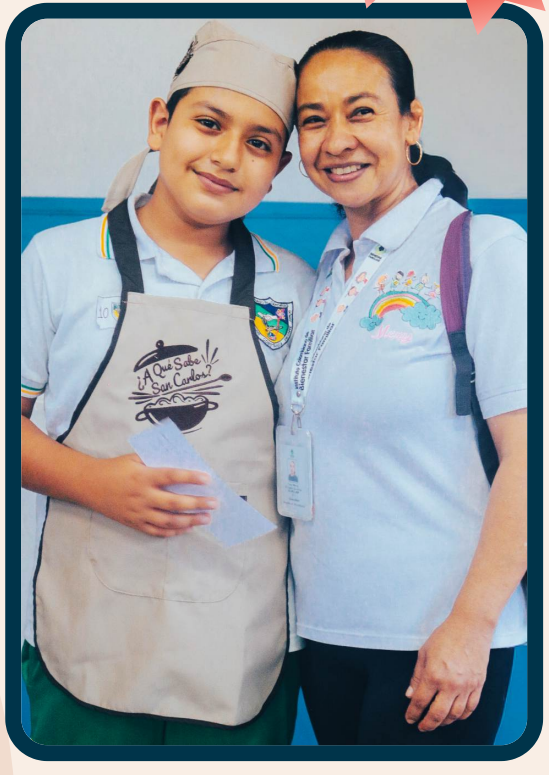
Luis Miguel Giraldo Villada - Luz Mery Villada Giraldo

Se marina el pescado desde el día antes con sal y cebolla, lo dejamos en la nevera, al otro día colocamos el aceite a me calentar y cuando esté bien caliente incorporamos el pescado hasta que se dore por ambos lados, lo sacamos, hacemos un hogao con cebolla y tomate y se lo colocamos por encima y en el centro, luego nos disponemos a envolver en la hoja de plátano que desinfectamos. En esa hoja se deja mínimo una hora para que agarre los sabores, luego lo consumimos.

Para el plátano maduro con queso iniciamos cocinando el plátano hasta que ablande lo colocamos en la licuadora, le agregamos huevo, la panela rallada y la harina de maíz. En un sartén antiadherente colocamos una capa de plátano y como si fuéramos a hacer una tortilla, la dejamos cocinar hasta que esté dorada, luego la sacamos del sartén la volteamos por el otro lado, colocamos el queso en la mitad y envolvemos después de tenerlo listo, colocamos el envuelto en la hoja de plátano y lo dejamos reposar. Las hojas son para darle un toque de sabor diferente consumirlo lo antes posible.

Ingredientes

Pescado fresco
Aceite
Sal
Cebolla larga fresca
Tomates maduros frescos
Plátanos bien maduros
Queso fresco
Harina de maíz
Huevo
Panela rallada





Receta Meritoria Grado 4°

Cazuela de frijoles
Cristian José García García - Yesica García Giraldo

Se otorga este reconocimiento por el gran entusiasmo de Cristian, de su madre Yesica y de la profesora, pues era tanto el interés de Cristian de participar que siendo estudiante de la escuela La Cabaña gestionó para que le permitiera presentarse en el Colegio; fueron los primeros en llegar, finalizado el evento la profesora buscó a las gestoras para preguntar si había sido posible la participación de Cristian. Honramos y reconocemos el esfuerzo, y el interés explícito.

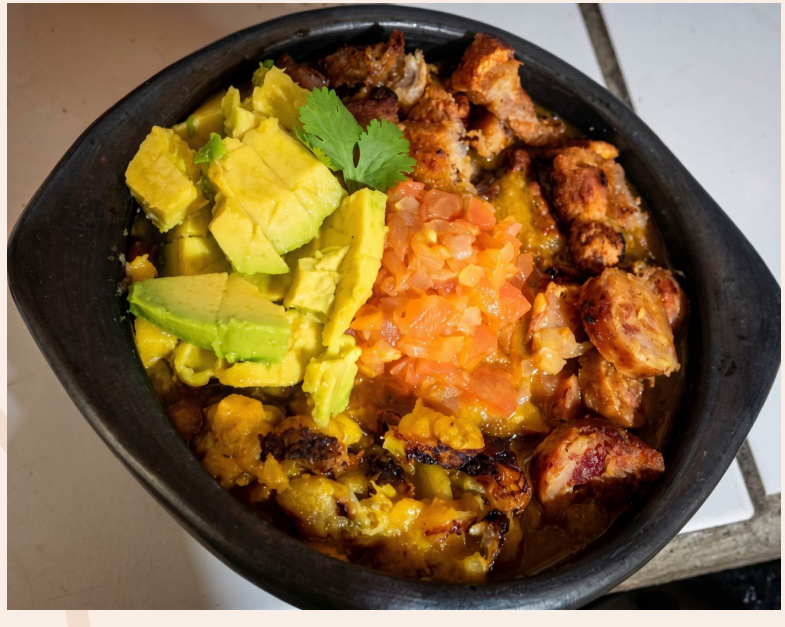
foto



Ingredientes:
Frijoles verdes
Tomate
Zanahoria
Cilantro
Cebolla cabezona
Cebolla de rama
Pimentón
Rompe
Chorizo de cerdo
Plátano maduro
Chicharrón

Preparación
Se dejan remojar los frijoles por 24 horas, se extraen los frijoles y se pasan a la olla presión con agua caliente, poner la cebolla cabezona, el pimentón, la cebolla en rama, el tomate, el cilantro y la zanahoria; poner a pitar durante 45 minutos.
Luego se sacan los aliños, la zanahoria y pasa a la licuadora, cuando están bien licuados se hecha la mezcla a los frijoles y se deja a juego lento hasta espesar
Si tienen una cuchara de madera para revolver mucho mejor.
El rompe se pone a pitar el día antes durante 2 horas para que no quede tan duro y cuando está frío luego espera que enfríe y se corta en trozos pequeños y se mezclan con los frijoles, dejar a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que esté al punto de espeso que se desee, según el gusto de cada persona

El plátano maduro se corta en cuadritos y se pone a dorar en mantequilla
El chicharrón se fríe durante 25 minutos para que dé el crocantico.
El chorizo de cerdo se pone en agua y luego con la misma grasa que desprende se frita . Por último se hace un hogao de cebolla y tomate para dar el sabor.



Receta Ganadora del Primer puesto Grado 5°

Pandequesos de la Abuela - Antonella García Salazar - Juliana Andrea Salazar

Los pandequesos de mi abuela son una receta tradicional del campo, que durante muchos años se preparaba para compartir en familia y con los vecinos de las fincas. Se disfrutaban acompañados de un cafecito, chocolate o una deliciosa aguapanela caliente.

Esta receta viene de nuestros antepasados. Mi bisabuelita María Jesúsa Usme preparaba estos deliciosos pandequesos y transmitió la receta a mi abuelita María Adelfa Duque. Después, mi abuelita se la enseñó a mi mamá, y hoy mi mamá me la está enseñando a mí, para que esta hermosa tradición continúe.

Era una receta muy especial porque muchos de sus ingredientes provienen del mismo campo: la yuca, el maíz y el queso, productos que se cultivan o elaboran en nuestras fincas.

Preparación tradicional

Primero se deja el maíz en remojo durante uno o dos días. Después se hace una primera molienda y posteriormente una segunda molienda, agregando la yuca y el queso.

Con esta mezcla se prepara la masa y se añade sal, un huevo y bicarbonato de sodio. Se amasaba muy bien hasta obtener una masa uniforme y luego se forman los pandequesos.

Finalmente, se cocinan en un fogón de leña, usando una lata o sartén, se ponen brasas tanto debajo como encima de la tapa. Se dejan aproximadamente una hora, revisándolos constantemente para evitar que se quemen.

Cuando estaban listos, se sirven calientes acompañados de un buen cafecito, chocolate o aguapanela.

Una tradición que continúa

Más que una receta, estos pandequesos representan el amor, la unión familiar, las costumbres del campo y el legado de nuestros antepasados, hoy esta tradición continúa en nuestras manos, y esperamos que algún día pase también a las próximas generaciones.





CATEGORIA INTERGENERACIONAL INFANTIL 1ER PUESTO

Receta Meritoria Grado 5°
Chócolo -Thara Rodríguez Vidal - Jorge Iván García Cuervo

Reconocemos la categoría meritoria a Thara porque aun sin ser de la región, desarrolló un proceso de investigación sobre la gastronomía local, sobre los alimentos que se cultivan en la región y eligió el Chócolo!

Tradicional arepa de Chócolo de mi papá!!!

Paso a paso:

- Recolectar el maíz tierno de la huerta.
- Le quitamos el capacho y su pelo a la mazorca.
- Se desgrana el Maíz.
- Molemos o licuamos El Chócolo, hasta que quede una masa homogénea y que podamos moldear con una cuchara.
- Colocamos una sartén a calentar a fuego medio, con un poco de mantequilla, le echamos una pequeña cantidad de masa a la sartén esparciendola.
- Dejamos dorar por ambos lados.

Al servir le ponemos queso rayado de nuestro gusto y a deleitarnos.

《 El sabor del campo que abraza 》 ..

"Donde el Maíz se convierte en pecado"

¡¡¡ Con Maíz de verdad, del campo a tu mesa!!!

¡¡ SAN CARLOS SABE A CHOCOLO!!.





Capítulo 7. Reflexiones a modo de conclusiones

Los logros obtenidos en la primera versión del festival lo convirtieron en un evento que ya hace parte de la cultura sancarlitana. Lo que comenzó como un sueño colectivo se transformó en un espacio de encuentro que planteó el reto de llegar a nuevos segmentos de la población y de tejer la identidad alrededor de la cocina. La segunda versión respondió a ese llamado con entusiasmo y acciones que fortalecieron la memoria y la cohesión comunitaria.

El reconocimiento del festival como parte de la Red Nacional de Eventos Gastronómicos – REGCO, del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, consolidó su importancia y lo situó en el calendario oficial de esta entidad.

Seguimos articulando en torno a la cultura gastronómica de San Carlos a todo tipo de actores e instituciones de los sectores público y privado, asociaciones, personas que le apuestan a procesos que van más allá de lo que se puede ver, nos enorgullece ser un elemento articulador en el territorio.
La realización de la segunda versión del concurso, nos lleva a explorar nuevas formas en las cuales se genere el intercambio generacional, siendo el público joven el que representa mayores retos en cuanto a la participación en este tipo de espacios.

Desde el proceso se han dedicado esfuerzos significativos en que la convocatoria del concurso llegue a todos los lugares del territorio, dedicando grandes esfuerzos humanos y financieros en los tres corregimientos, sin embargo, no se recibieron postulaciones de esos lugares, lo que plantea un reto para próximas versiones en la búsqueda de estrategias y articulaciones institucionales que nos permitan lograr la inclusión y cobertura territorial deseada.

La alianza con la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez, la articulación con los docentes y los niños de los grados 4to y 5to, sumado al compromiso de los padres que junto a sus hijos se dejaron tocar por la invitación a cocinar, es sin lugar a dudas una gran puerta que se abre y nuevos caminos que se trazan de cara a las siguientes versiones de ¿A qué sabe San Carlos?

El 3 de octubre de 2026 celebramos la feria De la huerta a la mesa, integrada al concurso y festival gastronómico ¿A qué sabe San Carlos?, un día en que las calles se llenaron de aromas, colores y voces que reafirmaron la cocina como eje de encuentro cultural.

Reunir a los emprendedores y comercializadores de producto local que se han beneficiado mutuamente de las vitrinas, nos indica que es el camino correcto tejer puentes en donde conocer y reconocer al otro llevan a otro nivel la valoración

del producto local y permiten que todos los actores de la cadena de comercialización de beneficien muy positivamente.

Los conversatorios virtuales con gestores de otras experiencias gastronómicas de Antioquia nos permitieron compartir aprendizajes sobre aciertos, desafíos e impactos de los festivales. La sistematización de esta información queda disponible para cualquier interesado, multiplicando el alcance de lo vivido en San Carlos.

La publicación de este segundo libro del proyecto es otro hito que recoge aprendizajes de la primera fase y amplia la memoria gastronómica del municipio. Más recetas se integran al conocimiento comunitario y están disponibles en todas las bibliotecas municipales, algunos comercios y en las manos de los participantes del concurso y aliados de este proceso, que sin duda alguna, son excelentes multiplicadores.

La instalación de cuatro nuevas vitrinas de comercialización que, junto a las cinco iniciales, sumaron nueve espacios para exhibir y vender productos locales. La señalética para productos refrigerados y los espacios formativos entre productores y comerciantes fortalecieron las capacidades de economía circular y promoción, abren caminos para que la producción local se siga visibilizando con toda la fuerza.

Nos enorgullece ir dejando huellas que seguirán inspirando a quienes creen en la fuerza de los sabores y saberes de este territorio.

Glosario

Patarashca: Proviene del patarashka, que significa “envuelto” en la cultura quechua, comunidad indigena de Perú y Ecuador.

El rompe: (también conocido como rompecamisa) es un corte de carne de res, específicamente un tejido cartilaginoso, tendón o músculo de la cadera o rodilla, que se cocina a fuego lento durante mucho tiempo hasta quedar gelatinoso y suave, desprendiéndose en hebras.

Familia Joaquiniana: Comunidad educativa y familias de la Institución Educativa Joaquín Cárdenas Gómez de la cabecera municipal de San Carlos, incluye estudiantes, docentes, familias y personal administrativo.

Agradecimiento

Agradecemos los valiosos aportes en dinero o en especie de las siguientes organizaciones y personas sin cuyos patrocinios no habría sido posible el desarrollo de este proyecto.

Gracias a sus aportes fue posible incrementar el alcance del concurso, los premios otorgados a los concursantes, el impacto del festival con una agenda amplia y diversa así como el número de vitrinas para comercialización de producto local. Continuamos evidenciando que si es posible construir alianzas público - privadas y que todos podemos construir y aportar para que ¿A qué sabe San Carlos? se constituya en un referente regional de sustentabilidad y regeneración gastronómica.

Agradecimiento

Organiza:

En alianza con

PROMOTORA cultural

Un proyecto CO·CREA

Con el apoyo de:

RED DE EVENTOS GASTRONÓMICOS DE COLOMBIA

COLOMBIA A LA MESA

Bioexpedición San Carlos

ANTIOQUIA ES MÁGICA

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA República de Colombia

Alcaldía de San Carlos Departamento de Antioquia

Red Agroecológica Territorio Vivo — Juntos cambiamos la agricultura

Ahorro y Crédito Coogranada ¡Crecemos para servir!

Semillero Audiovisual Fundación Coogranada

CASA COLOMBIA Consejo de Asentamientos Sustentables de América Latina

Chocofruts

RECOTURS Red Comunitaria de Turismo San Carlos-Antioquia

Alcatraz Hostería

Con el apoyo de:

Este libro se terminó de imprimir en la editorial o imprenta GV Creativos Medellín en octubre 2026
100 ejemplares
Segunda edición.









RED
DE EVENTOS
GASTRONÓMICOS
DE COLOMBIA









GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
República de Colombia



Alcaldía de San Carlos
Departamento de Antioquia

















¿A Qué Sabe San Carlos?

Un Referente Regional de Sustentabilidad y Regeneración Gastronómica

Editoras: Beatriz Arjona Bernal y Darly Esmeralda Guzmán López
Portada y diagramación: Mauricio Marín González
Segunda edición: Octubre 2026

100 ejemplares

CAMBIA EL MUNDO



Este libro es fruto del proyecto ¿A qué sabe San Carlos? Un referente regional de sustentabilidad y regeneración gastronómica y constituye la segunda versión del proyecto que fue ejecutado por Cambia el Mundo Colombia y Redconciliar, con el patrocinio de la Promotora Cultural y Cocrea.

Te invitamos a recorrer San Carlos, disfrutar de la amabilidad de su gente, contemplar sus bellos paisajes, deleitarte con su gastronomía y gozar de su festival que ya es reconocido como parte de la Red de Eventos Gastronómicos del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo del Gobierno de Colombia.

Una alianza con:

PROMOTORA cultural | Un proyecto CO·CREA

Organiza:

REDCONCILIAR | CAMBIA EL MUNDO | ¿A Qué Sabe San Carlos?

Con el apoyo de:

ANTIOQUIA ES MÁGICA | GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA República de Colombia | Alcaldía de San Carlos Departamento de Antioquia

Con el apoyo de:

Red Agroecológica Territorio Vivo | RED DE EVENTOS GASTRONÓMICOS DE COLOMBIA | COLOMBIA A LA MESA | Bioexpedicion | Chocofruts | RECOTURS | Ahorro y Crédito Coogranada | Semillero Audiovisual Fundación Coogranada | CASA COLOMBIA CONSEJO DE ASENTAMIENTOS SUSTENTABLES DE AMERICA LATINA | Alcatraz Hostería