
¿A Qué Sabe San Carlos?
Una apuesta por el rescate y la innovación
de la cultura gastronómica local
CAMBIA EL MUNDO
¿A Qué Sabe San Carlos?



CAMBIA EL MUNDO

¿A Qué Sabe San Carlos?

Una apuesta por el rescate y la innovación de la cultura gastronómica local

Editoras: Beatriz Arjona Bernal y Darly Esmeralda Guzmán López
Octubre 2025

Este libro se terminó de imprimir en la editorial o imprenta GV Creativos en octubre 2025
978-628-97207-0-9
100 ejemplares
Primera edición.

@aque.sabesancarlos
aquesabesancarlos@gmail.com

DESCARGA EL LIBRO

Contenido

Prólogo 1
Dedicatoria 4
Mapa de impacto territorial promotores y concursantes 5
Participantes del proyecto 6
Patrocinadores 9

Capitulo 1 Introducción 10
Capítulo 2 ¿Dónde estamos? 11

Capítulo 3 ¿Cómo llegamos hasta acá? 12

Capítulo 4 Formación de promotores e innovadores de la Cultura Gastronómica local 13

San Carlos en un bocado 15

Recetas de San Carlos en un Bocado 16
Arequipe de arazá 16
Arequipe de yuca 16
Gomitas de arazá 17
Caramelo de arazá 17
Arequipe de guayaba de mico 18
Vitrinas para venta de Producto local 19

Capítulo 5 Concurso gastronómico ¿A qué Sabe San Carlos? 21

Recetas finalistas por categoría innovadora 23
Otras Recetas concursantes 24
Amasijo Agua y Tierra por Natalia Saldarriaga Lopera de la Vereda Cañaveral 25
Caramelos de Arazá por Dora Nelly Bedoya Monsalve de la Vereda Arenosas 26
Migas de Antaño por Luz Jiménez Arango de la Vereda Cañaveral 27

Recetas finalistas en categoría Tradicional 29
Caldo de Gallina Criolla con albóndiga de maíz cáscara por Ruth Cecilia Parra Hernández de la Vereda Agualinda 29
Estacas de maíz por Asociación ASOMUR de la Vereda Patio Bonito 30
Raíces de mi tierra y amanecer en la montaña por Yudy Astrid Guerra de la Vereda Vallejuelo 31
Recetas finalistas en categoría Juvenil 32
Chicha tradicional de piña por Camila Baena, Vereda Arenosas 32
Banano borracho de Anlly Karina López Valencia 33

Recetas finalistas en categoría plato típico 34
Tamal Agualindeño por Liesdery Duque Parra de la Vereda Agualinda 34
Tamal de la casa San Carlos por Flor María Montoya Giraldo del Barrio Belén de la Zona Urbana 35
Entre ríos y montañas por Ricardo García Giraldo del Corregimiento Puerto Garza 36

Capítulo 6. El libro Mujeres Saberes y Sabores 37

Recetas del libro Mujeres Saberes y Sabores 37
Viuda de pescado 38
Caspiroleta 39
Bizcocho de arriero 40

Capítulo 7. Reflexiones a modo de conclusiones 41
Glosario 42
Agradecimiento 43
Bibliografía 44

Prólogo

Prologo por: Oscar Andrés Sánchez Álvarez
Periodista y Director de turismo de Antioquia

"Las señoras de la casa se multiplicaban: cuelan, ciernen, amasan, baten. Aquí chirrían los buñuelos; allá revienta la natilla; acullá se cuaja el manjar blanco. Corre el bolillo sobre la pasta de hojuelas; el mecedor no cesa entre el hirviente oleaje; forma copos de espuma la superficie del almíbar; en esta piedra muelen la yuca y la arracacha; en aquélla, la canela y la nuez moscada; en artesas y platones blanquean los quesitos y las cuajadas; campean la manteca y la mantequilla en hojas y cacerolas; saltan los huevos en cascadas amarillas… ahora buñuelos, luego raspado, cuando llega la hora del banquete está toda aquella gente más para agüitas de apio que para manjares"…

Tomás Carrasquilla, "Frutos de Mi tierra" (1896).

Antioquia es mágica en gran medida por la tradición y talentos de las cocinas ancestrales de nuestros pueblos; y gracias a los portadores de esos saberes culinarios, especialmente nuestras mujeres rurales, que de generación en generación comparten y nutren los secretos mejor guardados de las abuelas, que también van evolucionando en técnicas y prácticas, pero que conservan ese aroma identitario de nuestras montañas y ríos, como ocurre precisamente en el municipio de San Carlos, Oriente Antioqueño, que hoy hace un gran esfuerzo por rescatar, conservar y promocionar su buena mesa, sus sabores más primigenios, en medio de un amasijo de culturas y aromas.

Este municipio resiliente del Oriente Antioqueño, así como en muchos otros pueblos mágicos del Departamento, conserva una variada gastronomía ancestral, bebidas espirituosas, cocina tradicional que trasciende los fríjoles, la mazamorra, la morcilla, el mondongo y la arepa y fusiones contemporáneas de sabores y nuevas tendencias, producto de la amalgama de herencias como la indígena, la negra, la española y de otras regiones de Colombia. Las cocinas antioqueñas, tan abundantes como nuestra fe y queridura, reflejan lo que somos: generosos, conservadores, nostálgicos, tradicionalistas, abrazadores y sonrientes.

En varios lugares de San Carlos uno se puede comer los mejores y más originales platos, y con los mismos insumos que da la tierrita, como en el “Restaurante Paisano”, en el que se respira amor por San Carlos en toda la decoración. La artista y genio es la chef local Manuela Pastor, quien desde niña ayudaba en la cocina de la casa. Cuando terminó el colegio aprovechó unos cursos de panadería y repostería que fueron a dar al pueblo.
Aunque tenía en la retina ser médico, empezó a estudiar en la Escuela de Gastronomía, en Medellín, pero solo pudo hacer dos semestres. Con lo aprendido cocinaba para eventos especiales. Participó del proyecto “Destino San Carlos”, para revertir eso de que acá solo se conseguía bandeja con fríjol y pollo asado. Recorrió veredas, corregimientos y conoció emprendimientos, los diferentes tipos de producción campesina, los animales que criaban los campesinos y sus historias.

“Empecé también a escarbar en mi baúl de recuerdos todo lo que mi abuelita me cocinaba de niña, lo que me contaba, sus ancestros… y así un día de inspiración empecé a pensar en todos los ingredientes principales, y empecé a jugar y armar platos, combinaciones, revisando si sabía rico. Mi cocina respeta la ancestralidad del plato, la historia, pero llevamos la tradición a otros niveles de alta cocina, nuevos sabores y texturas”, recuerda Pastor, quien en 2019 arrancó esta empresa gastronómica. En 2020 la pandemia la obligó a replegarse de forma anticipada, como muchos otros emprendedores. Luego tomó aire y hace unos meses regresó con más fuerza que nunca.

La entrada es una cuajada como la que muchos campesinos sancarlitanos preparan en sus casas, con la leche de sus vacas, pero está apanada con yuca, melado y croqueta. “La yuca no falta en la cocina local, y en esta ocasión la acompañamos de un melado de borojó y guayaba, dos frutos que, si bien no son autóctonos del municipio, si se cultivan en la zona y de niños siempre los teníamos a la mano”, explica Pastor.

El plato fuerte es un sancocho no sancocho… bautizado “El bosque de Santa Rita”. Explica que es una deconstrucción con los mismos ingredientes, pero que no tienen el cilantro picado sino en salsa y una lluvia de crocante de plátano verde. La ensalada es un encurtido de repollo con zanahoria y la base una arepa de yuca con queso. El morillo está hecho en una salsa de panela criolla sancarlitana.

Y al final, de postre, prepara un arroz con leche que combina varios sabores de postres típicos antioqueños, pues integra la salsa inspirada en el postre de tomate de árbol calado, que se acompaña con queso; almíbar de tomate de árbol con naranja y arroz con leche aromatizado con naranja y trocitos de cuajada, canela y crocantes de oblea con arequipe.

Como ella hay otras maestras de la cocina, que hoy se exaltan en este catálogo, como Dora Nelly Bedoya, de la vereda Arenosas, con sus caramelos de Arazá; o Ruth Cecilia Parra de la vereda Agualinda con las albóndigas de maíz cáscara; o las estacas de maíz que produce Asomur en la vereda Patio Bonito. Y como si fuera poco, la participación de las nuevas generaciones con Camila Baena de la vereda Arenosa con su chicha tradicional de piña; o Anlly Karina López con el banano borracho. En fin, a todas las participantes, gracias, y felicitaciones.

Y como una de las mejores experiencias que puede tener un turista local, nacional o extranjero es la gastronomía, un buen emplatado, un gran servicio, una receta típica y un relato vivencial, desde la Dirección de Turismo de Antioquia – Secretaría de Desarrollo Económico, a través de la Mesa de Turismo Gastronómico, exaltamos esta iniciativa “¿A qué sabe San Carlos?” y a todas las entidades que la auspician, porque no solo propicia el reconocimiento y divulgación del patrimonio inmaterial de nuestra Antioquia sino que cualifica a las portadores de saberes para que dignifiquen su labor y fortalece el destino y producto turístico local. ¡Buen provecho y que lo disfruten!

Dedicatoria

Las Gestoras del proyecto Beatriz Arjona Bernal y Darly Esmeralda Guzmán López, agradecen a todos a todos los agricultores y productores de alimentos que cultivan cuidando a la madre Tierra; a todos y todas las personas que cocinamos con conciencia del cuidado de la vida, del cuidado de la salud y el cuidado de nuestra casa común.

Agradecemos a todas las personas que aunaron sus esfuerzo para el desarrollo de este proyecto, es gratificante estar presentando hoy el fruto de este trabajo cuidadoso y consciente para inspirar a muchas personas a comprender que somos lo que comemos y que en cada decisión de nuestra alimentación estamos poniendo una seña clara en el mercado sobre las revoluciones que queremos causar en nuestra propia salud.

Acá le apostamos al consumo local y de producción agroecológica, porque sabemos que con cambios en nuestra alimentación podemos reducir de manera significativa la huella ecológica producida por los seres humanos al atender nuestras necesidades alimentarias.

A todos los promotores, a todos los concursantes, a todos los participantes en las jornadas de intercambio de saberes gastronómicos y en los convites agroecológicos.

A todos y cada uno de los diversos alimentos que nos inspiran a crear nuevas recetas, a recuperar las antiguas.

A don Alfonso Giraldo por inspirarnos no solo en palabras, también en el hacer.

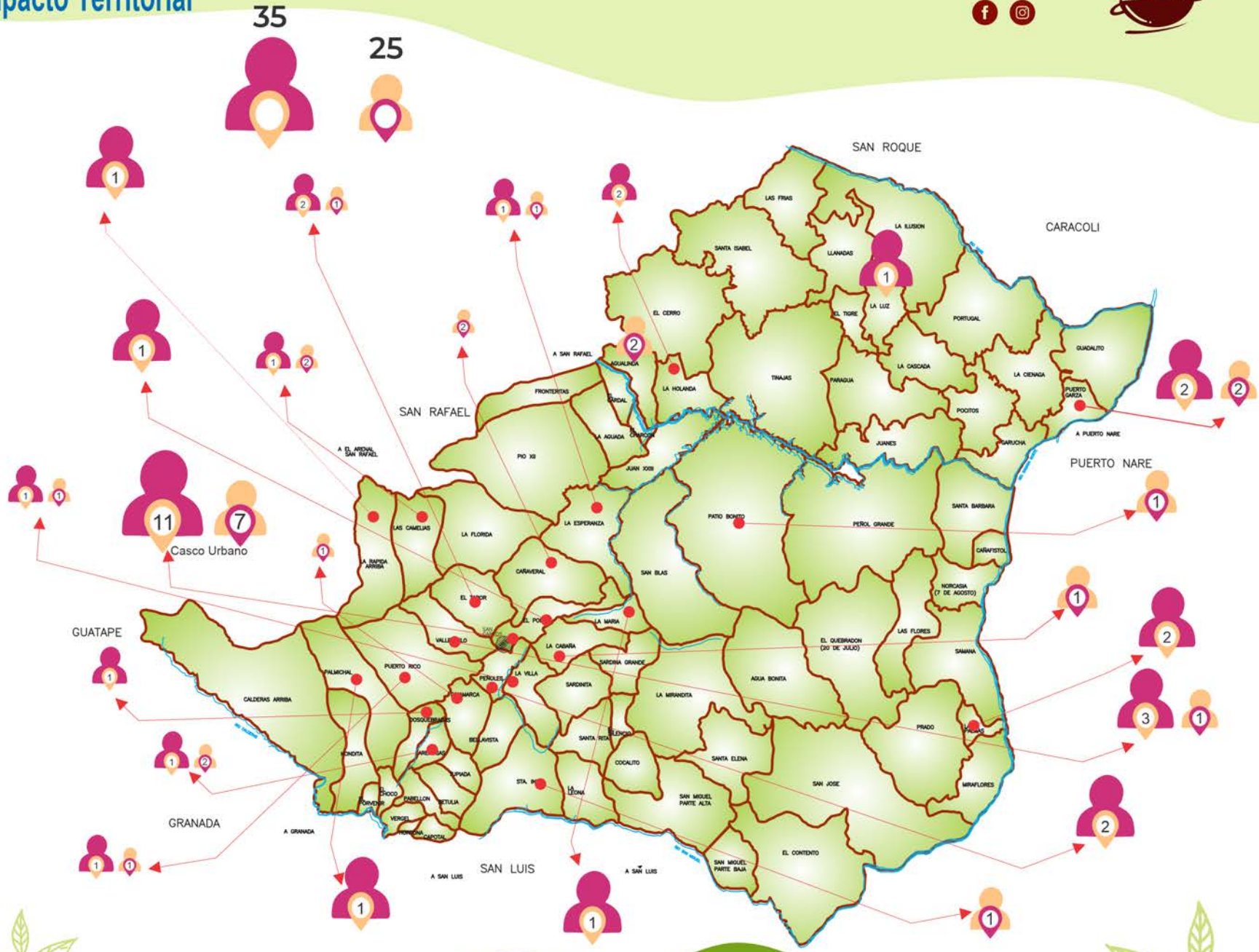
Gracias a Silvio Ríos, Alvaro Gutiérrez y Maximiliano Gutiérrez que han aceptado tenernos tan ocupadas y con menor tiempo de familia, para poder atender las múltiples responsabilidades de este proyecto.

MAPA de Impacto Territorial

¿A QUÉ SABE SAN CARLOS?

PROMOTORES Y CONCURSANTES

CAMBIA EL MUNDO



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.
Coordinador Promotora Cultural de Proantioquia: Daniel Bustamante.

Promotores e innovadores de la Cultura Gastronómica:

Ana de Dios Giraldo Urrea - Vereda Puerto Rico
Ana Ligia Clavijo Aristizábal - Barrio Las Palmas
Ana Milena Ballesta Rios - Vereda La María
Angela Bety Escudero Bustamante - Vereda Dos Quebradas
Angela Zoe Parra Montoya - Vereda El Popo
Anlly Karina López Valencia - Barrio La Calle Abajo
Beatriz Arjona Bernal - Vereda Vallejuelo
Claudia Yaneth Quintero Soto - Vereda Peñoles
Darly Esmeralda Guzmán López - Barrio El Divino niño
Dhora Nelly Bedoya Monsalve - Vereda Arenosas
Doralba Calderón Arias - Vereda El Tabor
Dorany del Socorro García González - Vereda La Villa
Fanny del Socorro Valencia de Escudero - Vereda El Tabor
Gladis del Socorro Quiceno Ceballos - Corregimiento El Jordán, Vereda La Luz
Gladis María Aristizábal Duque - Vereda Peñoles
Jorge Hernán Marín Cardenas - Vereda Santa Inés
Julieth Paola Gutiérrez González - Vereda Palmichal
Lina María Zuluaga García - Vereda La Esperanza
Luisa Maribel Gómez Hernández - Barrio El Jardín
María Elena Benjumea García - Barrio El Divino niño
María Erika Quiceno Pérez - Vereda Vallejuelo
Maria Isabel Guzmán Morales - Barrio El Divino niño
María Janeth Valencia Guzmán - Barrio La Bomba
Maria Rubiela Giraldo Colorado - Corregimiento Puerto Garza
Marta Nelly Usme Cárdenas - Vereda La Holanda
Oriana María Arroyave Montoya - Barrio Zulia

Participantes del proyecto

Sandra María Arboleda Agudelo - Vereda La Rápida
Sandra Milena Rendón - Barrio Décima Estrella
Santiago Sánchez González - Vereda Las Camelias - Cuenca El Arenal
Sergio Monsalve Jaramillo - Sector Malpaso
Silvio de Jesús Ríos González - Vereda Vallejuelo
Yiomary del Socorro Gómez Rodríguez - Vereda La Holanda

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

Alanys Charlot Zuluaga Duque - Sector El Alto
Ana de Dios Giraldo Urrea - Vereda Puerto Rico
Angela Zoe Parra Montoya - Vereda El Popo
Anlly Karina López Valencia - Barrio La Calle Abajo
Asociación ASOMUR - Vereda Patio Bonito
Camila Baena Restrepo - Vereda Arenosas
Diego Fernando Tamayo Giraldo - Vereda Cañaveral
Dora Nelly Bedoya Monsalve - Vereda Arenosas
Doralba Calderón Arias y Fanny del Socorro Valencia - Vereda El Tabor
Dorany del Socorro García - Vereda La Villa
Felix Rene Coudurier - Vereda La Esperanza
Flor María Montoya Giraldo - Barrio Belén
Leisdery Duque Parra - Vereda Agualinda
Lina Marcela Velásquez Rámirez - Barrio Zulia
Luz Jimenez Arango - Vereda Cañaveral
María Rubiela Giraldo Colorado - Corregimiento Puerto Garza
Natalia Saldarriaga Lopera - Vereda Cañaveral
Nhora Giraldo Quiceno - Sector El Parque San Carlos
Ricardo García Giraldo - Corregimiento Puerto Garza
Ruth Cecilia Parra Hernández - Vereda Agualinda

Sandra Patricia Giraldo Gómez - Vereda Camelias - Cuenca El Arenal
Santiago Sánchez González - Vereda Las Camelias - Cuenca El Arenal
Tabata Juliana Restrepo Vásquez - Vereda La Cabaña
Yudy Astrid Guerra - Vereda Vallejuelo

Jurados del Concurso Gastronómico ¿A qué sabe San Carlos?

Diana Londoño: Fundadora y Chef del Restaurante Kreata de San Rafael - Antioquia
Irma Zea: Matrona Cocinera, Chef y música residente en San Carlos - Antioquia
Manuela Pastor: Chef del municipio de San Carlos - Antioquia
Mauricio Acosta: Chef profesional e instructor del SENA
Néstor Jerez: Chef y gestor de la Casa del Alimento en Medellín - Antioquia

Patrocinadores

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 de entre otras, lograr la participación en el proyecto de personas residentes en los diferentes rincones del territorio de San Carlos, incluyendo sus tres corregimientos, logramos ofrecerles subsidios de transporte a los promotores que residen en zonas alejadas del área urbana, hacer un tiraje mayor de libros, lograr que el concurso gastronómico se difundiera y el festival tuviera mayor alcance, logramos un mayor impacto en general con todo el proyecto, además, juntos pudimos romper el paradigma local de que la articulación institucional es altamente compleja, acá hemos demostrado que sí es posible unir esfuerzos institucionales en torno a un único objetivo.

Promotora Cultural de Proantioquia
Gobernación de Antioquia
Redconciliar
Alcaldía de San Carlos - Antioquia
Coogranada
Semillero audiovisual de Coogranada
Hogar Juvenil Campesino de San Carlos
SENA
Estrategia OVOP
Red agroecológica Territorio Vivo
Hostería Alcatraz
Chocofruts
Bioexpedición San Carlos
Recotours
PURE - Estancia Orgánica
Stella Arjona
Ecotravesías

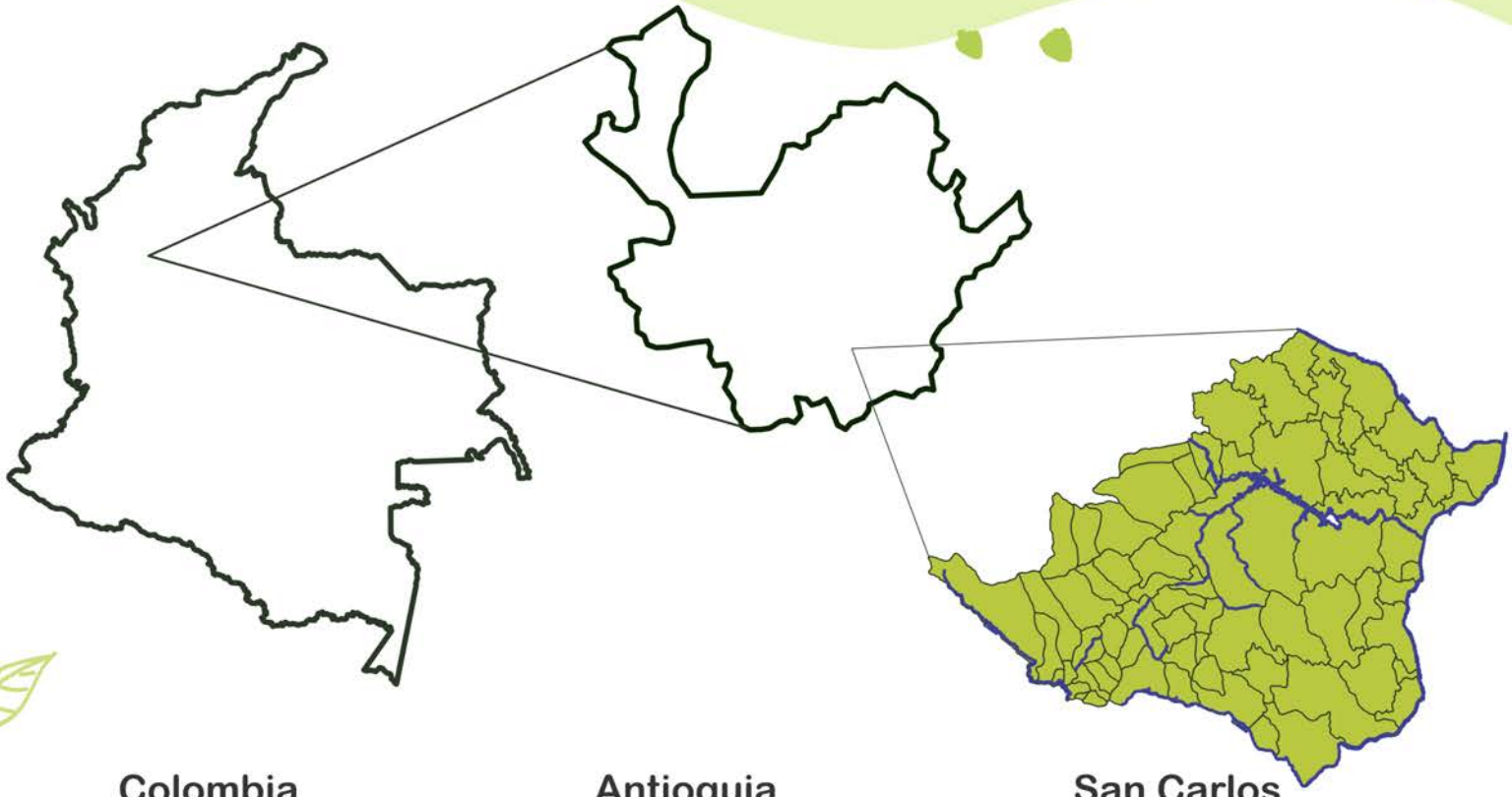
Capítulo 1 Introducción

El presente libro es uno de los frutos del Proyecto "¿A qué sabe San Carlos?, una apuesta por el rescate y la innovación de la cultura gastronómica sancarlitana" ejecutado entre mayo y noviembre 2025 por Change the World Colombia, en alianza con la Promotora Cultural de Proantioquia, Antioquia es Mágica de la Gobernación de Antioquia y Redconciliar y con el apoyo de Alcaldía San Carlos, OVOP, Chocofruts, Sena, Coogranada, Red Agroecológica Territorio Vivo, Semillero audiovisual de Coogranada, Hogar Juvenil Campesino de San Carlos, Hostería Alcatraz, Bioexpedición San Carlos y Recotour.

El capítulo 2 nos ubica en el contexto territorial; en el 3 contamos un rápido recorrido de cómo llegamos hasta este momento, los proyectos y procesos sociales en cuyo seno concebimos y gestamos este proyecto. En el 4 presentamos el proceso de formación de promotores e innovadores de la cultura gastronómica local, el grupo de 32 personas conformado mediante la articulación con diferentes instituciones y organizaciones de la sociedad civil que han venido desarrollando procesos en torno al emprendimiento y aprovechamiento sostenible de la gran diversidad gastronómica del municipio. Es un poderoso grupo humano que a lo largo del proceso de capacitación con el Chef del SESA Mauricio Acosta desarrollamos y estandarizamos los productos San Carlos en un bocado, los souvenirs gastronómicos de San Carlos.

En el capítulo 5 presentamos los resultados del concurso gastronómico y las recetas de los 11 finalistas, un concurso que se realiza por primera vez y seguiremos coordinando en virtud del éxito e impacto logrado. En el Capítulo 6 presentamos el libro Mujeres Saberes y Sabores, uno de los procesos antecesores a éste y con el cual se hizo mucho esfuerzo por articular y dar continuidad y por esta razón en este capítulo reproducimos 3 de las recetas de dicho libro. En el Capítulo 7 encontramos las reflexiones a modo de conclusiones, glosario y bibliografía.

Capítulo 2 ¿Dónde estamos?



Colombia **Antioquia** **San Carlos**

El municipio de San Carlos, Antioquia posee 733.33 km^2, es un territorio extenso con pisos térmicos entre los 178 MSNM y los 2.441 MSNM esto lo hace diverso y con gran capacidad de aprovechamiento agrícola. El municipio ha atravesado por dos sucesos que cambiaron su historia: Entre los años 70 y 80 la construcción de hidroeléctricas, además de generar inundación de tierras productivas, generó un gran intercambio cultural que desplazó tradiciones propias, a finales de los 90 el conflicto armado interno del país llevó a que solo 35 de sus 78 veredas quedaran habitadas, lo cual rompió el intercambio generacional en varios aspectos, incluido el uso agrícola y la enseñanza de saberes gastronómicos propios, pues estos territorios estuvieron deshabitados por más de 10 años en los casos más extremos.

Capítulo 3 ¿Cómo llegamos hasta acá?

En el municipio de San Carlos, y durante los años 2023 y 2024 la iniciativa CAMPO ESCUELA TIERRA VIVA SAN CARLOS, de la Cooperativa COOGRANADA en alianza con el Hogar Juvenil Campesino desarrollaron un proceso de formación en agroecología y permacultura que generó entre otras el surgimiento de la "Red Agroecológica Territorio Vivo de San Carlos" en el cual nos hemos formado más de 35 productores agroecológicos, se han organizado convites agroecológicos cada 3 semanas rotando por las fincas de los diferentes integrantes y el proceso ha logrado autonomía aun después de finalizado el valioso apoyo de Coogranada. Otro fruto de la red agroecológica es el surgimiento de los Aquelarres Nutricionales, o espacios de intercambio de saberes gastronómicos, que ya a la fecha ha logrado 14 sesiones, una cada tres semanas y un promedio de 25 personas nos reunimos a preparar deliciosas recetas de cocina con insumos locales y preferiblemente de producción agroecológica.

Como fruto de la cohesión grupal y ánimo de sostenibilidad del grupo, dos de las integrantes formularon el proyecto ¿A qué sabe San Carlos? Una apuesta por el rescate y la innovación de la cultura gastronómica local a la convocatoria Organizaciones Culturales Sostenibles que abrió la Promotora Cultural de Proantioquia y fuimos elegidos entre muchos proyectos que se postularon.

Apuntamos directamente a la búsqueda de satisfacer las necesidades nutricionales de los habitantes con alimentos producidos en el territorio y con todas las cualidades nutricionales que les permite la producción agroecológica, buscan rescatar las tradiciones culinarias que no pudieron ser transmitidas de generación en generación. La gran extensión territorial y la diversidad del municipio son una gran oportunidad para ampliar las recetas rescatadas y reincorporadas en las cocinas sancarlitanas.

En la búsqueda de alternativas para el consumo de producto local, encontramos que la Corporación para el Desarrollo, la Reconciliación y la Reparación (Redconciliar) y la Casa Museo Comunitario CARE (Centro de acercamiento para la reconciliación y la reparación) habían desarrollado el proyecto de recuperación de memoria que culminó con la edición del libro Mujeres Saberes y Sabores.

Es así que, como una apuesta por los procesos y por el reconocimiento a los caminos que otros han andado preparando la ruta, decidimos invitar a Redconciliar como aliado estratégico para el proyecto e incluir como uno de los componentes del mismo la reimpresión de dicho libro, así poder hacerle la difusión que bien lo merece y que no pudo recibir dado que fue finalizado en tiempos de la pandemia del COVID en los años 2020 y 2021.

Capítulo 4
Formación de promotores e innovadores de la Cultura Gastronómica local

Con quienes se desarrollaron y estandarizaron los productos gastronómicos San Carlos en un bocado; este grupo fué conformado en un proceso de articulación con diferentes instituciones y organizaciones de la sociedad civil que han venido desarrollando procesos en torno al emprendimiento y aprovechamiento sostenible de la gran diversidad gastronómica del municipio. Este grupo se consolidó a partir de personas elegidas por las organizaciones aliadas y partícipes del proyecto, a saber: Change the World Colombia, Redconciliar, Red Agroecológica Territorio Vivo de San Carlos, Aquelarre Nutricional, Recotours y OVOP.



Los promotores gastronómicos, unieron los diversos saberes acumulados en sus años de experiencia, lograron compartirlos e intercambiarlos y nos dieron la mayor riqueza de este proceso que está representada en demostrar la fuerza del trabajo colectivo, el reconocimiento de los procesos previos y la articulación institucional.

Hacemos un reconocimiento a la dedicación y compromiso de todos y cada uno de los promotores y las promotoras vinculadas a este proyecto y honramos su creatividad y disposición para la creación colectiva de acuerdos. En el capítulo Participantes del Proyecto incluimos los nombres y vereda o barrio en el que vive cada promotor, así como el mapa de ubicación para honrar la amplia cobertura geográfica que logramos con este componente del proyecto.

Es muy importante resaltar que este grupo de promotores solo tuvo una deserción del 13%, (de 37 inscritos inicialmente, 32 finalizaron el proceso y recibirán la certificación del SENA) como participantes acudieron desde muchos rincones de San Carlos que en otros procesos limitaban su participación por el costo de los gastos de desplazamiento, es muy importante también resaltar en este punto, el apoyo de los padrinos que, con el ánimo del apoyo comunitario donaron su dinero para que varios de nuestros promotores aliviaran un poco la carga económica que implicaba su desplazamiento hasta el Hogar Juvenil Campesino de San Carlos en el área urbana, que fué el lugar que como aliado, acogió gran parte de las sesiones del proceso.

Uno de los objetivos del grupo de promotores fue la creación colectiva y estandarización de los productos gastronómicos San Carlos en un Bocado, que se consolidarán y posicionarán en el mercado como el souvenir gastronómico; para este fin se contó con el acompañamiento del Chef del SENA Mauricio Acosta Zapata.

Inicialmente se acordamos los criterios que debía cumplir el producto, que incluían:

1. Que su materia prima fuera de producción local, idealmente producción agroecológica o cosecha silvestre.
2. Fácil de transportar
3. Fácil de empacar en empaques orgánicos o reutilizables.
4. Acceso constante a la materia prima, o reconocer cuales son productos de temporada.
5. Usar materias primas que no representen riesgos o deterioros a los ecosistemas locales
6. Promover materias primas que rescaten la tradición y/o que innoven la gastronomía.

En la primera lluvia de ideas colectiva para la creación del producto surgió un amplio listado de más de 60 opciones que se depuro, ajustando a los criterios acordados.

La decisión final fueron 3 productos cuyas recetas se presentan a continuación:

1. Arequipes: de yuca y de Guayaba de mico (ver glosario)
2. Confites de arazá
3. Gomitas de Sabor local: (diferentes productos como Flor de Jamaica, arazá, carambolo y lulo)

Arequipe de arazá

Ingredientes:

1 litro Leche entera
200 grs panela
1 gramo de Bicarbonato por kilo de fruta
350 gr de fruta licuada y tamizada (cocinada con la mitad de la panela)

Procedimiento Pulpa
1. Desinfección del arazá
2. Hermosear el arazá
3. Cocinar el arazá por 5 minutos (blanquear) por cada 100 grs de fruta agregar 10 grs de azúcar.
4. Licuar la pulpa con agua potable
5. Tamizar (colar) en un colador fino Almacenar la pulpa (congelar)

Preparación:

Procedimiento arequipe de arazá
1. Cocinar la pulpa de arazá con la mitad de la azúcar de la formulación por 10 minutos si está refrigerada o 20 si está congelada y luego reservar.
2. Poner en un caldero la leche y disolver el bicarbonato y la panela restante
3. Cocinar a fuego medio alto por aproximadamente 45 minutos a una hora, revolviendo constantemente
4. Pasado este tiempo agregar la pulpa de fruta
5. Revolver constantemente hasta alcanzar el punto de arequipe

Arequipe de yuca

Ingredientes:

1 litro Leche entera
200 grs panela
1 gramo de Bicarbonato por kilo de fruta
350 gr de Yuca licuada y tamizada

Preparación:

1. Desinfección de la yuca
2. Hermosear la yuca
3. Rayar la yuca
4. Licuar la pulpa con agua potable
5. Tamizar (colar) en un colador fino
6. Almacenar la pulpa congelada si no se va a usar de forma inmediata.

Procedimiento arequipe de yuca
Poner en un caldero la leche y disolver el bicarbonato, panela y la pulpa de yuca.
Cocinar a fuego medio revolviendo constantemente hasta alcanzar el punto de arequipe.

Gomitas de arazá

Ingredientes:

400 gr de Pulpa de arazá
400 ml de agua
140 grs panela
30 gr de Glucosa
32 gr de Gelatina sin sabor
20 gr de Pectina
20 ml de limón

Procedimiento

1. Poner la pulpa de arazá a cocinar a fuego medio con la mitad de la panela
2. Poner en el agua la glucosa y la gelatina sin sabor
3. Calentar a fuego medio la glucosa y la gelatina sin sabor
4. Incorporar la glucosa y la gelatina sin sabor a la pulpa de arazá
5. Incorporar la pectina con la mitad de la panela
6. Cocer hasta llegar a 105 grados centígrados
7. Poner en moldes y gelificar a temperatura ambiente inferior a 22°C si es mayor refrigerar.

Caramelo de arazá

Ingredientes:

300 grs Pulpa de arazá
100 grs de Crema de leche
570 grs de Panela
18 grs de Gelatina sin sabor
30 grs Glucosa
P.A.M Pectina de alto metoxilo
10 grs de jugo de Limón
0.3 grs de sal

Procedimiento Pulpa

1. Desinfección del arazá
2. Hermosear el arazá
3. Cocinar el arazá por 5 minutos (blanquear) por cada 100 grs de fruta agregar 10 grs de la panela
4. Licuar la pulpa con agua potable
5. Tamizar o colar en un colador fino
   Almacenar la pulpa congelada

Procedimiento caramelo de arazá

1. Disolver la gelatina sin sabor en agua
2. Calentar la gelatina sin sabor
3. Cocinar la pulpa de arazá con la mitad de la panela de la formulación por 10 minutos si está refrigerada o 20 si está congelada y reservar
4. Agregar la mitad de la panela
5. Agregar la glucosa
6. Agregar la sal

7. Agregar la gelatina sin sabor
8. Mezclar la azúcar con la P.A.M por 2 minutos
9. Agregar la P.A.M a los 80°C
10. Cocinar a fuego medio alto hasta llegar a la temperatura de 105°C revolviendo constantemente
11. Agregar crema de leche revolviendo constantemente
12. Revolver constantemente hasta alcanzar 120°C aproximadamente
13. Poner en molde el camelo de arazá
14. Dejar enfriar y cortar del tamaño deseado

Arequipe de guayaba de mico

Ingredientes:

1 litro Leche entera
160 grs panela
1 gramo de Bicarbonato por kilo de fruta
350 gr de fruta licuada y tamizada (cocinada con la mitad de la panela equivalente a 100 grs)

Procedimiento Pulpa

1 Desinfección de la guayaba de mico
2. Hermosear la guayaba de mico
3. Cocinar la guayaba de mico por 5 minutos (blanquear) por cada 100 grs de fruta agregar 10 grs de panela.Licuar la pulpa con agua potable
   Tamiza o colar en un colador fino
   Almacenar la pulpa y congelar si no se va a usar de forma inmediata

Procedimiento arequipe de guayaba de mico

1. Cocinar la pulpa guayaba de mico con la mitad del panela de la formulación por 10 minutos si está refrigerada o 20 si está congelada y reservar
2. Poner en un caldero la leche y disolver el bicarbonato y el panela restante
3. Cocinar a fuego medio alto por aproximadamente 45 minutos a una hora, revolviendo constantemente
4. Pasado este tiempo agregar la pulpa de fruta de guayaba de mico
5. Revolver constantemente hasta alcanzar el punto de arequipe

Notas:
Todas las recetas han sido estandarizadas con panela dado que es un producto local y artesanal. Sin embargo quien prefiera puede reemplazar por azúcar conservando las mismas cantidades.



Vitrinas para venta de Producto local

Los productos San Carlos en un Bocado y otros productos locales pueden ser adquiridos en las vitrinas para venta exclusiva de productos locales que como compromiso de este proyecto se entregaron a 5 de los principales establecimientos comerciales en el área urbana del municipio y que están en servicio desde agosto de 2025 y ya están reportando un incremento en las ventas de productos locales.



Nombre del Establecimiento	Persona Contacto	Teléfono
Supermercado La Estrella	Danelly Cano Mariangel Galeano	323-4424258 314-5016738
Supermercado Multiactivo	Robinson Benítez	321-6051861
Grupo Escudero	Abad Alzate	312-8715253
Dulces Delicias - Plaza de Mercado	Willinton Lagos	313-6257768
Granero Mixto La V (Variante)	Leidy Sánchez	319-2210598


Producto 100% SANCARLITANO
¿A Qué Sabe San Carlos?
DON MUCÍLAGO
Tabor Tropical

Concurso Gastronómico ¿A qué Sabe San Carlos?

Un componente muy importante de este proyecto fue la realización del Primer Concurso Gastronómico "¿A qué sabe San Carlos?" que contó con la participación de 25 concursantes y un selecto grupo de 5 jurados que eligieron los 3 finalistas por cada categoría que darán a degustar sus platillos a los jurados en el Primer Festival Gastronómico el 18 de octubre 2025 en el Parque principal de San Carlos, momento en el cual los jurados tomarán la decisión del primer y segundo puesto por categoría.

Los más importantes requisitos para participar fueron:
1. Vivir en el municipio hace mínimo 1 año
2. Elaborar recetas cuyos insumos principales fueran producidos en el municipio.

Se establecieron 4 categorías:

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). Esta categoría incluye bebidas, dulces, postres; que por su diferenciación en la innovación permite mostrar productos locales preparados de otras formas. Pueden postularse personas entre los 15 y los 100 años.

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) Pueden postularse personas entre los 15 y los 100 años.

PLATO TÍPICO: La receta ganadora será reconocida como el "Plato Típico de San Carlos" por la política pública municipal de turismo. En esta categoría se tendrá especial atención en la historia que cuente el plato y la identidad gastronómica sancarlina que representa. Pueden postularse personas entre los 15 y los 120 años.

JUVENIL (entre 15 y 28 años). Categoría exclusiva para jóvenes de este rango de edad con el fin de incentivar el intercambio generacional en gastronomía. Pueden participar con recetas innovadoras o tradicionales; y jóvenes con o sin formación en el mundo de la culinaria.

Se creó un formulario de postulación al concurso, en el cual los participantes explicaban la receta, el origen de los insumos, una foto y un video. A partir de esta información los jurados eligieron los tres finalista por categoría, basados en los siguientes criterios:

- Proporción de insumos que son de producción local
- El protagonista de la preparación es de producción local
- Proporción de insumos que son de producción agroecológica local
- Proporción de insumos de los cuales conoces al productor
- Presentación del plato alrededor de la historia que cuenta el plato
- Ajuste a la descripción de la categoría elegida.
- El cuidado de los recursos ecosistémicos del municipio.

El concurso estuvo abierto del 09 de julio al 21 de agosto del 2025, los interesados se inscribieron presentando su receta a través de vídeo, foto y descripción de la misma. Se contó con la participación de 25 concursantes distribuidos de la siguiente manera por categoría:

1. Juvenil: 2
2. Cocina tradicional: 5
3. Cocina innovadora : 12
4. Plato Típico: 6

En el capitulo Participantes del proyecto está el mapa del municipio de San Carlos indicando los lugares de residencia de los 25 concursantes, puede observarse que residen en los diferentes rincones del municipio de San Carlos incluyendo los corregimientos, gracias al esfuerzo intencionado de las gestoras de ser muy incluyentes con las zonas distantes a la cabecera municipal que frecuentemente son excluidos de procesos y proyectos dada la dificultad de comunicación y costos de transporte.

El comité de Jurados estuvo compuesto por:
Diana Londoño: Chef del Restaurante Kreata de San Rafael - Antioquia
Irma Zea: Chef y música residente en San Carlos
Manuela Pastor: Chef del municipio de San Carlos
Mauricio Acosta: Chef del SENA
Néstor Jerez: Chef y gestor del la Casa del alimento en Medellín

Ellos eligieron a los 3 finalistas por cada categoría y en el Primer Festival Gastronómico el 18 de octubre 2025 en el Parque principal de San Carlos, los jurados degustarán los platillos de los finalistas, tomarán la decisión del primer y segundo puesto por categoría y tendrá lugar la premiación. Es el mismo día que haremos el lanzamiento de este libro.

A continuación presentamos a los 3 finalistas por cada categoría con sus respectivas recetas, así como el listado de las recetas con el

nombre del concursante y su lugar de residencia. La inclusión o no del número telefónico de contacto fue decisión personal de cada finalista.

Las recetas se incluyen en este libro, tal como los participantes las inscribieron en el concurso. Por respeto a su autoría y conservar su originalidad no se realizaron cambios de redacción.

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 y segundo puesto por categoría.

Recetas Finalistas por Categoría

Categoría Cocina innovadora:
Amasijo Agua y Tierra - Natalia Saldarriaga Lopera - Vereda Cañaveral - whatsapp 3113174922
Caramelos de Arazá - Dora Nelly Bedoya Monsalve - Vereda Arenosas - whatsapp 3183753822
Migas de Antaño - Luz Jiménez Arango - Vereda Cañaveral -whatsapp 3182727628

Categoría Cocina tradicional:
Estacas de maíz - Asociación ASOMUR - Vereda Patio Bonito - whatsapp 311 4137069
Caldo de Gallina Criolla con albóndiga de maíz cáscara - Ruth Cecilia Parra Hernández - Vereda Agualinda -whatsapp 3147038921
Raíces de mi tierra y amanecer en la montaña - Yudy Astrid Guerra - Vereda Vallejuelo - whatsapp 3132564759

Categoría Juvenil:
Banano borracho - Anlly Karina López Valencia - Sector La Calle Abajo
Chicha tradicional de piña - Camila Baena Restrepo - Vereda Arenosas

Plato Típico:
Entre ríos y montañas - Ricardo García Giraldo - Corregimiento Puerto Garza - whatsapp 3103212950
Tamal Agualindeño - Leisdery Duque Parra - Vereda Agualinda - whatsapp 3507509826
Tamal de la casa San Carlos - Flor María Montoya Giraldo - Barrio Belén - whatsapp 3002794949

Otras Recetas concursantes

Categoría Cocina tradicional:
Arepa de Chócolo con carne desmechada en salsa de panela - Lina Marcela Velásquez Rámirez - Barrio Zulia
Brownie de algarroba con chips de chocolates casero - Sandra Patricia Giraldo Gómez - Vereda Camelias - Cuenca El Arenal
Cachama rellena tropical - Dorany del Socorro García - Vereda La Villa
Costillas en salsa cacaotada - Felix Rene Coudurier - Vereda La Esperanza
Delitabor - productos de cidra yogurt de Cidra - arepas de cidra - Doralba calderon Arias y Fanny del Socorro Valencia - Vereda El Tabor Las Delicias De Mi Tierra - Ana de Dios Giraldo Urrea - Vereda Puerto Rico
Mermelada de arazá con notas de pronto alivio y ralladura de naranja - Santiago Sánchez González - Vereda Las Camelias - Cuenca El Arenal
Rescatemos nuestra identidad - John Fernando Ospina - Vereda Dinamarca

Categoría Cocina tradicional:
Migas de mamá María - Nhora Giraldo Quiceno - Sector El Parque San Carlos
Tamales de mi Lili - Diego Fernando Tamayo Giraldo - Vereda Cañaveral

Categoría Plato Típico:
Renovando - Tabata Juliana Restrepo Vásquez - Vereda La Cabaña
Sabor y color - María Rubiela Giraldo Colorado - Corregimiento Puerto Garza
Trasnochado Familiar - Alanys Charlot Zuluaga Duque - Sector El Alto
Sabaleta en Salsa de Coco - Angela Zoe Parra - Vereda El Popo

Amasijo Agua y Tierra por
Natalia Saldarriaga Lopera de la Vereda Cañaveral



Ingredientes:

250 gr Tilapia
250 gr Pollo Campesino
300 gr Yuca
200 gr Vegetales
200 gr Queso prensado
1 limón
Sal y pimienta
Mantequilla

Preparación:

Cocinar la yuca, rayar el queso y mezclar, marinar la tilapia con ajo y limón, saltear los filetes de tilapia, las tiritas de pollo y los vegetales. Hacer el amasijo de yuca y ponerlo en una plancha caliente como base delgada. Agregar la tilapia, el pollo y los vegetales, cubrir con otra capa de amasijos. Dorar por ambas caras.

Listo el amasijo para servir en plato o envuelto para llevar a tus caminatas.

Caramelos de Arazá por
Dora Nelly Bedoya Monsalve de la Vereda Arenosas

Ingredientes

750 gramos de Arazá
230 gramos de panela pulverizada
1 Pizca de sal
250 gramos de crema de leche
40 gramos de glucosa

Preparación:

Se coloca el arazá a fuego lento después de que hierva se le va agregando lentamente la panela y se va revolviendo, apenas haya espesado se echa la pizca sal, glucosa y la crema de leche hasta que de punto, echando un poco en agua y recoja. Entonces ya se coloca en un charol se pone a reposar apenas esté frío se mete a la refrigeración por 2 horas y luego empieza a partir y empacar.



Migas de Antaño por
Luz Jiménez Arango
de la Vereda Cañaveral



Ingredientes:

Ingredientes para las Migas de antaño:
4 plátanos pineos
½ cucharadita de sal
Aceite o manteca al gusto
Una cebolla de huevo blanca
Un pimentón
Un diente de ajo
Un poquito de cilantro
2 tomates de aliño
2 cebollas de rama
¼ libra de carne para desmechar
Un poquito de caldo de la cocción de la carne
1 plátano verde

Ingredientes para la Mayonesa de cidra

½ cidra
Una pizca de perejil
Un diente de ajo
¼ de cebolla de huevo blanca
¼ de aguacate
Un pedazo de cúrcuma
Una pizca de pimienta
½ taza de aceite de aguacate
1 limón
1 pizca de sal

Ingredientes para la Ensalada de cidra, aguacate y tomate
½ cidra en julianas
1 tomate partido en porciones grandesitas
½ aguacate en julianas
Una pizca de cilindro picado
Una pizca de sal
1 limón
Una pizca de pimienta
Una hoja de yuca finamente picada

Ingredientes para el Brownie de café y cacao con harina de yuca
1 libra de yuca
1 pizca de polvo para hornear
2 huevos
1 barrita de mantequilla
1 pasta de chocolate
Y cucharada de café
Panela pulverizada al gusto

Ingredientes para las Pankis de banano
3 bananos
Astillas de canela al gusto
Panela al gusto
½ pocillo de agua

Ingredientes para el Helado de banano
2 bananos
½ taza de yogur griego
Esencia de vainilla o de canela

Ingredientes para el Guarapo tropical
½ vaso de guarapo
2 carambolos
½ limón

Preparación:

Se lavan los pineos, se les retira las puntas, se ponen a cocinar que los tape el agua, hasta que queden blandos, se pelan, se trituran. Se sofríen los aliños separando un poco para la carne y se agregan las migas adicionando la sal y el aceite al gusto.

Se cocina la carne hasta que ablande, se desmecha, se mezcla con los aliños que separamos, agregando el caldo para que quede húmeda y agregando la sal.
Aparte freímos tajadas muy delgadas del plátano verde

Mayonesa de cidra
Se licua la cidra, con los aliños, el aguacate, la sal, pimienta y cúrcuma agregando poco a poco el aceite hasta la consistencia deseada.

Ensalada de cidra, aguacate y tomate
Se parte la cidra y el aguacate en julianas, el tomate en partes grandecitas, se mezcla todo con el cilantro, sal, pimienta y el jugo del limón

Brownie de café y cacao con harina de yuca
Se pela la yuca, se parte en pedazos pequeños, se licua con los demás ingredientes, que no queden grumos, se engrasa un molde con mantequilla y se enharina, se agrega la mezcla y se pone en el horno a 150 grados por 1 hora

Pankis de banano
Se lavan los bananos, se pelan, y en esta receta usamos las cáscaras y en el helado el propio banano. A las cáscaras se le raspa la parte interna con una cuchara, se licua una parte hasta obtener una textura un poco grumosa y la otra se parte en tiritas delgadas, se cocinan por separado con la Panela y canela por 10 minutos o hasta que se ablanden, dejar enfriar y reservar en la nevera.

Helado de banano
Los bananos los partimos en rodajas, los congelamos previamente, luego los licuados con el yogurt griego y con esencia de vainilla o canela, se pone en un recipiente y al congelador.

Guarapo tropical
Se licua el carambolo en un poco de Guarapo, se mezcla con el resto y se agrega el limón.



Caldo de Gallina Criolla con albóndiga de maíz cáscara

por Ruth Cecilia Parra Hernández de la Vereda Agualinda



Ingredientes:

Gallina criolla
2 plátanos dominico
1 yuca
5 mafafas
½ pucha de maíz cáscara
1 pescuezo de la gallina
1 manojo cebolla de rama
1 manojo cilantro
1 huevo de curcuma
Cilantro al gusto
sal al gusto

Preparación:

Para la Gallina: Se pita la gallina criolla completa por un tiempo de 25 a 35 minutos, Después de que la olla pita, este tiempo depende de la edad de la gallina. Reservamos

Para las albóndigas: Molemos los pescuezos crudos con todo y hueso, le ponemos cebolla de rama y maiz cascara que previamente se cocinó durante 10 minutos. Es importante tener en cuenta que en esta parte del proceso se recomienda pasar por la máquina de moler dos veces la masa. Cuando la tengamos a punto agregamos una pizca de sal al gusto y procedemos a armar las albóndigas.

Cocción: Llevamos al fogón todos los ingredientes en una olla, preferiblemente fogón de leña. Es importante que la cantidad de agua sea la suficiente para la cocción de todos los ingredientes, más no demasiada que el caldo no espese, se recomienda poner agua solo que cubra todos los ingredientes, ahí mismo ponemos nuestras albóndigas de maíz y todo esto se deja cocinar durante 45 minutos a fuego medio.

Podemos servir y al final agregamos hojitas de cilantro.

Estacas de maíz
por Asociación ASOMUR de la Vereda Patio Bonito



Ingredientes:

Para 20 estacas
1500 gramos de maíz
200 gramos de panela
Sal al gusto

Preparación:

1. Desgranar el maíz a mano
2. Lavar el maíz
3. Colar ceniza y mezclarla en agua
4. Poner el maíz a cocinar con el agua de ceniza, en fogón de leña, unas 2-3 horas hasta que se ablande.
5. Quitar la olla del fogón y cuando se enfríe, estregar bien el maíz con las manos para sacarle el afrecho.
6. Moler todo el maíz en un molino manual.
7. Echarle una pizca de sal, o panela diluida en agua, según los gustos.
8. Echarle un poco de agua bien esparcida y empezar a amasar la preparación en un recipiente ancho.
9. Con las dos manos y en una superficie plana formar las « estacas », de unos 10cm de largo.
10. Envolver las estacas en las hojas de bijao; puede ser hasta 3 estacas por hoja, repartiéndolas a lo largo de la hoja y envolviéndolas.
11. Amarrar los envueltos con cabuya.
12. Poner agua a hervir en el fogón de leña.
13. Cuando el agua esté hirviendo, poner las estacas envueltas en hojas de bijao, precocinarse unos 40 minutos.
14. Sacar de la olla y servir. También se puede conservar hasta 10 días fuera de la nevera.

¡Buen provecho!

Si uno las quiere comer en los próximos días, como un fiambre para llevar, se juagan y se pueden volver a cocinar un poco, y acompañarlas de un huevo frito, o de carne, o con cualquier otro plato.

La estaca se vuelve una base de la comida, como lo pueden ser las arepas hoy en día.

Raíces de mi Tierra y Amanecer en la Montaña

por Yudy Astrid Guerra
de la Vereda Vallejuelo



Raíces de mi Tierra
Rendimiento:6 a 7 porciones
Tiempo de preparación: 1 hora y media
Nivel de dificultad:medio

Ingredientes:

500 gr de frijol rojo(cargamanto o cabecita negra)
150 gr de chicharrón
2 o 3 chicharrones
2 huesos de cerdo para dar sabor
½ libra de carne molida
1 plátano verde picado en cubos pequeños
2 tomates maduros picados
*1 cebolla cabezona picada
*1 plátano maduro picado en cubos
3 tallos de cebolla larga picada
½ cucharadita de comino
1 hoja de laurel
sal y pimienta al gusto
aguacate picado en cubos
cilantro fresco para decorar.

Preparación:

Remojar los frijoles desde la noche anterior; cocinar el frijol con el hueso,plátano verde y laurel hasta ablandar, sofreír tomate,cebolla y ajo;añadir comino ,sal y pimienta. Sofreír el chicharrón, el chorizo y el plátano maduro. Integrar la carne molida con un poquito de guiso, añadir el guiso a los frijoles y servir la cazuela con el chicharrón, chorizos, plátano maduro, aguacate y cilantro fresco.

Amanecer en la Montaña
Rendimiento: 6 porciones individuales.
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de refrigeración: 4 horas aproximadamente
Nivel de dificultad: Fácil

Ingredientes:

2 tazas de café fuerte
1 taza de leche entera
1/2 taza de crema de leche
6 cucharada de panela rallada para decorar
1 sobre de 7 gr de gelatina sin sabor
¼ de taza de agua fría
½ cucharadita esencia de vainilla(opcional)
Panela rallada para decorar.

Preparación:

Hidratar la gelatina sin sabor en ¼ de taza de agua fría por 10 minutos, calentar leche, crema de leche, café y panela sin dejar que hierva. Añadir la esencia de vainilla. Retirar del fuego, incorporar la gelatina hidratada y disolver. Verter en moldes individuales y refrigerar por 4 horas mínimo. Opcionalmente decorar con panela rallada y chocolate derretido.

Chicha tradicional de piña

por Camila Baena Restrepo,
Vereda Arenosas

Ingredientes:

1 piña grande
1 kilo de panela
4 litros de agua

Preparación:

La chicha de piña más que una bebida es una tradición, una historia contada a muchas voces por eso no existe una única receta ni una forma exacta de hacerla, acá les dejo mi forma, les comparto la manera en la que mis ancestras me enseñaron a fermentar.
Por cada piña grande que se utilice para la preparación también utilizaremos un kilo de panela y cuatro litros de agua.

Necesitaremos un recipiente limpio preferiblemente de barro o vidrio.
Se debe partir la panela y/o diluirse en la mitad del agua que utilizaremos, lo mismo haremos con la piña, sin quitarle la cáscara se parte en cuadritos y la maceramos con nuestras manos y con el resto del agua de la preparación.

Aquí comienza la magia, la transformación de las levaduras de la fruta alimentadas con la energía de la panela, debemos fermentar por mínimo un mes en un lugar tibio y oscuro, de manera anaeróbica (sin oxígeno). pasado este tiempo, se procede a colar y embotellar el delicioso menjurje que llamamos CHICHA ANDINA- CHICHA DE PIÑA



Banano borracho de

Anlly Karina López Valencia,
Barrio La Calle Abajo,
Zona Urbana



Ingredientes

4 Banano Sancarlitano
250 gr Mantequilla de leche de vaca Sancarlitana
750 gr de taza Panela Sancarlitana
1 kg Yuca Sancarlitana
1 kg Guayaba Sancarlitana
1 Lb de queso
2 huevos
1 pizca de polvo para hornear
Canela en polvo al gusto
2 shots de destilado de café
Esencia de vainilla al gusto

Preparación:

Para la harina de yuca: cogemos un kilo de yuca bien buena y bien sabrosa como la de nuestro terruño, la lavamos, la pelamos y le quitamos la vena; posteriormente la rallamos y la extendemos en una bandeja, se deshidrata al sol o se lleva al horno a temperatura muy baja aprox 70°/100° hasta que seque súper seca, se debe estar super pendiente de que no se vaya a quemar; posteriormente se procesa y se pasa por un colador y se repite el proceso hasta la textura deseada.

Para el bocadillo: un kilo de guayaba madura se lava y se pone a cocinar con agua hasta que las tape, cuando estén blanditas se licuan con mucho cuidado porque están súper calientes, se cuela y se lleva nuevamente al fogón con 500 gr de panela, se deja en el fuego hasta que caramelice y se logre la consistencia deseada, se vierte en un recipiente y se deja reposar.

Para la torta: En un recipiente de mezclan los ingredientes líquidos, se trituran los bananos, se derrite la mantequilla, se baten los huevos, de diluye la panela, se agrega la esencia de vainilla; en otro recipiente se mezclan los ingredientes secos y tamizados con un colador (harina de yuca, canela, polvo para hornear); después se van agregando la mezcla de los ingredientes secos al recipiente donde están los líquidos y se revuelve hasta lograr integrar todos los secos y lograr la consistencia deseada; posteriormente se agrega el queso y el bocadillo picado en trozos y se incorporan a la mezcla, se precalienta el horno a 170° por 45 min, se enharina el molde y se vierte la mezcla; se lleva la mezcla al horno por los 45 min; verificamos si ya estuvo cuando se introduce un palillo o cuchillo y este sale limpio; cuando ya se saca del horno, aún caliente se chuza la torta y se le agrega el licor de preferencia, en este caso usamos destilado de café ; se deja reposar y enfriar; más o menos después de 30 min está lista para servir...si aguantas la tentación.

Tamal Agualindeño

por Leisdery Duque Parra de la Vereda Agualinda

Ingredientes:

Para 10 tamales:
1 kilo de costilla de cerdo
10 presas de pollo de engorde
1 kg de maíz cáscara pilado
1 kg de yuca
1 libra zanahoria
2 pimentones
1 libra cebolla de rama
2 huevos de cúrcuma
1 manojo de cilantro
Hojas de bijao
sal

Preparación:

Previos: Se aliña la carne desde el día anterior, Los aliños que usamos fueron cebolla de rama con todo y colino, curcumá, cilantro incluyendo la raiz y sal al gusto

Se hierve el maíz y se muele. Se pica la yuca, la zanahoria en trozos pequeños y también se aliñan, se limpian las hojas de bijao y se arma el tamal poniendo todos los ingredientes y se cocina por dos horas a fuego medio.



Tamal de la casa San Carlos

Por Flor María Montoya Giraldo del Barrio Belén de la Zona Urbana



Ingredientes:
Receta para 10 personas

- 2 Kg de pechuga
- 3 lb de costilla
- 10 huevos
- 1 kg de maíz amarillo, trillado.
- 1 1/2 kg de papa capira
- 1 1/2 lb de arveja
- 1 1/2 lb de habichuelas
- 1 Kg de zanahoria
- 1 libra de tomate
- 1 libra de cebolla larga
- 1 cabeza de ajo
- 1 pimentón grande
- 4 cebollas rojas
- 2 huevos de cúrcuma
- 200 gr de cilantro
- Sal al gusto
- 10 hojas de plátano o bijao.

Preparación:

1. Se adoba la carne con el licuado de la mitad de los aliños (ajo, cúrcuma, pimentón, cebolla larga, cilantro, cebolla morada) y sal al gusto desde el día anterior.
2. Se cocina la carne con el mismo aliño que se adobó y se le agregan las papas en rodajas después de 15 minutos de cocción de la carne. Ya cocinado se baja, se separa el caldo y se reserva.
3. Se cocina la habichuela, la arveja y la mitad de la zanahoria en la misma olla, la otra mitad de la zanahoria se talla, se sofríe y se mezcla con la verdura cocida.
4. Con los aliños restantes se prepara un guiso finamente picado y sofrito para dar el toque final al tamal.
5. Se prepara la masa con el caldo de la carne reservado y se le echa cilantro y un poco del guiso que preparamos, la masa debe quedar blanda.
6. A las hojas se les quita la vena media, que es gruesa y más dura, para que las hojas queden más flexibles, se parten, se lavan y se desinfectan con vinagre y bicarbonato, se escurren y se deshidratan al vapor del fuego de la estufa para hacerla más manejable y resistente.
7. Se prepara la cabuya para el amarrado. Se recomienda usar cabuya natural de fique y evitar el uso de pita plástica que generan contaminación, no es biodegradable y altera el sabor y color del tamal
8. Para armarlos primero se ubican las hojas, se pone la porción de masa, se colocan las rodajas de papa, luego se le adiciona 4 cucharadas de verdura, se adiciona la pechuga, la costilla y el huevo, se le dispersan dos cucharadas de guiso sobre los demás ingredientes. Se cierra y amarra el tamal.
9. Se pone a cocinar al vapor en portadora por aproximadamente media hora.
10. Se retira del fuego y queda listo para servir y disfrutar.

Entre ríos y montañas

por Ricardo García Giraldo
Corregimiento Puerto Garza

Ingredientes:

2 cocos
1 libra de arroz
½ libra de cebolla de huevo blanca
1 libra de tomate
1 zanahoria
2 libras de bagre
1 libra de yuca
1 libra de banano verde
3 maracuyás
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de sal
1 limón
¼ de panela

Preparación:

Aceite de coco: pelamos y licuamos el coco con un poco de agua después de licuado y colado pasamos al fogón a reducir nuestra leche de coco hasta el punto que solo quede el aceite y los chicharrones del coco
Arroz: con el Aceite y chicharrones de coco sofreímos el arroz hasta obtener un tono marrón después integramos el agua sal y panela y dejamos secar
Ensalada: picamos la cebolla y caramelizamos con maracuyá y una cucharada de azúcar. Después de caramelizarla picamos el tomate, zanahoria y el cilantro y le echamos un toque de sal y limón.

Patacones: rayamos el banano verde y la yuca mezclamos, echamos sal y ajo para dar sabor y después armamos los patacones y freímos.

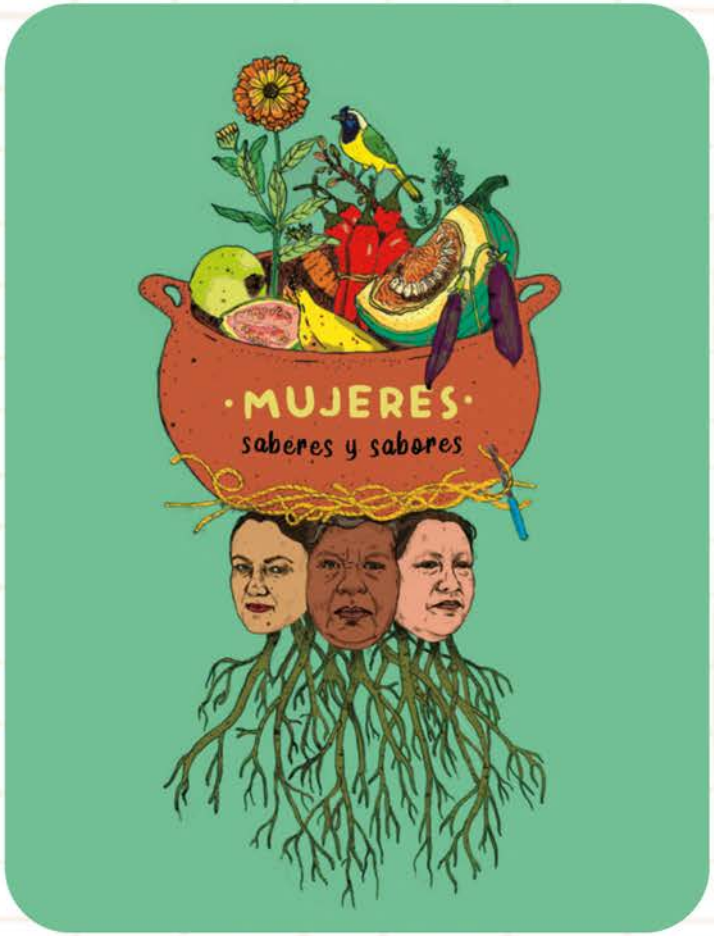
Bagre: condimentamos el bagre con sal ajo y cebolla larga agregamos crema de leche, pasamos al fogón y después agregamos la hierbas finas, dejamos cocinar a fuego lento.

Después de cocinar agregamos cilantro y dejamos cocinar 2 minutos más y después de eso solo queda emplatar y disfrutar.



Capítulo 6. El libro Mujeres Saberes y Sabores

El libro Mujeres Saberes y Sabores, fue una iniciativa llevada a cabo en el municipio de San Carlos por 37 mujeres que participaron en el proceso metodológico propuesto por la Corporación para el Desarrollo, la Reconciliación y la Reparación (RedConciliar) y la Casa Museo Comunitario CARE (Centro de Acercamiento para la Reconciliación y la Reparación). Algunas de estas 37 mujeres participaron también en este proyecto ¿ a qué sabe San Carlos? como promotoras e innovadoras de la cultura gastronómica.



Este proceso fue acompañado por profesionales de la Estrategia de Iniciativas de Memoria Histórica (EIMH) del Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH) entre el 2020 y el 2021. Las actividades se llevaron a cabo en el casco urbano de San Carlos, en veredas del corregimiento El Jordán, y en las veredas Palmichal y La Arenosa. (2022, Mujeres Saberes y Sabores, pág 9 y 10). El libro puede ser consultado y descargado en versión digital en este link https://centrodememoriahistorica.gov.co/mujeres-saberes-y-sabores/

Con previo acuerdo con la entidad aliada (Redconciliar) y con la entidad financiadora la Promotora Cultural de Proantioquia, y

Decidimos dedicar en este capitulo un aparte del proceso llevado a cabo por Reconciliar e incluir en este libro, 3 (tres) de las 13 (trece) recetas del libro Mujeres Saberes y Sabores que fueron elegidas por las mujeres que participaron en dicho proceso.

Viuda de pescado



(Fuente: Mujeres Saberes y Sabores, 2022, pág 85)

Ingredientes:
Hoja de plátano o bijao
Yuca
Plátano
Cebolla de rama
Culantro
Bocachico

Preparación:

El tiempo de cocción es de aproximadamente dos horas

1. Se lava el pescado se arrolla y se sala
2. luego se envuelve con la yuca, el plátano y los aliños en una hoja grande de plátano o de bijao
3. En la tierra se hace un hueco del tamaño necesario y se deposita un poco de rescoldo o ceniza caliente con algunas brasas
4. Se coloca el envuelto allí, se le agrega más rescoldo y brasas y se tapa con tierra
5. Sobre esta tierra se prende fuego con leña

Caspiroleta

(Fuente: Mujeres Saberes y Sabores, 2022, pág 93)



Ingredientes para cada porción

1 yema de huevo
1 taza de leche
nuez moscada
azúcar

Preparación:

1. Se hierve la leche con la yema de huevo
2. Mientras hierve la mezcla, se va batiendo constantemente con el molinillo y se le agrega la nuez moscada y el azúcar al gusto
3. Se sirve caliente

Este alimento se ha utilizado desde la antigüedad por su poder nutritivo y alimenticio. Se lo daban a las personas cuando estaban muy débiles, Cuando por ejemplo, las mujeres salían del parto, les daban caspiroleta para fortalecerlas. Y lo mismo para las personas que están pasando debilidades por cirugías

Bizcocho de arriero

(Fuente: Mujeres Saberes y Sabores, 2022, pág 88)

Ingredientes:
Maíz duro
Sal
Mantequilla de vaca (opcional)

Preparación:

1. Se pone a remojar el maíz un día antes
2. Luego se muele, tratando de que quede seca la harina. Se le agrega sal dependiendo de la cantidad y al gusto
3. Se engrasa un perol o sartén hasta el borde con la mantequilla, Luego se echa la harina y se va pegando hasta hacer una pasta en el sartén o perol
4. Se cubre con una tapa con brasas por encima, a fuego lento por debajo y por la parte de la tapa para una mejor cocción.



Capítulo 7. Reflexiones a modo de conclusiones

El municipio de San Carlos Antioquia cuenta con una gran diversidad agroalimentaria, fruto entre otras de su ubicación geográfica tropical 6°11′14″ de latitud Norte, de su extensa área territorial de 733 Km^2 y con amplio rango altitudinal entre 178 y 2441 m.s.n.m. Adicionalmente la altísima disponibilidad de agua posibilita también la producción agrícola a lo largo del año, sin necesidad de incurrir en altos costos de sistemas de riego. Dichas condiciones posibilitan una amplia oferta agroalimentaria los 365 días del año.

Está vivo en la inteligencia colectiva y sabiduría social, las tradiciones culinarias de antaño, así como el deseo de generaciones más jóvenes de conservar la tradición gastronómica local.

El proyecto ¿A Qué sabe San Carlos? hace un aporte significativo al territorio fomentando y escribiendo juntos la cultura gastronómica local, fomentando la recuperación de la tradición culinaria, así como la innovación, la inclusión de recursos alimentarios no convencionales (PANC) como estrategia de resiliencia.

El proyecto hizo un aporte significativo a la economía circular, al mercado de cercanías, instalando 5 vitrinas en los supermercados más grandes del municipio para la comercialización exclusiva de productos locales, en estos comercios antes muchos productos, por decirlo de alguna forma, se perdían entre otros productos convencionales y no tenían una diferenciación de marca local, la estrategia a la que muy felices se sumaron los 5 comercios, no solo dio un sitio privilegiado dentro del local, también unificó la exhibición de los productos en un solo punto, adicional a ello creó un un puente entre productores locales y comerciantes, y sensibilizó mediante el fomento al consumo consciente por parte de residentes y visitantes.

El proceso logró demostrar que sí son posibles las alianzas interinstitucionales, la vinculación de diferentes actores públicos y privados en torno al éxito de una iniciativa para lograr resultados más allá de las fronteras y los retos individuales, más allá de la prevención que tienen muchas personas dado los resultados no exitosos en otros contextos.

El Festival y Concurso gastronómico ¿A qué sabe San Carlos? Se visualiza como un evento anual que ya cuenta con compromiso de participación tanto de la Gobernación de Antioquia, de la alcaldía de San Carlos como de los diferentes actores y aliados.

Las gestoras del proyecto ¿A qué sabe San Carlos? seguiremos buscando recursos nacionales e internacionales para dar continuidad a futuras etapas del proyecto incluyendo la construcción y dotación de una instalación de procesamiento de alimentos no solo para el proyecto, para la producción de los souvenirs gastronómicos San Carlos en un bocado estandarizados en este proyecto sino también abierta a otros usuarios que requieran instalaciones adecuadamente dotadas y que cumplan los requisitos para tramitar licencias INVIMA; etapas posteriores que incluirán procesos de formación a largo plazo. y que continúen fortaleciendo iniciativas autogestionadas como los espacios de intercambio de saberes gastronómicos o aquelarres nutricionales, los convites agroecológicos en cuyo seno se concibió este proyecto, ampliando su cobertura, impacto y alcance.

El arazá, guayaba peruana, guayaba amazónica (Perú), guayaba brasileña, arazá-boi (Brasil): Su nombre científico es Eugenia stipitata; es una planta, de la familia de las Myrtaceae, originaria de la Amazonía occidental, donde se concentra la mayor diversidad genética de la especie.

Por las diversas propiedades del fruto, la planta es considerada uno de los cultivos promisorios de la Amazonía.
El arazá es un arbusto o árbol pequeño, de 1,5 a 5 m de altura, que presenta un follaje denso, ramificado desde la base, y una copa redondeada.

El fruto es una baya esférica achatada hacia arriba. Su piel o epicarpio es muy fina, de 1 mm. El fruto mide de 3 a 5 cm de largo, 4 a 10 cm de diámetro, con un peso que va de 20 a 50 g, e incluso dependiendo del cultivar puede pesar entre 200 y 400 g.

En estado inmaduro es de color verde, pero, al madurar, la cáscara del fruto se torna de color amarillo.

Por su acidez (pH de 2,66 a 3,43), casi no se consume al natural, sino como refresco, a partir de pulpa congelada y suele neutralizarse, mezclándolo con otros jugos. Una vez recolectado, el fruto es muy delicado, y se deteriora con mucha facilidad, por lo que debe ser procesado de manera inmediata.

Fuente: https://delamazonas.com/plantas/frutas/el-araza/

Blanquear: Someter alimentos crudos a la acción del agua hirviendo. Fuente https://laroussecocina.mx/palabra/blanquear

Hermosear: limpiar un alimento de partes sobrantes, sea porque no se comen o porque
rompen la estética en la presentación:
Fuente: https://www.gastronomiaycia.com
https://surl.li/thhrbb

Gelificar: Consiste en un proceso mediante el cual se espesan y se estabilizan líquidos y se obtiene una textura gelatinosa.
Fuente:
https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/gelificantes-que-es

Glucosa: Es un azúcar que se encuentra en la miel, la fruta y la sangre animal. Pertenece al grupo de los carbohidratos Fuente ..https://surl.lu/rhphda

Guayaba de mico o Coroniillo (Bellucia pentamera, Naudin): es un árbol nativo silvestre de la familia melastomataceae, alcanza entre 8 y 12 m de altura. Es originario nativo de los trópico del continente americano, aun cuando se puede encontrar cultivado en otras partes del mundo. Tiene el tronco cubierto por una corteza color café, sus hojas son lisas y ovaladas y sus flores de color blanco y muy perfumadas; el fruto es amarillento, carnoso y comestible con un sabor dulce con un poco de ácido. Las flores están dispuesta encima de los nudos de las ramas, con 5 o 6 pétalos blancos y anteras amarillas. Sus frutos verde amarillos forman una corona en el ápice que contiene numerosas semillas.
Fuente: (uco.edu.co/herbario). Según esta misma fuente las zonas de vida de esta especie se encuentra en el Bosque Húmedo Premontano (bh-PM), bosque húmedo tropical (bh-T), bosque muy húmedo tropical (bmh-T), bosque muy húmedo premontano (bmh-PM), bosque muy húmedo montano bajo (bmh-MB), bosque pluvial montano (Bp-M), bosque pluvial montano bajo (Bp-MB). Está ampliamente distribuido en el oriente antioqueño en los municipios de Cocorná, Nariño, San Carlos, San Luis, San Rafael. Usos: Ornamental, alimenticio, diversificador de bosques, alimento para fauna silvestre.

PANC plantas alimenticias no convencionales o partes no convencionales de plantas convencionales.

Tamizar: Filtrar a través de un colador, tamiz o una manta o tela, Adaptado de https://surl.li/pvesgp

Agradecimiento

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 del territorio.

Infinitas gracias a las gestoras Beatriz Arjona y Darly Guzmán que juntas tejieron red con actores locales, participantes directos e instituciones que le dieron vida a encontrar los sabores de San Carlos e hicieron de esta búsqueda un gran regalo colectivo.

Organiza:

Una alianza con:

Con el apoyo de:

https://www.rarepalmseeds.com/es/bellucia-pentamera-es
Bellucia pentamera Naudin, Coronillo (World flora) - Pl@ntNet identify

Vásquez Pino, Daniela, 2022, Mujeres saberes y sabores, Una iniciativa historica impulsada desde San Carlos, Antioquia / apoyo a IMH y elaboración de texto, Daniela Vásquez Pino, Isabel Cristina Gil Valencia, fotografía Dana Yasmín Vidales Mozalve, Daniel Montoya González, Daniela Vásquez Pino. Primera Edición (Colombia) CNMH, 2022, 148 páginas.

* https://geoportal.igac.gov.co/contenido/datos-abiertos-igac
* https://laroussecocina.mx/palabra/blanquear
* https://www.gastronomiaycia.com https://surl.li/thhrbb
* https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/gelificantes-que-es
* https://surl.lu/rhphda
* uco.edu.co/herbario
* https://surl.li/pvesgp



¿A Qué Sabe San Carlos?

Una apuesta por el rescate y la innovación de la cultura gastronómica local

Editoras: Beatriz Arjona Bernal y Darly Esmeralda Guzmán López
Portada y diagramación: Mauricio Marin
Primera edición: Octubre 2025 Medellín
100 copias

CAMBIA EL MUNDO



ISBN: 978-628-97207-0-9

Este libro es el fruto del Proyecto ¿A qué sabe San Carlos?, una apuesta por el rescate y la innovación de la cultura gastronómica local ejecutado por Cambia el Mundo Colombia en alianza con Redconciliar, y la Promotora Cultural de Proantioquia entre mayo y octubre 2025 y presenta la síntesis del proyecto con sus diferentes componentes.

Te invitamos a saborear San Carlos, Antioquia, Colombia y animarte a visitar este mágico territorio que le apuesta al consumo local, consciente, solidario y a la soberanía alimentaria.



Una alianza con:

CO·CREA | PROMOTORA cultural | PROANTIOQUIA | ANTIOQUIA ES MÁGICA | GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA República de Colombia | Alcaldía de San Carlos Departamento de Antioquia

Organiza:

CAMBIA EL MUNDO | ¿A Qué Sabe San Carlos?

Con el apoyo de:

REDCONCILIAR | OVOP COLOMBIA Mi Pueblo, Mi Producto, Mi Orgullo | Chocofruts | SENA | Ahorro y Crédito Coogranada | Semillero Audiovisual Fundación Coogranada | Hogares Juveniles Campesinos | Red Agroecológica Territorio Vivo | Alcatraz Hostería | Bioexpedición | RECOTURS Red Comunitaria de Turismo San Carlos Antioquia