Recetarios de Fedepalma: un recorrido gastronómico por el país palmero

Por: Lourdes Molina Navarro,
Responsable de Comunicaciones Externas

Con el título “Recetas irresistibles con aceite de palma 100 % colombiano”, Fedepalma presenta la cuarta versión de su recetario, el cual hace un recorrido gastronómico por las zonas palmeras del país, en donde se destacan los colores, los sabores y las texturas de cada uno de sus platos representativos. Al igual que en las versiones anteriores, este compilado se caracteriza por entregar diversas preparaciones saludables y nutritivas.

No es casualidad que Colombia se encuentre situado en un lugar de la tierra con costas en dos océanos, una gran biodiversidad y un complejo relieve que determina las diferentes identidades regionales, y a su vez las incontables caras de un país que muestra, además, una variedad y exquisitez culinaria que nos enorgullece y representa. Nuestras cordilleras, valles, selvas, ríos, bosques y mares nos ofrecen una riqueza única en alimentos convirtiendo a nuestro territorio en una mesa gigante, capaz de servir el mejor de los banquetes.

Pero la geografía no es la única característica que define a la cocina colombiana; existen dos componentes que hacen que cada plato sea una obra de arte autóctona: las tradiciones ancestrales y el ingenio cotidiano. Es por eso que a través de un viaje culinario por Colombia se pueden encontrar ingredientes similares en muchos platos; pero jamás la fórmula de sabor será la misma demostrando que cada región le impregna una sazón original a cada preparación.

Los dos párrafos anteriores corresponden a la introducción de este recetario lanzado recientemente por Fedepalma, que pone a disposición del consumidor, el conocimiento de cómo preparar una serie de platos ricos en sabor y variedad, que, junto con el aceite de palma, como ingrediente protagonista, muestra recetas donde se resalta la consistencia, la apariencia, la textura y el olor de la cocina de estas regiones del país:

Palmicultura Caribe: una región en la que dominan los pescados y los mariscos, y se combinan tubérculos como la papa, la yuca, el ñame y la arracacha. Su sazón es similar a la del resto del país, basándose en sal, pimienta, cominos, ajo y cebolla, sin olvidar la berenjena y el pimentón demostrando una fuerte influencia de inmigrantes turcos y libaneses.

Santander palmero: esta región nos entrega un exótico menú, que viaja desde las hormigas culonas saladas y tostadas hasta la pepitoria (vísceras de chivo caprino). Son muy importantes los granos (maíz amarillo y blanco, fríjol verde y garbanzo) como bases o acompañantes en sus platos, además de papa y auyama.

Palma del centro colombiano: la cultura muisca ha definido a la gastronomía del altiplano cundiboyacense, es por eso que el consumo de maíz y de papa es común en casi toda la zona. Con la llegada de los europeos se mezclaron algunas tradiciones, añadiendo pollo, cerdo y res a estas preparaciones se crearon los platos más populares del centro del país.

Pacífico palmicultor: Nariño es una tierra que tiene al maíz y al trigo como base de buena parte de sus platos destacados. Entre los que conforman la carta de Nariño figuran: sancocho de gallina, cuy, chacra, sopa de cebada y crema de maíz. Sin olvidar, al pariente lejano del ajiaco bogotano que es el locro o sopa de verduras. En cuestión de bebidas son famosos los típicos masatos, además del hervido, un licor preparado con frutas ácidas, y el aguardiente.