



Cocina Caribeña

Facilitador: Chef Eloy Enrique Jaramillo



GASTRONOMÍA CARIBEÑA

Es el conjunto de preparaciones culinarias y costumbres alimentarias que forman parte de los países pertenecientes a la Cuenca del Caribe, cuyos inicios se registran desde la época precolombina (etnias: Caribes y Taínos), continuando con la fusión y desarrollo de la misma durante la colonización europea (españoles, ingleses, franceses y holandeses) y la influencia de la gastronomía africana a través del intercambio de esclavos en los puertos y ciudades del Caribe. Una evolución gastronómica que perdura hasta nuestros días.

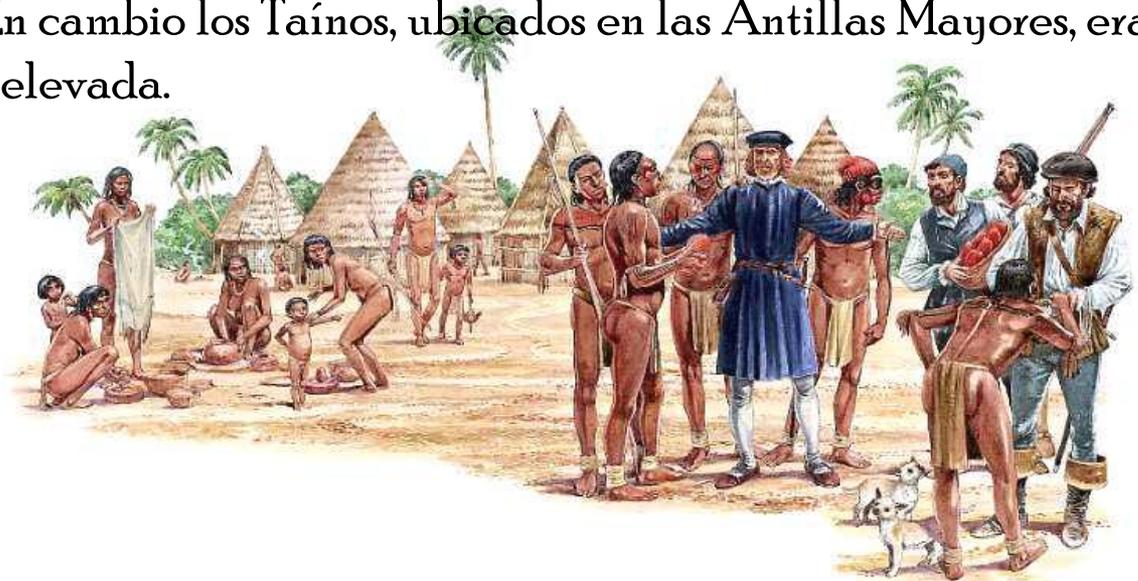




GASTRONOMÍA CARIBEÑA

La gastronomía precolombina del Caribe es el legado alimentario y culinario de culturas indígenas nativas como los Arahuacos, Táinos, Ciboney y Caribes, que emigraron desde Centroamérica, Venezuela y Colombia a las islas antillanas, las cuales habitaron desde el año 5,000 a.C.

Las crónicas españolas relatan que los Caribes ubicados en las Antillas Menores eran un pueblo nómada, belicoso y salvaje que practicaba la antropofagia (canibalismo), a lo que deben su nombre “Caribales”. En cambio los Taínos, ubicados en las Antillas Mayores, eran un pueblo pacífico y de cultura elevada.





GASTRONOMÍA CARIBEÑA

La dieta de los amerindios de las Antillas se basaba en carnes y pescados como principales fuentes de proteínas. También consumían tortuga (1), manatíes (2), culebras (3), pequeños perros mudos (extintos), iguanas (4), roedores (5), murciélagos (6), pájaros, gusanos y hasta arañas (7).



1



3



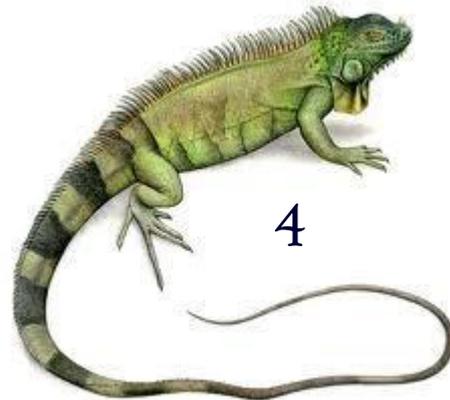
6



5



2



4



7





REGIONES DEL CARIBE: PAÍSES

Las regiones que conforma la Cuenca del Caribe se clasifican de la siguiente manera:





REGIONES DEL CARIBE: PAÍSES

Antillas Mayores:

Cuba
República Dominicana
Haití
Jamaica
Puerto Rico
Islas Caimán

Antillas Menores:

Antigua y Barbuda
Barbados
Dominica
Granada
San Cristóbal y Nieves
San Vicente y Las Granadinas
Santa Lucía
Trinidad y Tobago
Guadalupe
Martinica
San Martín
Aruba
Bonaire
Curazao
Islas Vírgenes y Pequeñas Antillas

Caribe Mexicano:

Estado de Quintana Roo

Caribe Suramericano:

Colombia
Venezuela

Caribe Centroamericano

Belice
Guatemala
Honduras
Nicaragua
Costa Rica
Panamá



INGREDIENTES: VEGETALES



Cacao

Fruto del cual se deriva el chocolate, al tostar y moler sus semillas



Merey ó Akee

Fruto de origen africano. Se emplea en la gastronomía de Jamaica para guisar con bacalao. La fruta inmadura o verde es tóxica, solo puede ser consumida cuando está cocida o madura (esto es cuando se abre la fruta).

Fruto de Pan

Originaria de Tahití. Fue introducida por el Capitán Blight en San Vicente, en 1792, para alimentar a los esclavos. Con los mismos carbohidratos que el pan, se puede consumir asada, hervida, frita o en puré.





INGREDIENTES: VEGETALES



Palmitos

Hortaliza extraída del núcleo central de la Palmera Real del Caribe., originaria de las Antillas. Cultivados en República Dominicana



Arruz (Arrowroot)

Es una raíz que se cultiva en la isla caribeña de San Vicente. Su almidón funciona como un espesante que brinda apariencia clara y transparente a las salsas de fruta



Quingombó u Okra

Fruto de origen africano. De textura viscosa y babosa. Empleado en diversas recetas de las Antillas Menores como el Pepperpot de Granada o el CouCou de Barbados. En Cuba se mezcla con varios tubérculos y gran variedad de carnes, quedando como una sopa espesa o atol.

Aguacate Caribeño (Pollock)

Grande con forma de pera, con piel verde y pulpa amarilla-verdosa





INGREDIENTES: PRODUCTOS CÁRNICOS



Pescados

Corvina, pargo, boquinete, lenguado, mero, rubia



Mariscos (Moluscos Cefalopodos)

Calamares y Pulpo



Mariscos (Crustáceos)

Langosta, langostinos, centollo, cangrejo, jaiba



Mariscos (Moluscos de Concha o Bivalvos)

Conchuelas, almejas, caracol blanco, cobos,
longorones



INGREDIENTES: PRODUCTOS CÁRNICOS



Caracol o Cobo



Tortuga

Tradicional en la gastronomía caribeña,
pero en peligro de extinción



Cerdo

Originario del Asia. Se emplea ampliamente en la
Cocina Caribeña



ADOBOS, MARINADAS Y SALSAS CARIBEÑAS

Charquí

Preparación típica de Jamaica para emplearse en las carnes asadas.

- El Adobo de Charqui contiene guindillas, cebollina, ajo, nuez moscada, canela, clavos y pimienta.
- La Marinada Charqui se le adiciona vinagre de malta, salsa de soya y ron dorado a la mezcla anterior.
- La Salsa Charquí yogurt natural y condimentos para charqui



Casareep

Es un líquido negro y espeso que se deriva del jugo extraído de la yuca, al cual se adicionan especias y se hierve hasta reducir y obtener una textura de melaza. Es la base para elaborar diversas salsas y platillos de Guyana y Granada como el Pepperpot

Mojo

Adobo típico de Cuba y República Dominicana, empleado para acompañar carnes y guarniciones como yuca y plátanos





ADOBOS, MARINADAS Y SALSAS CARIBEÑAS

Sofrito

Preparación típica de las Antillas Mayores (Puerto Rico, República Dominicana y Cuba) para emplearse en todo tipo de preparaciones, salteados y guisados.

Elaborado a base de cebolla, ajo, ají verde, cilantro, culantro, tomate, orégano, vinagre y aceite. Se licua en crudo y se sofríe con otros alimentos durante la cocción, para condimentarlos.



Ajili Mojili

Es una salsa vinagreta típica de Puerto Rico, elaborada a base de ajo, guindillas, aceite de oliva, vinagre y limón.



INGREDIENTES: PROPIEDADES BIOLÓGICAS Y USOS

Acidificantes

- Flor de Jamaica
- Limón
- Tamarindo



Amargos

- Cacao
- Piel de Cítricos
- Vinagre de Malta

Grasas

- Aceite Vegetal
- Manteca de Cerdo

Endulzantes

- Melaza
- Raspadura o Panela
- Jugo de Caña (guarapo)

Colorantes

- Achiote
- Cilantro



Picantes

- Ají Chombo



Espesantes

- Ñame
- Yuca
- Arruruz
- Maíz
- Cassareep
- Fruto de Pan
- Harina de Trigo



Envolturas

- Capullo de Maíz
- Hoja de Plátano
- Hoja de Bijao





HERRAMIENTAS DE COCINA CARIBEÑA



Pataconera ó Tostonera

Utensilio de dos superficies planas unidas por bisagras, empleado para aplastar plátanos fritos y formar patacones o tostones



Pataconera de canasta

Utensilio de dos superficies, empleado para prensar plátanos fritos en forma de canasta



Mortero y Pilón

Utensilio empleado para triturar o machacar ajo, especias, hierbas, recados, adobos o salsas

Empleado también en la cocina dominicana y puertorriqueña para elaborar un platillo a base de plátano majado y relleno con productos cárnicos denominado “Mofongo”



TÉCNICAS: PASTA DE ACHIOTE

Para elaborar pasta concentrada de achiote es preciso blanquear sus duras semillas a fin de ablandarlas antes de triturarlas o molerlas. Los dos métodos a emplear son:

1. Blanquear las semillas de achiote en aceite a fuego bajo, justo hasta cubrirlas, una vez infusione su color en el aceite, dejar reposar en el mismo aceite (de preferencia un día completo), para luego molerlas junto con el aceite y/o con otros ingredientes como cebolla y ajo.

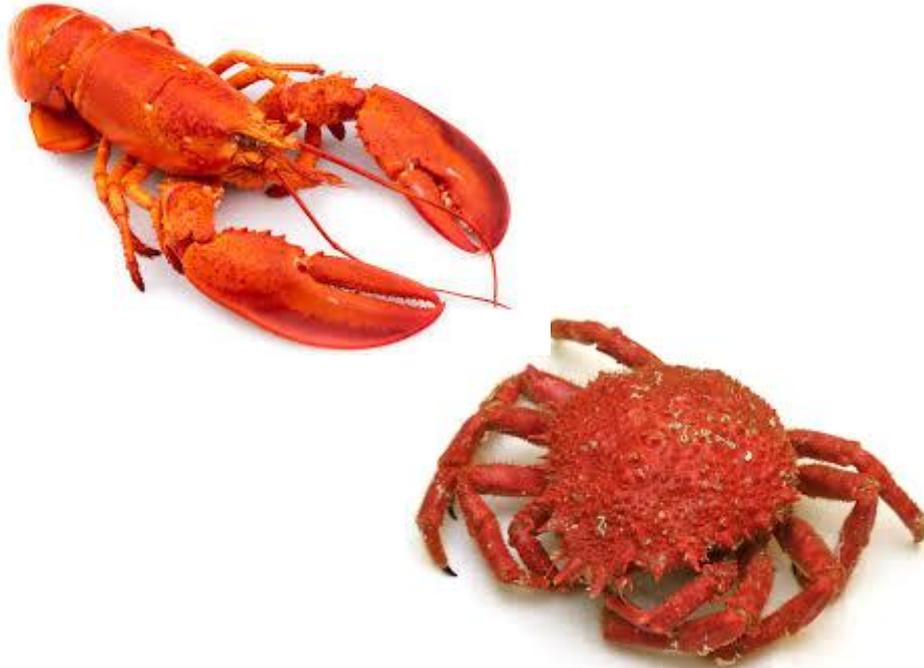


2. Hervir las semillas de achiote en agua justo hasta cubrirlas. Dejar refrescar y luego reposar en el mismo agua (de preferencia un día completo en el refrigerador), para luego molerlas con un poco del agua y/o con otros ingredientes como cebolla y ajo.



TÉCNICAS: COCCIÓN DE CRUSTÁCEOS

Para hervir entera seleccionar de preferencia una langosta viva. En caso de estar muerta, asegurarse que el caparazón esté rígido. Si el caparazón es blando la carne será oscura y de textura desagradable.



Langosta entera hervida y Centollo hervido

Sumergir totalmente la langosta o centollo vivo en agua hirviendo. Calcular 4 minutos por cada libra (454g) de peso.



Cola de langosta horneada

Con una tijera cortar el lomo del caparazón de la cola de langosta, extraer y condimentar la carne. Precalentar el horno a 180 C y hornear. Calcular 12 minutos 227g de peso.



TÉCNICAS: LECHÓN Y COCHINILLO

Se denomina lechón o cochinito al cerdo joven. Los platillos a base de éste producto se preparan en países del Caribe como: Cuba, Puerto Rico, República Dominicana y Colombia. Sus principales técnicas de cocción son asado o frito. Se logra un asado perfecto y una carne suave empleando una temperatura de 90 a 100 C con un periodo prolongado de cocción.



Lechón

Es el cerdo en periodo de lactancia, tiene un edad de máximo 2 meses y pesa en promedio 14 libras. Su alimentación única con leche hace que su carne sea muy suave.



Cochinito

Es el cerdo joven mayor de 2 meses y con un máximo de 2 años.



PLATILLOS TRADICIONALES: ANTILLAS MAYORES

Mofongo (Puerto Rico y República Dominicana)

Plátano verde majado en mortero,
relleno de carne, cerdo, chorizo o
mariscos



Pastelón (Puerto Rico) Patel de capas de plátano, carne y queso

Asopao (Puerto Rico)

Caldo de arroz con productos cárnicos y hortalizas



Cochinillo (Cuba)



PLAT. TRADIC.: ANTILLAS MAYORES Y CENTROAMÉRICA

Guiso Taíno de Mariscos (Antillas Mayores)

Mariscos, achiote, leche de coco, limón y guindillas



Griots (Haití)

Trozos de cerdo frito, marinado con naranja, cebolla y guindillas

Garifuna (Honduras)

Sopa de pescado o mariscos con leche de coco, plátano y vegetales.

El pescado se fríe en aceite de coco



Vigorón (Nicaragua) es una mezcla de yuca con ensalada y carne de cerdo. **Baho**, elaborado con plátano, carne y yuca.





PLATILLOS TRADICIONALES: ANTILLAS MENORES

Calalú (Islas Virgenes)

Guisado de carne salada, cola de cerdo, pescado, cangrejos, quingombó, guindillas y espinacas



Camarones a la Criolla (St.Maarten)

Camarones guisados en salsa sofrita de tomate, cebolla y pimientos

Pepperpot (Granada)

Guisado elaborado de carne de res o cerdo, cassareep, azúcar morena, guindillas y especias, acompañado de arroz blanco y plátanos fritos





GUARNICIONES

Mangú



Puré de plátano
maduro con
sofrito de cebolla
morada.

Tradicional de
Dominicana y
Puerto Rico

Maduros
Tajadas de plátano
maduro frito



**Patacones ó
Tostones**

Monedas de plátano verde
frito



Arroz Congrí (Haití)
Arroz con frijoles negros (congo),
pimiento verde, cerdo y especias



Yucas al Mojo
Hervidas y servidas con
marinado de mantequilla,
ácido (limón o vinagre),
cebolla, ajo y /o hierbas

CouCou (Barbados)
Significa “dulzura durante días”
Pasta elaborada de harina de
maíz y quingombó

