

GASTRONOMIA: UN PLATO CON MUCHA TRADICION EN LA COSTA PACIFICA

Ta comida de esta región colombiana es rica en calcio, fósforo, omega, vitaminas, proteínas y minerales, calorías, sodio, ácidos grasos en fin no terminamos de anunciar todas las bondades de la comida de la costa pacifica que han hecho de esta región un orgullo nacional.

Su variedad en productos de mar es tan extensa, como las bondades inmersas en cada uno de sus productos, entre las cuales están: La Jaiva, Almejas, Calamares, Cangrejos; y pescados como la Sierra, el Pargo, la Corbina, el Toyo, la Raya, el Atún, el Jurel y la lisa entre otros

Toda la costa pacifica tiene la misma similitud en cuanto a producto, la diferencia radica en su preparación, ya que aun teniendo los mismos ingredientes la receta varia. Sin embargo, es indiscutible que el origen de esta comida data del tiempo de nuestros abuelos, tatarabuelos; consiente que unos de los aspectos mas importantes de una región de un país es su culinaria.

Me atrevo a decir con toda seguridad que es una gastronomía totalmente alternativa ya que su base y sus recetas están elaboradas con productos propios de la región.

Por eso durante años ha sido y seguirá siendo una alternativa de vida, para las familias costeñas ya que estas se han caracterizado por ser numerosas y de escasos recursos económicos de ahí radica que su alternativa siempre fue una comida, con los recursos que hubieran al instante pero que al igual que cualquier familia con muchos más recursos económicos brindara todos los componentes nutricionales para una excelente dieta nutritiva.

Como es conocida por todos los colombianos estas zonas costeras no solo se distinguen por su pesca si no que también son ricos en productos agrícolas como son: el borojo, el platano, la yuca, el coco, el chontaduro, y hiervas silvestres que le dan el toque secreto a cada receta.

En esta ocasión queremos presentar a ustedes un plato típico del municipio de Tumaco, lo emocionante de este plato típico es que ha permanecido en el tiempo, y será una alternativa para las generaciones venideras, es una receta económica, saludable, sencilla para preparar, sobre todo en los tiempos como estos donde el estrés, la comida chatarra y los productos con preservantes hacen parte de la alimentación de las nue-



vas generaciones; esta receta surge como una nueva opción para las futuras generaciones por tratarse de una receta baja en grasas y calorías acta para todo tipo de persona, enfermos, sanos, niños, adolescentes en fin para toda la familia.

Tumaco se caracteriza por ser el municipio mas grande de Colombia sus veredas y corregimiento sobre pasan los mas de 400, en todo el extenso recorrido es popular este delicioso plato. es el famoso **TAPADO DE PESCADO**, en esta ocasión presentaremos una receta para 2 o mas personas.

INGREDIENTES:

2 plátanos bien verdes pelados y cortados ni muy grandes ni muy pequeños
1 libra de pescado de su preferencia
1 rama de cebolla larga
Sal y Limón al gusto
Ajo y cilantro

PREPARACION:

Descongele y lave bien el pescado en una olla sopera agregue agua acorde a la cantidad requerida, coloque los plátanos en el fondo, luego agregue el pescado después la cebolla, el ajo, el limón, y por ultimo el cilantro, y deje cocinar a fuego lento.

Sírvalo caliente decórelo con cilantro y limón y disfrute de esta exquisita receta casera.

Por: *Marien Vivas Montaña*
Restaurante Camarón y Pez