

AGROSAVIA  
EDITORIAL

# Desde la raíz

## Cocina singular:

creaciones a base de zanahorias de  
la agrobiodiversidad presente en el  
Oriente antioqueño

Isaías Esteban Arcila Parra

Juan Camilo Henao-Rojas

AGROSAVIA  
Corporación colombiana de investigación agropecuaria



# Desde la raíz

## Cocina singular:

creaciones a base de zanahorias de  
la agrobiodiversidad presente en el  
Oriente antioqueño

---

**Isaías Esteban Arcila Parra**

**Juan Camilo Henao-Rojas**

Alianzas  
AGROSAVIA  
2026

Desde la raíz. Cocina singular: creaciones a base de zanahorias de la agrobiodiversidad presente en el Oriente antioqueño. / Isaías Esteban Arcila Parra [y otro más] - Mosquera (Colombia): AGROSAVIA, 2026.

48 páginas (Colección Alianzas AGROSAVIA)

Incluye gráficos y tablas.

**ISBN:** 978-958-740-897-3

**ISBN e-Book:** 978-958-740-898-0

1. Zanahoria 2. *Daucus carota* 3. Receta 4. Agrobiodiversidad 5. Composición de los alimentos 6. Propiedad fisicoquímica 7. Bioeconomía 8. Cadena de valor 9. Antioquia (Colombia). I. Henao Rojas, Juan Camilo.

Palabras clave normalizadas según Tesauro Multilingüe de Agricultura - Agrovoc  
Catalogación en la publicación - Biblioteca Agropecuaria de Colombia

### **Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA)**

Centro de Investigación La Selva, Km 7, vía Rionegro-Las Palmas, Sector Llanogrande, Rionegro, Antioquia. Código postal 054040, Colombia.

Esta publicación es resultado del proyecto de investigación Antioquia Zana: “Fortalecimiento de la cadena productiva de la zanahoria mediante la creación de prototipos de productos innovadores en el Oriente del departamento de Antioquia” (BPIN 2020000100192), el cual fue liderado por la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA). Esta iniciativa fue financiada con recursos del Sistema General de Regalías del Gobierno de Colombia, a través de la convocatoria No. 3 del Fondo de Ciencia, Tecnología e Innovación para proyectos de investigación, desarrollo y transferencia tecnológica orientados a la innovación.

### **Autoría**

Isaías Esteban Arcila Parra  
Juan Camilo Henao-Rojas

### **Preparación editorial**

Editorial AGROSAVIA  
[editorial@agrosavia.co](mailto:editorial@agrosavia.co)

**Dirección editorial:** Astrid Verónica Bermúdez Díaz

**Edición:** Verónica Barreto Riveros

**Diseño y diagramación:** Jaime Wilches Cañón

**Fotos:** Juan Camilo Henao-Rojas

**Impresión:** Grupo 2D SAS

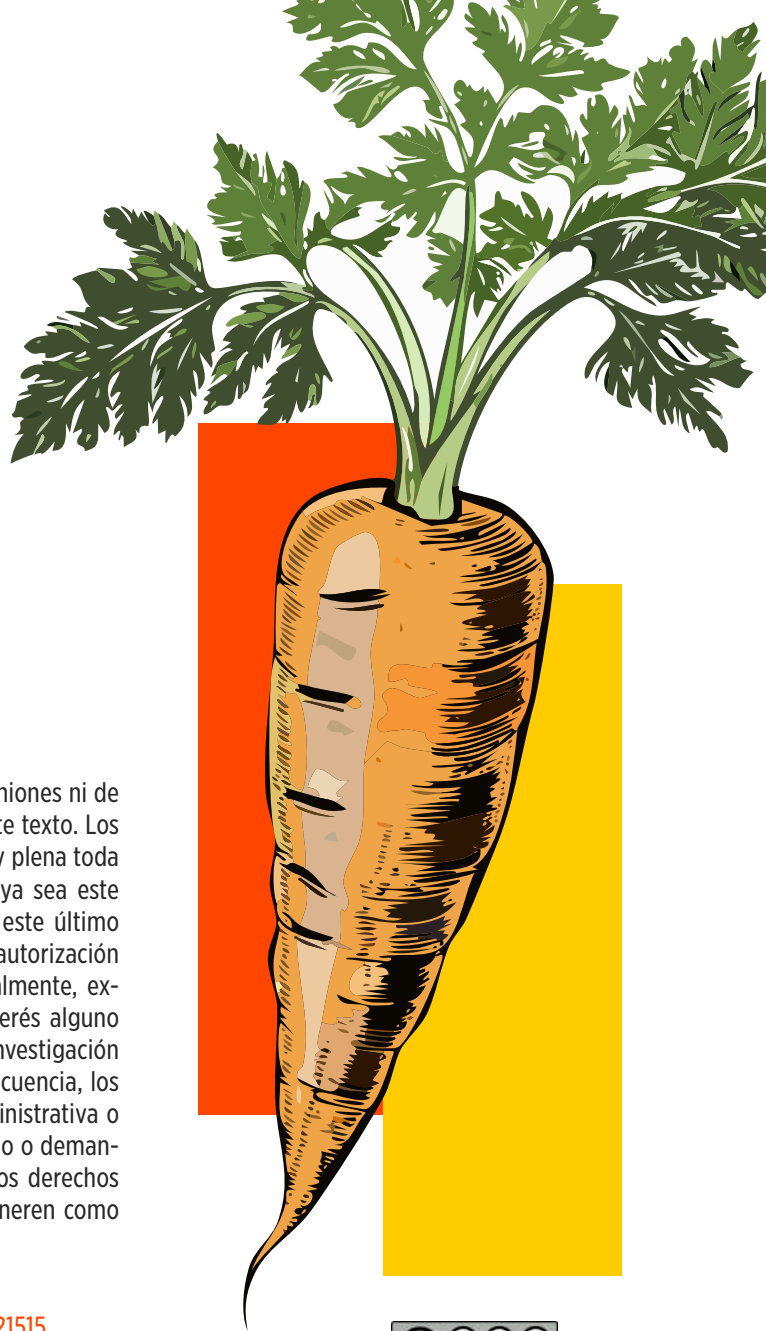
Publicado en Mosquera,  
Cundinamarca

**Citación sugerida:** Arcila Parra, I. A., & Henao-Rojas, J. C. (2026). *Desde la raíz. Cocina singular: creaciones a base de zanahorias de la agrobiodiversidad presente en el Oriente antioqueño*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA). <https://doi.org/10.21930/agrosavia.nbook.7408980>

**Colección:** Alianzas AGROSAVIA

**Tipología:** Cartilla (recetario)

**Primera edición:** abril de 2026



### Cláusula de responsabilidad

AGROSAVIA no es responsable de las opiniones ni de la información recogidas en el presente texto. Los autores asumen de manera exclusiva y plena toda responsabilidad sobre su contenido, ya sea este propio o de terceros, declarando en este último supuesto que cuentan con la debida autorización de terceros para su publicación. Igualmente, expresan que no existe conflicto de interés alguno con relación a los resultados de la investigación propiedad de tales terceros. En consecuencia, los autores serán responsables civil, administrativa o penalmente, frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros, relativa a los derechos de autor u otros derechos que se vulneren como resultado de su contribución.

Línea de atención al cliente: 018000-121515  
[atencionalcliente@agrosavia.co](mailto:atencionalcliente@agrosavia.co)  
[www.agrosavia.co](http://www.agrosavia.co)



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

## Entidades aliadas



## Apoyan



## Financia



## Agradecimientos

---

Al Sistema General de Regalías (SGR), entidad financiadora del proyecto Antioquia Zana, del cual nace este recetario. Gracias a su respaldo, la zana-horia del Oriente antioqueño pudo contarnos sus historias de sabor, color y territorio, y convertirse en inspiración para nuevos productos, formas de cocinar y modos de habitar el campo.

A la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria - AGROSAVIA, que ha permitido desarrollar destrezas y adquirir conocimiento en la investigación agropecuaria, y que siembra las bases para la conservación, el mejoramiento y el aprovechamiento de la agrobiodiversidad colombiana. Su trabajo quizás silencioso en laboratorios, parcelas, plantas de transformación y territorios es la raíz profunda que sostiene los frutos que hoy compartimos en estas páginas.

A todo el equipo de la Editorial AGROSAVIA, quienes desde su conocimiento técnico y el amor por su oficio pusieron su esfuerzo, compromiso, dedicación, paciencia y apoyo para comprender las ideas de los autores y plasmarlas en esta obra.

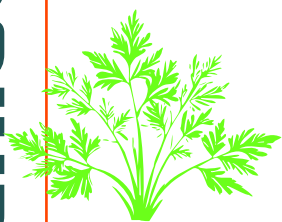
Al Restaurante Casa Carrataplan, por creer en el potencial de la articulación entre la investigación agropecuaria/agroindustrial y el arte gastronómico como un poderoso catalizador para la apropiación social del conocimiento. Gracias por abrir sus puertas a la creación y permitir que los desarrollos científicos se conviertan en experiencias sensoriales, por transformar conocimiento en recetas y por mostrar que la cocina también es un lenguaje para hablar de territorio, ciencia y dignidad alimentaria.

Finalmente, a Germán Franco, cocreador del proyecto financiador, cuya guía y mentoría fueron faro en el camino. Su visión y confianza abonaron el terreno para que este sueño creciera, floreciera y hoy pudiera compartirse en forma de recetas que honran la tierra, las manos campesinas y la magia de la zana-horia.



Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

# Contenido



# 8

Presentación

10 Introducción



# 12

Zanahorias  
moradas  
braseadas



# 14

Zanahorias  
naranjas  
glaseadas

# 16

Yogur de  
zanahoria amarilla

# 18

Vino de zanahoria  
blanca

# 20

Vino de zanahoria  
amarilla

# 22

Vinagre de zanahoria  
morada



# 24

Torta de zanahoria  
amarilla



# 30

Fettuccine de zanahoria  
naranja al burro

# 38

Crema de zanahoria  
naranja con fondo de  
cerdo reducido

# 26

Shoyuzuke: Encurtido  
de zanahoria blanca en  
salsa de soya

# 32

Ensalada de zanahorias  
de colores

# 40

Crema de zanahoria  
amarilla y quesos

# 28

Kimchi de  
zanahoria  
amarilla

# 34

Zanahorias blancas bra-  
seadas en grasa de cerdo

# 42

Aguardiente sour con  
zanahoria morada

# 36

Encurtido de zanahoria  
blanca con hierbas frescas

# 44

Reflexiones  
finales

46 Los autores



# Presentación

---

Este recetario es el resultado de una colaboración entre el restaurante Casa Carrataplan y el proyecto Antioquia Zana: “Fortalecimiento de la cadena productiva de la zanahoria mediante la creación de prototipos de productos innovadores en el Oriente del departamento de Antioquia”. En estas páginas convergen la investigación agropecuaria, la creatividad culinaria y el conocimiento del territorio, con un propósito común: reconocer en la zanahoria un potencial patrimonio vivo, diverso y lleno de posibilidades para el presente y el futuro del Oriente antioqueño.

A partir del trabajo conjunto, este recetario recoge la versatilidad de la agrobiodiversidad de materiales de zanahoria disponibles para siembra en la región. Zanahorias naranjas, blancas, amarillas y moradas dejan de ser solo un ingrediente cotidiano para convertirse en vehículo de memoria, innovación y arraigo cultural. Cada preparación aquí presentada es una invitación a mirar la zanahoria con otros ojos: no solo como hortaliza de acompañamiento, sino como protagonista de platos, bebidas, fermentos y productos transformados que dialogan con las tradiciones y, al mismo tiempo, abren camino a nuevas formas de cocinar y habitar el campo.

Las recetas que componen esta obra exploran preparaciones innovadoras y poco convencionales a base de zanahoria, desde cremas y encurtidos hasta vinos, vinagres, yogures y cocteles. Estas propuestas culinarias se sustentan en resultados de investigación sobre color, sabor, textura y composición de distintos materiales de zanahoria, y evidencian que el trabajo científico puede traducirse en experiencias sensoriales cercanas, comprensibles y reprodu-

cibles en cocinas domésticas, restaurantes rurales, comedores escolares o emprendimientos locales. Así, la cocina se convierte en un lenguaje privilegiado para la apropiación social del conocimiento, donde la teoría se vuelve práctica y los datos se transforman en preparaciones que dialogan con el paladar, la memoria y el territorio.

Este recetario es también una vitrina para otros productos del proyecto Antioquia Zana, que contiene enlaces a libros, catálogos, videos y documentos de transferencia tecnológica especializados en el manejo agronómico, la caracterización fisicoquímica y bioquímica, los modelos de agregación de valor y las oportunidades de bioeconomía alrededor de la zanahoria. La intención es que productores, asistentes técnicos, estudiantes, cocineros y personas del común encuentren aquí un primer contacto amable y sugerente, que despierte la curiosidad por explorar esas otras obras y comprender mejor el potencial de esta hortaliza en la cadena productiva regional.

Con la esperanza de que este material sea difundido, apropiado y recreado por la mayor cantidad posible de población del territorio, ofrecemos estas recetas como un punto de encuentro entre ciencia y cocina, entre campo y mesa, entre saberes académicos y saberes campesinos. Que cada preparación sea una invitación a sembrar, transformar y compartir zanahorias diversas; a fortalecer el arraigo gastronómico y cultural del Oriente antioqueño, y a reconocer en la agrobiodiversidad una llave para construir modelos de desarrollo más justos, creativos y sostenibles.



## Desde la raíz

Cocina singular: creaciones a base de zanahorias de la agrobiodiversidad presente en el Oriente antioqueño



# Introducción

En el Oriente antioqueño, la zanahoria es mucho más que un cultivo habitual en los mercados locales y parcelas de las fincas: es parte de la economía familiar, de los paisajes rurales y de la memoria alimentaria de múltiples generaciones. Sin embargo, durante años su presencia en la mesa se ha visto reducida casi siempre a una misma variedad y a unas pocas preparaciones tradicionales, dejando en segundo plano la riqueza de colores, formas, sabores y posibilidades que ofrece la agrobiodiversidad de zanahorias disponibles para siembra en la región.

El proyecto Antioquia Zana surge precisamente para reconocer y aprovechar ese potencial. A través de la investigación agropecuaria y agroindustrial, se han caracterizado multidimensionalmente distintos materiales de zanahorias naranjas, blancas, amarillas y moradas, evaluando sus atributos sensoriales, fisicoquímicos y bioactivos, así como sus posibilidades para la generación de valor agregado. Este recetario nace en ese contexto: como un puente entre el laboratorio, la finca y la cocina, donde se muestra que, aunque ortodoxos, los resultados científicos se pueden traducir en preparaciones que cualquier persona puede recrear, adaptar y hacer suyas.

Más que un compendio de recetas, esta obra propone una mirada renovada sobre la zanahoria. Cada preparación está pensada para mostrar usos poco convencionales: vinos, vinagres, yogur, encurtidos, cremas, fermentos y cocteles dialogan con las tradiciones culinarias del territorio y, al

mismo tiempo, amplían el repertorio de posibilidades de uso de la hortaliza para productores, cocineros, emprendedores y familias rurales.

Este recetario también se concibe como una herramienta de apropiación social del conocimiento, pues junto a las recetas se incluyen referencias y códigos QR que conducen a otras publicaciones del proyecto, donde se desarrolla en mayor profundidad el componente técnico: modelos productivos integrales, caracterización de materiales, propuestas de innovación y documentos de transferencia tecnológica. De este modo, la obra invita a recorrer distintos niveles de lectura, desde la experiencia sensorial inmediata en la cocina hasta la comprensión de los procesos científicos y tecnológicos que sustentan estas propuestas.

Esperamos que estas páginas circulen ampliamente en el territorio, se usen en talleres, escuelas, cocinas comunitarias, restaurantes y hogares; que acompañen procesos de formación técnica y de fortalecimiento de la cadena productiva, y que contribuyan a consolidar una cultura culinaria que reconozca, valore y cuide la agrobiodiversidad de la zanahoria como un patrimonio y una oportunidad para construir futuros rurales más dignos, creativos y sostenibles.



Consulte el libro

# ¿Esta zanahoria pa' qué?



Vea los tres capítulos  
dedicados al cultivo de la zanahoria en

## El Parche del Agro



**Capítulo 1.** La zanahoria no se cuenta sola... se cultiva



**Capítulo 2.** Los sobrantes que no sobran



**Capítulo 3.** Belleza, salud y zanahoria: todo tiene su ciencia



# Zanahorias moradas braseadas

Autor: Isaías Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao-Rojas



Plato simple y elegante que realza el sabor y color natural de las zanahorias moradas mediante técnicas de braseado y horneado. La mantequilla aporta notas a avellanas y el perejil fresco equilibra con un matiz herbáceo. Ideal como guarnición o entrada vegetal de acento aromático.

### Materiales y utensilios

- » Sartén de fondo grueso o antiadherente
- » Bandeja o lata para horno
- » Cuchillo
- » Tabla de corte
- » Espátula o cuchara de madera
- » Horno precalentado

### Ingredientes (2-3 porciones)

- » Zanahorias medianas: 300 g (si son zanahorias de porte mediano, cortar longitudinalmente a la mitad para favorecer el braseado homogéneo)
- » Mantequilla: 80 g
- » Perejil fresco finamente picado: 15 g
- » Sal y pimienta negra recién molida: al gusto

### Servicio

- » Retire del horno y sirva de inmediato. Para un acabado más brillante, agregue una pequeña nuez de mantequilla o un toque adicional de perejil fresco.

## Preparación

### Preparación de las zanahorias

- » Lave cuidadosamente las zanahorias retirando cualquier residuo de tierra. Séquelas muy bien para favorecer la reacción de dorado. Si son medianas, córtelas longitudinalmente para exponer más superficie al calor.

### Braseado inicial

- » Precaliente una sartén a fuego medio-alto. Añada la mantequilla y permita que funda hasta obtener un ligero aroma a mantequilla avellanada (*beurre noisette*).
- » Incorpore las zanahorias y saltee enérgicamente, procurando contacto directo con el fondo de la sartén.

### Sazonado y aromatización

- » Cuando las zanahorias comiencen a tomar un tono dorado intenso con bordes ligeramente oscuros, sazone con sal y pimienta al gusto.
- » Añada el perejil picado, mezclando para impregnar las superficies con su aroma fresco.

### Finalización en horno

- » Transfiera las zanahorias a una bandeja y lleve al horno precalentado a 180 °C durante 10 minutos, o hasta que estén tiernas pero con textura firme al centro.

### ¡El chef recomienda!



- » Para acentuar sabores, incorpore un chorrito de caldo vegetal o vino blanco al final del salteado antes de hornear.
- » Las zanahorias moradas braseadas armonizan bien con carnes blancas, pescados o preparaciones vegetarianas de carácter cítrico.



# Zanahorias naranjas glaseadas

Autor: Isaias Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

Preparación luminosa y aromática que combina la dulzura natural de la zanahoria con los matices cítricos y florales del zumo de naranja y el jugo de guasquila. El glaseado, reducido lentamente, envuelve las zanahorias en un brillo ámbar y en un sabor equilibrado entre ácido, dulce y vegetal. Ideal como guarnición cálida para platos de aves, pescados o preparaciones vegetarianas de acento frutal.

## Materiales y utensilios

- » Sartén de fondo grueso o antiadherente
- » Espátula o cuchara de madera
- » Bandeja o lata para horno
- » Cuchillo
- » Tabla de corte
- » Colador fino (para filtrar los jugos)
- » Horno precalentado

# Preparación

## Preparación de las zanahorias

- » Lave las zanahorias retirando cualquier residuo de tierra. Séquelas muy bien para evitar salpicaduras al contacto con la mantequilla caliente.
- » Si utiliza zanahorias medianas, córtelas longitudinalmente para obtener piezas de similar tamaño.

## Braseado inicial

- » Precaliente una sartén a fuego medio. Añada la mantequilla y permita que funda completamente.
- » Incorpore las zanahorias y saltee suavemente durante 1 a 2 minutos para que comiencen a tomar color.

## Glaseado y reducción

- » Agregue el azúcar y permita que empiece a fundir, envolviendo las zanahorias de forma uniforme.
- » Cuando el azúcar caramelize ligeramente, incorpore el jugo de guasquila y el zumo de naranja.
- » Cocine a fuego medio hasta reducir el líquido a una tercera parte, formando una textura ligeramente espesa y brillante.

## Finalización en horno

- » Transfiera las zanahorias con su glaseado a una bandeja y hornee a 160 °C durante 15 minutos, o hasta que estén tiernas y recubiertas por un glaseado adherente.

## Servicio

- » Sirva inmediatamente, procurando que cada zanahoria quede delicadamente bañada en el glaseado cítrico.



## Ingredientes (2-3 porciones)

- » Zanahorias pequeñas: 300 g (si son zanahorias medianas, cortar longitudinalmente para favorecer una cocción y glaseado uniformes)
- » Jugo de guasquila (colado): 150 ml
- » Zumo de naranja fresco: 150 ml
- » Azúcar: 100 g (si prefiere un glaseado más ligero, reducir a 80 g)
- » Mantequilla: 30 g

## ¡El chef recomienda!



- » Para un glaseado más complejo, agregue una pizca de sal marina
- » Si desea una nota más aromática, finalice con ralladura fina de naranja o unas hojas frescas de tomillo.
- » Las zanahorias naranjas glaseadas armonizan especialmente bien con aves asadas, pescado blanco o platos vegetarianos con notas ahumadas.

# Yogur de zanahoria amarilla

Autor: Isaías Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

Yogur suave y cremoso que integra la dulzura natural y el color dorado de la zanahoria amarilla en una preparación fresca y nutritiva. Su textura aterciopelada resulta del equilibrio entre la leche, el puré de zanahoria y el proceso de fermentación láctica. Perfecto para desayunos, meriendas o como base para preparaciones funcionales inspiradas en la agrobiodiversidad del territorio.



## Materiales y utensilios

- » Licuadora o procesador de alimentos
- » Colador fino o paño filtrante
- » Olla de fondo grueso
- » Termómetro culinario
- » Espátula de silicona
- » Recipientes herméticos para fermentación
- » Manta o cobija para mantener temperatura constante
- » Refrigerador

## Ingredientes (4 porciones)

- » Puré de zanahoria amarilla cocida: 350 g
- » Leche entera: 600 g (600 ml)
- » Leche en polvo: 15 g
- » Yogur natural o kumis industrial: 150 g
- » Almíbar (ligero): 50 g (puede ser almíbar de panela, azúcar blanca o morena, según el perfil deseado)



## Servicio

- » Sirva frío. Acompañe con frutos secos, granola, miel, compotas o fruta fresca.

## Preparación

### Preparación de la mezcla base

- » Procese en la licuadora el puré de zanahoria junto con la leche entera hasta obtener una mezcla completamente homogénea.
- » Pase la mezcla por un colador fino para eliminar fibras gruesas y asegurar una textura suave.

### Calentamiento controlado

- » Lleve la mezcla filtrada a una olla y caliente suavemente hasta alcanzar 40 °C (este punto es crucial: temperaturas más altas pueden afectar la viabilidad de los cultivos lácticos).

### Inoculación y enriquecimiento

- » Retire del fuego y añada la leche en polvo, el almíbar y el yogur o kumis.
- » Mezcle con una espátula hasta integrar completamente sin generar burbujas excesivas.

### Fermentación

- » Envase la preparación en recipientes herméticos.
- » Cubra con una manta o cobija para mantener la temperatura estable y favorecedora de la fermentación.
- » Deje reposar durante 8 horas o toda la noche, en un lugar cálido y sin corrientes de aire.

### Finalización

- » Cumplido el tiempo de fermentación, bata suavemente para integrar y afinar la textura.
- » Deje atemperar y refrigere durante al menos 2 horas antes de servir para obtener consistencia óptima.

## ¡El chef recomienda!

- » Para una textura más espesa, incremente la leche en polvo a 20 g.
- » Si desea un yogur más ácido, prolongue la fermentación por 1 o 2 horas adicionales.
- » Para aportar calidez aromática, añada una pizca de canela o cardamomo al almíbar, que combina muy bien con la zanahoria amarilla.
- » Utilice puré de zanahoria cocido al vapor para preservar mejor el color y los compuestos bioactivos de la hortaliza.



# Vino de zanahoria blanca

Autor: Isaías Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

Vino artesanal de carácter sutil y aromas vegetales delicados, obtenido a partir del zumo de zanahoria blanca y un proceso de fermentación lenta. Su color pálido y su perfil aromático fresco evocan la pureza de las raíces tradicionales del territorio. Ideal para degustación, acompañamiento de postres suaves o como base para cocteles experimentales que celebran la biodiversidad local



## Materiales y utensilios

- » Recipiente de fermentación con tapa hermética (vidrio o plástico grado alimentario)
- » Trampa de aire o manguera conectada a un recipiente con agua
- » Embudo
- » Botellas de vidrio para vino
- » Corchos o tapas de sellado
- » Colador fino o paño filtrante
- » Jarra medidora
- » Cuchara larga o espátula sanitizada

## Ingredientes (4-5 litros de vino)

- » Zumo de zanahoria blanca: 500 ml
- » Azúcar: 750 g
- » Agua: 5 L



## Preparación

### Mezcla inicial

- » Vierta los 5 litros de agua en un recipiente amplio y agregue el zumo de zanahoria blanca.
- » Añada el azúcar y mezcle hasta disolver completamente. Este será el mosto base que dará origen al vino.

### Fermentación primaria

- » Transfiera la mezcla a un recipiente de fermentación hermético.
- » Instale una trampa de aire o coloque una manguera sumergida en un vaso con agua, lo que permitirá liberar el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) producido sin permitir la entrada de oxígeno o contaminantes.
- » Deje fermentar durante un mes en un lugar fresco, sombreado y estable (el burbujeo constante es señal del proceso natural de fermentación).

### Culminación de la fermentación

- » Cuando el burbujeo se detenga, no agite ni mueva el recipiente; en el fondo se habrá formado un sedimento natural compuesto por levaduras y partículas vegetales.

### Trasegado y clarificación

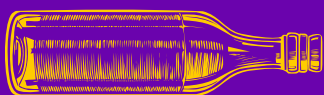
- » Con cuidado, trasvase el líquido evitando remover el sedimento.
- » Filtre utilizando un colador fino o paño para eliminar impurezas y obtener un líquido más claro.

### Maduración

- » Envase el vino en botellas de vidrio con corcho.
- » Lleve las botellas a un lugar fresco, oscuro y de temperatura estable durante un mínimo de 2 meses para permitir que el vino madure, afine su aroma y estabilice su sabor.

## Servicio

- » Sirva frío entre 8 y 10 °C para resaltar las notas frescas y vegetales.
- » Ideal para maridar con postres delicados, quesos suaves o como componente de coctelería ligera.



## ¡El chef recomienda!



- » Utilizar siempre utensilios y recipientes esterilizados para evitar fermentaciones indeseadas.
- » Para un vino más seco, reduzca el azúcar a 650 g; para uno más dulce, aumente a 850 g.
- » Añada una ralladura mínima de cáscara de limón al mosto para aportar un matiz aromático fresco.
- » Si desea un vino más claro, trasvase dos veces antes del embotellado.

# Vino de zanahoria amarilla

Autor: Isaías Arcila Parra

Fotos: Juan Camilo Henao-Rojas

Vino artesanal que resalta la dulzura natural y el color cálido de la zanahoria amarilla, enriquecido con las notas caramelizadas y profundas de la panela. Su fermentación lenta genera un licor suave, aromático y de perfil ligeramente frutal, perfecto para degustación o para experimentar en coctelería de autor inspirada en ingredientes del territorio.



## Materiales y utensilios

- » Recipiente de fermentación con tapa hermética (vidrio o plástico grado alimentario)
- » Trampa de aire o manguera sumergida en un recipiente con agua
- » Embudo
- » Botellas de vidrio para vino
- » Corchos o tapas de sellado
- » Colador fino o paño filtrante
- » Jarra medidora
- » Cuchara larga o espátula sanitizada

## Ingredientes (4-5 litros de vino)

- » Zumo de zanahoria amarilla: 500 ml
- » Panela disuelta: 750 g (se recomienda disolver previamente en un poco de agua caliente para facilitar su integración)
- » Agua: 5 L

## Preparación

### Mezcla inicial

- » Vierta los 5 litros de agua sobre el zumo de zanahoria amarilla en un recipiente amplio.
- » Adicione la panela disuelta y mezcle vigorosamente hasta obtener un mosto homogéneo.

### Fermentación primaria

- » Transfiera la mezcla a un recipiente hermético apto para fermentación.
- » Coloque una trampa de aire o una manguera cuyo extremo esté sumergido en un recipiente con agua.
- » Deje fermentar durante un mes en un lugar fresco, protegido de la luz y con temperatura estable (el burbujeo constante es señal del proceso natural de fermentación).

### Culminación de la fermentación

- » Cuando cese el burbujeo, evite mover o agitar el recipiente para no remover el sedimento compuesto por levaduras y partículas de panela y zanahoria.

### Trasegado y clarificación

- » Con cuidado, trasvase el vino procurando no arrastrar el sedimento.
- » Cuele utilizando un colador fino o un paño filtrante para eliminar impurezas y afinar la claridad del vino.

### Maduración

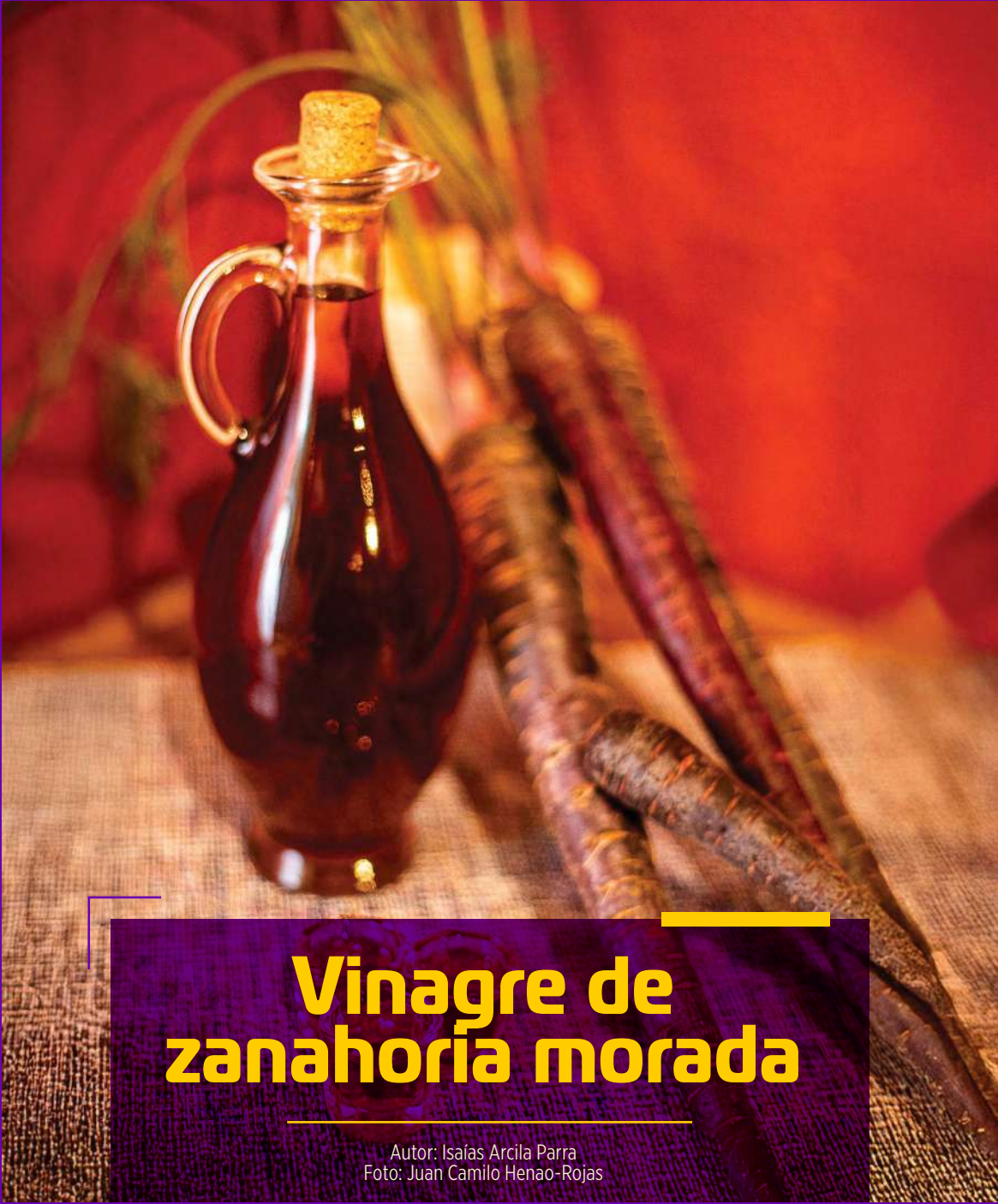
- » Envase el líquido en botellas de vidrio con corcho.
- » Lleve las botellas a un lugar fresco, oscuro y de baja variación térmica durante 2 meses, tiempo durante el cual el vino estabilizará aromas, suavizará sus notas vegetales y adquirirá mayor redondez en boca.

## Servicio

- » Sirva frío entre 8 y 10 °C para destacar el aroma delicado y los matices caramelizados producto de la panela.

### ¡El chef recomienda!

- » Para un vino más dulce y untuoso, incremente la panela a 850 g; para un vino más seco y ligero, reduzca a 650 g.
- » Trasvasar dos veces antes de embotellar puede mejorar notablemente la claridad del vino.
- » Mantener una higiene estricta de utensilios y recipientes garantizará una fermentación limpia y sin sabores indeseados.



# Vinagre de zanahoria morada

Autor: Isaías Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

Vinagre artesanal vibrante y aromático que combina la intensidad cromática de la zanahoria morada con la acidez frutal de la mora. Su doble fermentación —primero alcohólica y luego acética— da como resultado un producto complejo, fresco y profundamente ligado a la identidad vegetal del territorio. Ideal para aderezos, encurtidos, marinados o preparaciones culinarias que busquen resaltar notas ácidas naturales.

## Materiales y utensilios

- » Recipiente de vidrio o plástico grado alimentario, de boca angosta
- » Tapa hermética
- » Paño limpio o gasa para cubrir el recipiente
- » Banda elástica o cordón
- » Rallador fino
- » Cuchillo
- » Tabla de corte
- » Jarra medidora
- » Cuchara sanitizada para mezclar (opcional)

## Ingredientes (1 litro)

- » Zanahoria morada rallada: 200 g
- » Mora fresca: 100 g
- » Agua: 1.000 ml
- » Panela rallada: 150 g



## Servicio y uso

- » Ideal para ensaladas, encurtidos, marinadas para carnes blancas, reducción de vinagretas o preparaciones donde se desee un toque ácido con matices frutales y vegetales.

## ¡El chef recomienda!



- » Para un vinagre más aromático, incorpore una hoja de laurel o una tira de cáscara de naranja durante los primeros días de fermentación acética.
- » Si desea una acidez más pronunciada, prolongue la fermentación con paño descubierto por 7 a 10 días adicionales.
- » Filtrar el vinagre antes de embotellar le dará un aspecto más claro, ideal para uso culinario fino.
- » Utilizar recipientes esterilizados garantiza una fermentación limpia y evita sabores no deseados.

## Preparación

### Preparación de las materias primas

- » Lave la zanahoria, retire las puntas y ralle finamente para facilitar la liberación de azúcares y compuestos aromáticos.
- » Lave las moras, retire sus pedúnculos y córtelas en cuartos para maximizar la superficie de contacto con el agua.
- » Ralle la panela hasta obtener una textura fina que se disuelva con facilidad.

### Mezcla y fermentación primaria

- » Disponga la zanahoria rallada, la mora cortada y la panela en el fondo del recipiente.
- » Añada el litro de agua y mezcle suavemente.
- » Cierre el recipiente con tapa hermética.
- » Deje fermentar entre 4 y 7 días, abriendo levemente la tapa en ese intervalo para liberar la presión generada por la fermentación alcohólica.

### Fermentación acética

- » Cuando el burbujeo disminuya o desaparezca por completo, destape el recipiente y cubra la boca con un paño limpio, asegurándolo con una banda elástica (esto permite la entrada controlada de oxígeno, indispensable para que las bacterias acéticas conviertan el alcohol en vinagre, manteniendo la mezcla libre de insectos y agentes contaminantes).
- » Deje reposar por 15 días adicionales en un lugar fresco y protegido de la luz.

### Finalización

- » Después de los 15 días de fermentación acética, cierre nuevamente el recipiente con su tapa.
- » El vinagre estará listo para consumo, aunque puede madurarse por semanas adicionales para suavizar su acidez y enriquecer su perfil aromático.



# Torta de zanahoria amarilla

Autor: Isaías Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

Torta suave, húmeda y aromática que celebra el dulzor natural y el color dorado de la zanahoria amarilla. Su textura tierna se logra mediante la incorporación de un puré fino que aporta humedad y brillo, mientras que la canela y los agentes leudantes crean un balance perfecto entre esponjosidad y aroma. Ideal para acompañar un café, disfrutar como postre o compartir en reuniones familiares.

## Materiales y utensilios

- » Tamiz o colador fino
- » Licuadora o procesador de alimentos
  - » Batidora eléctrica o manual
  - » Bowls de mezcla
  - » Espátula de silicona
- » Molde para torta (20-24 cm)
- » Papel parafinado (opcional)
- » Horno precalentado
- » Rejilla para enfriar



### Ingredientes (6-8 porciones)

- » Zanahoria amarilla cocinada: 350 g (preferiblemente cocida al vapor para preservar color y evitar el exceso de humedad)
- » Azúcar: 350 g
- » Aceite vegetal: 150 g
- » Harina de trigo: 300 g
- » Canela en polvo: 5 g
- » Sal: 5 g
- » Bicarbonato de sodio: 5 g
- » Polvo de hornear: 5 g
- » Huevos: 2 unidades

### Servicio

- » Sirva fría o a temperatura ambiente.
- » Acompañe con crema batida, yogur natural, glaseado cítrico o frutos secos tostados.

### ¡El chef recomienda!



- » Para una versión más aireada, separe las claras y bátalas a punto de nieve, incorporándolas al final con movimientos envolventes.
- » Utilice zanahoria amarilla fresca de buena calidad para maximizar color y sabor en el resultado final.

## Preparación

### Preparación de los ingredientes secos

- » Tamice la harina, la canela, el bicarbonato y el polvo de hornear en un bowl para airearlos y evitar grumos.
- » Reserve.

### Puré de zanahoria

- » Procese la zanahoria cocida en licuadora o procesador hasta obtener un puré fino, sin grumos.

### Mezcla base

- » En un bowl, bata el puré de zanahoria con el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea y ligeramente aireada.
- » Añada el aceite de manera continua, batiendo hasta que se integre completamente y no se separe.
- » Incorpore los huevos uno a uno, mezclando bien después de cada adición.

### Integración de los secos

- » Incorpore los ingredientes secos tamizados sobre la mezcla húmeda en tandas, utilizando una espátula o batidora a baja velocidad.
- » Mezcle solo hasta integrar, evitando el sobremezclado, para conservar la esponjosidad.

### Horneado

- » Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado (puede colocar papel parafinado en la base para un desmolde más seguro).
- » Hornee a 190 °C durante 25 minutos, ajustando según el tamaño y altura del molde.
- » Inserte un palillo en el centro; si sale limpio o con migas húmedas, la torta estará lista.

### Reposo y desmolde

- » Retire del horno y deje reposar la torta en el molde por no más de 8 minutos.
- » Desmolde cuidadosamente mientras aún está tibia y colóquela sobre una rejilla para enfriar completamente.

# Shoyuzuke:

encurtido de zanahoria  
blanca en salsa de soya

Autor: Isaías Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

Encurtido tradicional japonés en el que vegetales frescos se sumergen en una salmuera aromática a base de soya. En esta adaptación con zanahoria blanca, la raíz adquiere una textura firme y un sabor profundo gracias a la combinación del dulzor del azúcar, la acidez del vinagre de arroz y el toque especiado del jengibre. Perfecto como acompañamiento de platos principales, entradas frías o como elemento crujiente en ensaladas y bowls.

## Materiales y utensilios

- » Bowl grande para reposo en agua helada
- » Cuchillo
- » Tabla de corte
- » Colador
- » Cacerola mediana
- » Espátula o cuchara de madera
- » Recipiente de vidrio con tapa hermética (preferiblemente esterilizado)
- » Nevera



## Ingredientes (6-8 porciones)

- » Zanahoria blanca: 500 g
- » Sal: 10 g
- » Salsa de soya: 500 ml
- » Azúcar: 150 g
- » Vinagre de arroz: 100 ml
- » Jengibre fresco: 30 g (pelado y cortado en láminas finas)

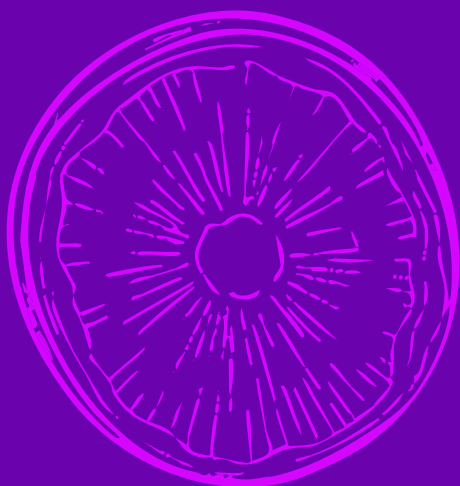
## Servicio

- » Sirva frío como acompañamiento de arroces, pescados, carnes blancas, ensaladas o preparaciones asiáticas.
- » También funciona como snack vegetal o complemento de tablas de aperitivos.

## ¡El chef recomienda!



- » Si desea un encurtido más bajo en sodio, reemplace 100 ml de salsa de soya por agua.
- » Para un sabor más especiado, agregue una pequeña porción de ajo o un trozo de chile seco.
- » Mantener el frasco refrigerado permite conservar la preparación durante varias semanas sin perder textura ni calidad.



## Preparación

### Preparación inicial de la zanahoria

- » Coloque las zanahorias en un bowl con agua helada durante 1 hora para reafirmar su textura.
- » Escurra y seque bien.
- » Pele las zanahorias y córtelas en bastones gruesos, procurando uniformidad para una cocción equilibrada.

### Salado y purga

- » Mezcle las zanahorias con la sal y deje reposar en la nevera durante 30 minutos (esta etapa ayuda a extraer agua, mejorar la textura y potenciar la absorción del encurtido).
- » Enjuáguelas bajo agua fría y escurra muy bien.

### Preparación de la marinada

- » En una cacerola, combine la salsa de soya, el azúcar, el vinagre de arroz y el jengibre.
- » Cocine a fuego medio-alto, mezclando hasta que el azúcar se disuelva completamente.
- » Añada las zanahorias purgadas.

### Cocción breve

- » Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine hasta que la mezcla vuelva a hervir suavemente.
- » Retire del fuego y deje reposar.

### Maduración

- » Cuando la preparación alcance la temperatura ambiente, transfírela a un recipiente de vidrio esterilizado.
- » Refrigere y permita que los sabores maduren durante 2 semanas antes de servir.
- » Durante este tiempo, la zanahoria se impregnará de notas saladas, dulces, ácidas y especiadas.

# Kimchi de zanahoria amarilla

Autor: Isaías Arcila Parra

Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

Kimchi reinterpretado que resalta el color brillante y la dulzura natural de la zanahoria amarilla, combinada con repollo, cebolla de rama y un ají suave que aporta profundidad sin opacar el sabor vegetal. A través de una fermentación láctica lenta, la mezcla desarrolla notas ácidas, complejas y ligeramente efervescentes. Es un acompañamiento vibrante, nutritivo y versátil que encarna la tradición asiática desde ingredientes propios del territorio.



## Materiales y utensilios

- » Rallador grueso
- » Cuchillo de chef y tabla de corte
- » Procesador de alimentos o licuadora
- » Bowl grande para mezclas
- » Olla pequeña para cocinar la colada
- » Espátula de silicona
- » Recipiente de vidrio o plástico grado alimentario, con tapa hermética
- » Guantes de cocina (opcional, recomendado para manipular ají)

## Ingredientes (2-3 frascos de 1 litro)

- » Zanahoria amarilla: 1.000 g
- » Repollo: 500 g
- » Cebolla de rama: 400 g
- » Ají picante fresco: 50 g (sin venas ni semillas)
- » Manzana: 1 unidad
- » Jengibre fresco: 5 g
- » Ajo: 2 dientes
- » Sal marina: 50 g
- » Harina de arroz: 20 g
- » Pimienta negra: al gusto



## Servicio

- » Una vez completada la fermentación, consume frío como acompañamiento de carnes, arroces, sopas, platos asiáticos, arepas o preparaciones vegetarianas.
- » Su sabor mejora con el paso del tiempo y puede conservarse en refrigeración por varios meses.

## ¡El chef recomienda!

- » Para un kimchi más picante, aumente la cantidad de ají o añada una pequeña porción de ají seco pulverizado.
- » Agregue cebolla blanca finamente picada o rábanos para enriquecer la mezcla.



## Preparación

### Preparación y corte de vegetales

- » Lave y desinfecte todos los ingredientes.
- » Pele las zanahorias y rállaslas con el corte grueso.
- » Pique finamente el repollo.
- » Corte la cebolla de rama en rodajas delgadas.
- » Retire venas y semillas del ají y córtelo en cubos pequeños.

### Salado y extracción de jugos

- » En un bowl grande, mezcle zanahoria, repollo, cebolla de rama, ají y ajo picado.
- » Añada la sal marina y masajee vigorosamente durante varios minutos para extraer los jugos naturales de los vegetales.
- » Reserve esta mezcla, los jugos servirán como base del proceso fermentativo.

### Preparación de la colada de arroz

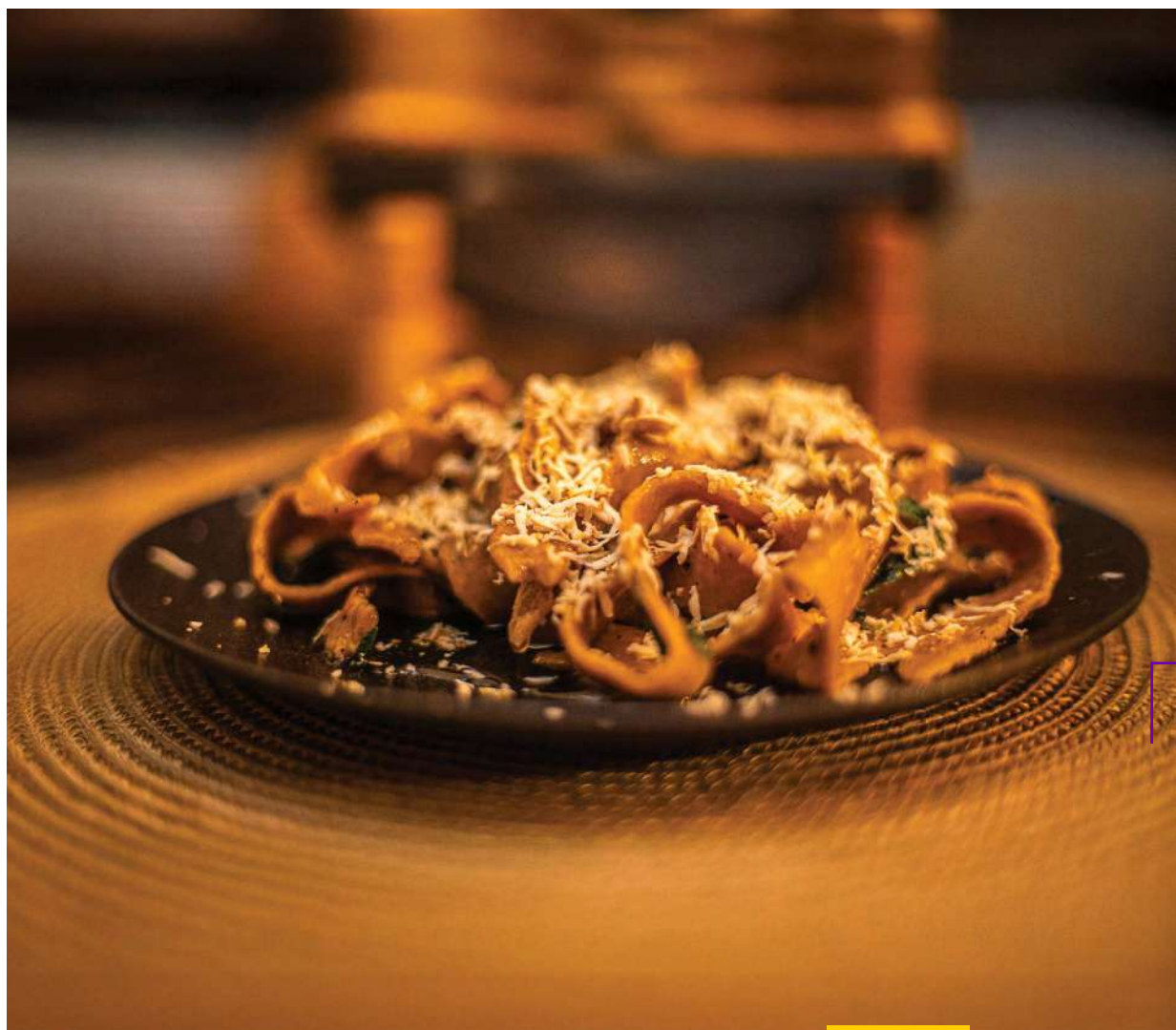
- » En una olla pequeña, disuelva la harina de arroz en un poco de agua y cocine a fuego medio hasta obtener una colada ligera, sin dejar que espese en exceso.
- » Deje enfriar a temperatura ambiente.

### Elaboración de la pasta fermentativa

- » Procese en licuadora la manzana, el jengibre y el ajo junto con la colada fría de harina de arroz.
- » Ajuste con pimienta al gusto.
- » Incorpore esta pasta a la mezcla de vegetales y mezcle muy bien hasta distribuir de manera uniforme.

### Fermentación

- » Transfiera la preparación a un recipiente hermético, presionando para eliminar bolsas de aire y asegurar que los vegetales queden cubiertos por sus propios jugos.
- » Cierre el recipiente y deje fermentar en un lugar fresco y oscuro durante 2 meses (el burbujeo durante las primeras semanas es señal del proceso natural de fermentación).



# Fettuccine de zanahoria naranja al burro

Fettuccine artesanal elaborado con una mezcla de harina de trigo y harina de zanahoria, que aporta un tono naranja cálido y un sutil dulzor vegetal. La pasta, fresca y delicada, se acompaña con una clásica salsa al burro enriquecida con hierbas frescas que resaltan su aroma y textura. Una propuesta simple, elegante y profundamente conectada con la nobleza de la zanahoria naranja.

Autor: Isaías Arcila Parra  
Fotos: Juan Camilo Henao-Rojas



## Ingredientes (2 porciones)

- » Harina de trigo: 140 g
- » Harina de zanahoria: 60 g
- » Huevos: 2 unidades
- » Sal: 3 g
- » Mantequilla: 100 g
- » Hierbas frescas (perejil, albahaca o tomillo): al gusto
- » Pimienta negra: al gusto (opcional)

## Materiales y utensilios

- » Bowl grande para mezclar
- » Tenedor
- » Rodillo o máquina para pasta
- » Cuchillo o cortador de pasta
- » Tabla de trabajo
- » Olla grande para cocción
- » Espumadera
- » Sartén amplia
- » Colador (opcional)



## Servicio

- » Sirva caliente, mezclando bien para que cada cinta quede cubierta por la mantequilla aromatizada.
- » Finalice con queso rallado al gusto, si lo desea.

# Preparación

## Elaboración de la masa

- » Mezcle en un bowl o sobre la mesa la harina de trigo, la harina de zanahoria y la sal.
- » Forme una montaña con los ingredientes secos y haga una corona en el centro.
- » Coloque los huevos en la cavidad y bátalos suavemente con un tenedor, incorporando poco a poco la harina hacia el centro.
- » Cuando la mezcla tome consistencia, amase durante 8 a 10 minutos hasta obtener una masa suave, lisa y elástica.
- » Cubra la masa con un paño o filme para evitar que se reseque y deje reposar 30 minutos.

## Formado del fettuccine

- » Corte una cuarta parte de la masa y mantenga el resto cubierto.
- » Extienda la porción con rodillo o máquina hasta lograr un grosor de 2 a 3 mm.
- » Corte tiras de aproximadamente 1 cm de ancho y del largo deseado.
- » Enharine ligeramente las cintas para evitar que se adhieran entre sí.

## Cocción de la pasta

- » Lleve a ebullición una olla grande con agua y sal.
- » Sacuda el exceso de harina de las cintas y sumérgalas en el agua hirviendo.
- » Cocine entre 5 y 8 minutos según el grosor y la textura deseada.
- » Retire la pasta con espumadera y reserve el agua de cocción.

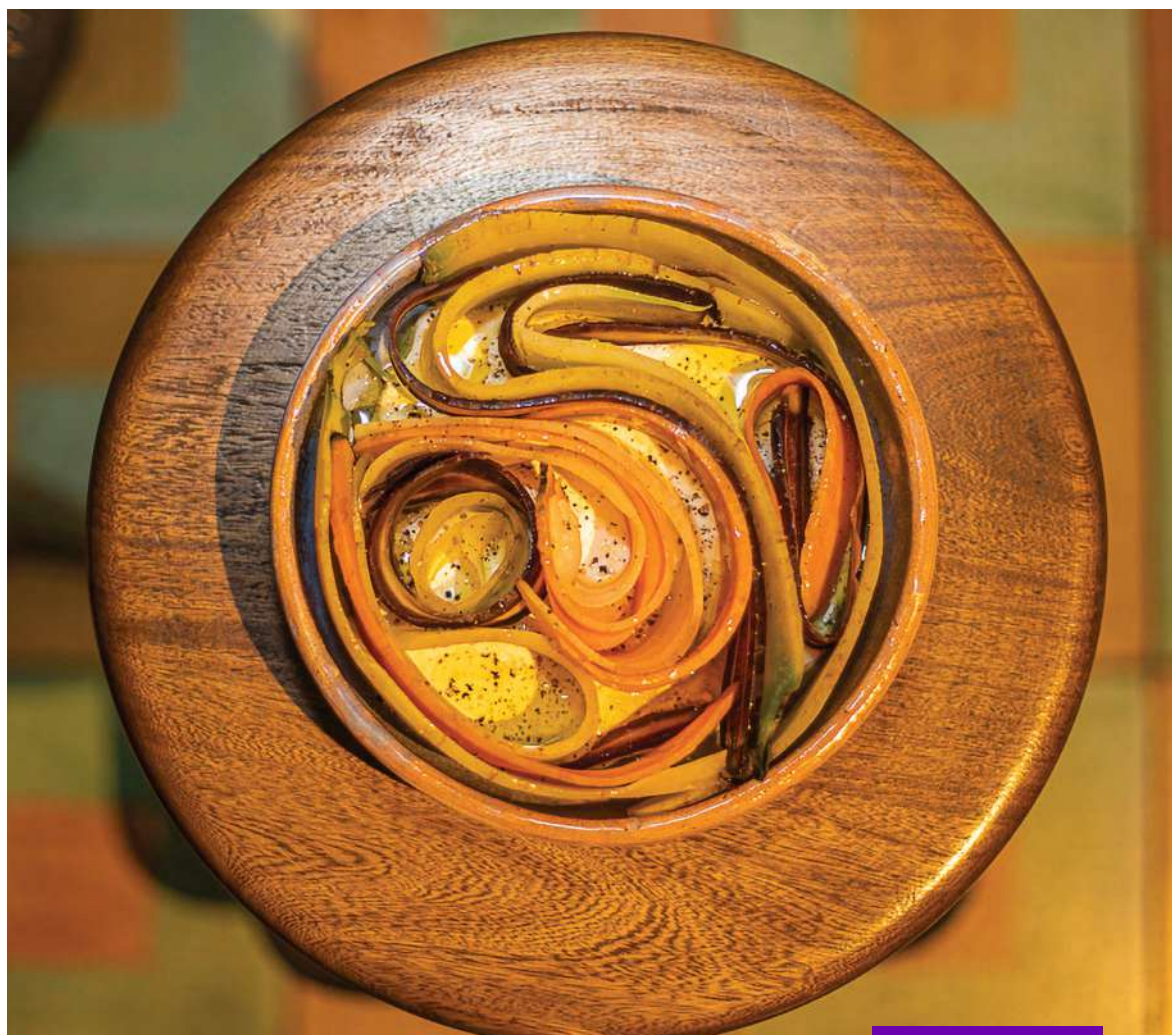
## Preparación de la salsa al burro

- » En una sartén amplia, funda la mantequilla a fuego medio.
- » Añada sal, pimienta y las hierbas frescas troceadas.
- » Incorpore la pasta recién cocida junto con un chorrito del agua de cocción, lo que ayudará a emulsionar la salsa y darle brillo.



## ¡El chef recomienda!

- » Para una masa más flexible, agregue una cucharadita de aceite de oliva.
- » Si la masa queda seca, humedezca sus manos y continúe amasando hasta lograr la textura adecuada.
- » Puede sustituir las hierbas frescas por salvia, ideal para acompañar el sabor de la mantequilla dorada (*beurre noisette*).
- » Utilice harina de zanahoria fina para obtener una textura más homogénea y un color más intenso.



# Ensalada de zanahorias de colores

Autor: Isaías Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

Ensalada templada y multicolor elaborada con zanahorias de diferentes variedades (naranja, blanca, amarilla y morada), cortadas en láminas finas que resaltan su textura y dulzor natural. Las hojas de zanahoria, usualmente subvaloradas, se integran en una crema suave que aporta frescura herbácea y profundidad aromática. El horneado final a baja temperatura crea un juego de suavidad y estructura, ideal como entrada elegante o acompañamiento de platos principales.

## Materiales y utensilios

- » Cuchillo de chef, mandolina o pelapapas
- » Tabla de corte
- » Bowl para mezclar
- » Horno precalentado
- » Recipiente apto para horno (preferiblemente plano)
- » Espátula o cuchara pequeña

## Ingredientes (2-3 porciones)

- » Zanahoria naranja: 1 unidad
- » Zanahoria blanca: 1 unidad
- » Zanahoria amarilla: 1 unidad
- » Zanahoria morada: 1 unidad
- » Hojas de zanahoria: 2 tallos
- » Queso crema: 125 g
- » Aceite de oliva: 50 ml
- » Sal y pimienta: al gusto

## Servicio

- » Sirva templada o a temperatura ambiente.
- » Acompañe con pan artesanal, semillas tostadas o un chorrito adicional de aceite de oliva para realzar aromas.

## Preparación

### Preparación de las zanahorias

- » Lave y desinfecte las zanahorias y sus hojas.
- » Pele las raíces y, con cuchillo afilado, mandolina o pelapapas, corte láminas muy delgadas.
- » Salpimiente ligeramente para suavizar su textura; si desea una preparación más tierna, cueza las láminas al vapor por 1 o 2 minutos y deje enfriar.

### Preparación de la crema de hojas

- » Pique finamente las hojas de zanahoria.
- » Mézclelas con el queso crema hasta lograr una pasta homogénea y aromática.
- » Reserve.

### Montaje y horneado

- » En un recipiente apto para horno, extienda una capa uniforme de la crema de hojas y queso.
- » Sobre esta base, disponga las láminas de zanahoria formando un patrón decorativo (en abanico, espiral o capas superpuestas).
- » Sazone con sal y pimienta al gusto.
- » Bañe con el aceite de oliva asegurando una distribución pareja.
- » Hornee a 140 °C durante 15 minutos, hasta que las láminas estén suaves pero mantengan su forma.

## ¡El chef recomienda!



- » Añada hierbas frescas (perejil, cilantro, tomillo) a la crema para variar el perfil aromático.
- » Esta ensalada funciona muy bien como entrada en menús de temporada o como guarnición de pescados y carnes blancas.



# Zanahorias blancas braseadas en grasa de cerdo

Autor: Isaías Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

Preparación rústica y profunda que exalta la textura firme y el sabor delicado de la zanahoria blanca mediante el braseado en grasa de cerdo. Esta técnica potencia notas tostadas y untuosas, mientras que el perejil fresco aporta un contraste herbáceo que equilibra la intensidad del plato. Una receta de carácter territorial, ideal como guarnición sustanciosa o como entrada vegetal de perfil tradicional y reconfortante.

### Materiales y utensilios

- » Sartén de fondo grueso
- » Bandeja o lata para horno
- » Papel aluminio
- » Cuchillo de chef
- » Tabla de corte
- » Espátula o cuchara de madera
- » Horno precalentado

### Ingredientes (2-3 porciones)

- » Zanahorias blancas medianas: 300 g (si son de porte mediano, cortar longitudinalmente a la mitad para favorecer un braseado homogéneo)
- » Grasa de cerdo: 120 g
- » Perejil fresco finamente picado: 15 g
- » Sal en grano: al gusto
- » Pimienta negra: al gusto

### Servicio

- » Sirva caliente, como acompañante de carnes, preparaciones campesinas, arroces o como plato vegetal principal.
- » Finalice con un toque adicional de perejil fresco o unas escamas de sal gruesa para resaltar textura.

## Preparación

### Preparación de las zanahorias

- » Lave cuidadosamente las zanahorias blancas, retirando cualquier residuo de tierra. Séquelas muy bien para favorecer un dorado uniforme.
- » Si son de tamaño mediano, córtelas longitudinalmente para exponer mayor superficie al calor.

### Braseado inicial

- » Precaliente una sartén a fuego alto hasta alcanzar punto de humo.
- » Disponga la grasa de cerdo con cuidado y permita que funda completamente.
- » Incorpore las zanahorias y saltee a fuego fuerte, asegurando contacto directo con el fondo de la sartén.

### Dorado y aromatización

- » Deje que las zanahorias se doren de manera progresiva, permitiendo que los bordes se pardeen ligeramente.
- » Sazone con sal en grano y pimienta al gusto.
- » Añada el perejil picado, mezclando suavemente para impregnar las zanahorias con su aroma fresco.

### Finalización en horno

- » Transfiera las zanahorias a una bandeja para horno.
- » Cubra con papel aluminio y hornee a 180 °C durante 20 minutos, hasta que estén tiernas por dentro y mantengan una superficie ligeramente dorada.

### ¡El chef recomienda!



- » Para un sabor más profundo, añada un diente de ajo entero durante el braseado y retírelo antes de hornear.
- » Esta preparación armoniza especialmente bien con platos de cerdo, leguminosas o tubérculos.
- » Utilizar zanahorias blancas frescas realza su dulzor natural y su textura firme tras la cocción.

# Encurtido de zanahoria blanca con hierbas frescas

Autor: Isaias Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao Rojas

Encurtido fresco, aromático y vibrante que combina la textura crujiente de la zanahoria blanca rallada con la intensidad verde del perejil crespo y el cilantro. La cebolla de rama y el pimentón rojo aportan matices dulces y una paleta cromática atractiva. El vinagre actúa como agente conservante y potenciador del sabor, dando como resultado un acompañamiento ideal para carnes, emparedados, preparaciones frías y platos típicos que buscan acidez brillante y frescura herbal.

### Materiales y utensilios

- » Rallador grueso
- » Cuchillo de chef y tabla de corte
- » Bowl grande para mezclar
- » Recipiente de vidrio o plástico grado alimentario con tapa
- » Cuchara o espátula para integrar
- » Jarra medidora

### Ingredientes (1,5-2 litros de encurtido)

- » Zanahoria blanca: 500 g (rallada gruesa)
- » Perejil crespo: 150 g (solo hojas, finamente picadas)
- » Cilantro: 100 g (finamente picado)
- » Cebolla de rama: 200 g (en rodajas finas)
- » Pimentón rojo: 100 g (sin venas ni semillas, cortado en cubos pequeños)
- » Vinagre blanco o de manzana: 1 litro
- » Sal y pimienta: al gusto

### Servicio

- » Sirva frío, como guarnición de platos típicos, ensaladas, asados o preparaciones que se benefician de un contraste ácido y fresco.

## Preparación

### Preparación de los vegetales

- » Lave y desinfecte todos los ingredientes.
- » Pele la zanahoria y rállela con rallador grueso.
- » Retire los tallos del perejil crespo y pique finamente las hojas.
- » Pique el cilantro en trozos muy finos.
- » Corte la cebolla de rama en rodajas delgadas, aprovechando tanto parte blanca como verde.
- » Retire venas y semillas del pimentón rojo y córtelo en cubos pequeños.

### Mezcla y sazonado

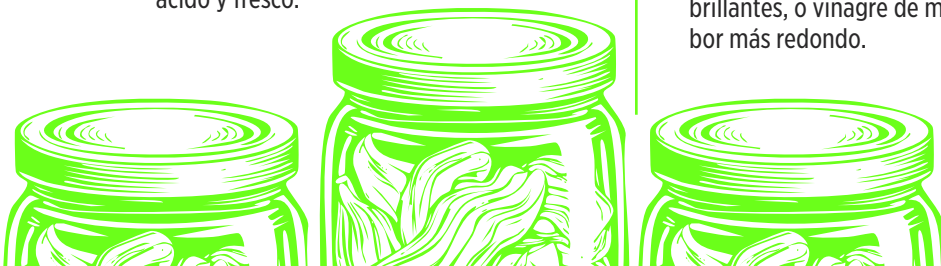
- » En un bowl grande, combine la zanahoria rallada, el perejil, el cilantro, la cebolla y el pimentón.
- » Sazone con sal y pimienta al gusto, mezclando para distribuir de forma uniforme.

### Envinagrado

- » Transfiera la mezcla vegetal a un recipiente de vidrio o plástico con tapa, presionando ligeramente para compactar.
- » Vierta el vinagre hasta cubrir completamente los ingredientes.
- » Cierre herméticamente y reserve en un lugar fresco o en refrigeración durante una semana para permitir que los sabores se integren y la textura se estabilice.

### ¡El chef recomienda!

- » Para un encurtido más suave, mezcle vinagre con agua en proporción 1:1.
- » Añada semillas de mostaza, ajo laminado o laurel para un perfil aromático más complejo.
- » Si desea mayor crocancia, consuma el encurtido dentro de las primeras dos semanas.
- » Utilice vinagre blanco para mantener colores brillantes, o vinagre de manzana para un sabor más redondo.





# Crema de zanahoria naranja con fondo de cerdo reducido

Autor: Isaías Arcila Parra  
Fotos: Juan Camilo Henao-Rojas

Crema profunda y aromática que combina la dulzura natural de la zanahoria naranja con la riqueza del caldo de cerdo reducido. El sofrito tostado de cebollas, tomate y ajo aporta complejidad y cuerpo, mientras que la cocción al vapor preserva el color vibrante y los nutrientes de la zanahoria. El resultado es una crema sedosa, cálida y reconfortante, perfecta como entrada o plato principal ligero.

## Materiales y utensilios

- » Vaporera o cacerola con rejilla
- » Sartén de fondo grueso
- » Olla pequeña para la reducción del caldo
- » Licuadora de alta potencia
- » Colador fino o chino
- » Cuchara de madera o espátula
- » Tabla de corte y cuchillo de chef

## Ingredientes (3-4 porciones)

- » Zanahoria naranja: 300 g
- » Caldo de cerdo: 500 ml
- » Cebolla morada: 1 unidad
- » Cebolla de rama: 1 tallo
- » Tomate chonto maduro: 3 unidades
- » Ajo: 2 dientes
- » Grasa de cerdo: 4 cucharadas
- » Sal y pimienta: al gusto



## Servicio

- » Sirva caliente y añada un chorrito de aceite de oliva, crutones, semillas tostadas o hierbas frescas.
- » Complemente con un toque de crema o queso fresco desmoronado.

## ¡El chef recomienda!



- » Si desea mayor profundidad, dore ligeramente la zanahoria en la sartén antes de añadir el tomate.
- » Esta crema es ideal como base para preparaciones más complejas, como fondos para salsas o acompañamientos de carnes blancas.

## Preparación

### Reducción del caldo

- » Lleve el caldo de cerdo a fuego medio y reduzca hasta obtener aproximadamente 250 ml. Esto concentra su sabor y aporta mayor cuerpo a la crema.

### Preparación de la zanahoria

- » Lave y desinfecte las zanahorias.
- » Cocínelas al vapor hasta que estén tiernas.
- » Pele y córtelas en rodajas.
- » Reserve.

### Preparación del sofrito

- » Corte de manera burda el tomate, la cebolla morada y la cebolla de rama.
- » Precaliente una sartén a fuego alto hasta punto de humo.
- » Agregue la grasa de cerdo y, una vez fundida, incorpore la cebolla morada.
- » Añada la cebolla de rama y el ajo, mezclando hasta que comiencen a dorarse.
- » Incorpore el tomate y mezcle enérgicamente, desprendiendo con la espátula los azúcares caramelizados adheridos al fondo.
- » Agregue la zanahoria cocida, salpimiente y continúe mezclando hasta que las rodajas adquieran un brillo uniforme.

### Integración y cocción final

- » Vierta el caldo reducido poco a poco, removiendo para desprender cualquier residuo pegado al fondo de la sartén.
- » Cocine a fuego medio-bajo durante 10 minutos.
- » Retire del fuego.

### Licuada y colado

- » Procese la mezcla en licuadora hasta obtener una crema muy fina.
- » Pase por un colador o chino para lograr una textura sedosa y homogénea.
- » Rectifique sal y pimienta antes de servir.

# Crema de zanahoria amarilla y quesos

Autor: Isaías Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

Crema sedosa y reconfortante que combina la dulzura natural de la zanahoria amarilla con la cremosidad del queso crema y la intensidad aromática del parmesano. Su textura untuosa y su sabor balanceado la convierten en una entrada elegante o en una base versátil para platos más complejos. Perfecta para climas fríos o para acompañar panes artesanales, crotones o vegetales asados.

## Materiales y utensilios

- » Vaporera o cacerola con rejilla
- » Licuadora de alta potencia
- » Colador fino o chino
- » Sartén profunda o cacerola de fondo grueso
- » Espátula o cuchara de madera
- » Cuchillo de chef y tabla de corte

## Ingredientes (2-3 porciones)

- » Zanahoria amarilla: 300 g
- » Leche: 200 g (200 ml)
- » Queso crema: 250 g
- » Queso parmesano rallado: 80 g
- » Sal y pimienta: al gusto



## Preparación

### Preparación de la zanahoria

- » Lave y desinfecte las zanahorias.
- » Cocínelas al vapor hasta que estén tiernas.
- » Pélelas mientras aún estén calientes y reserve.

### Licuada inicial

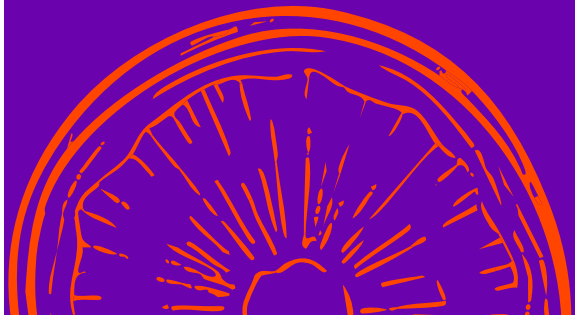
- » Procese inmediatamente la zanahoria caliente junto con la leche hasta obtener una mezcla homogénea.
- » Pase la mezcla por un colador fino para lograr una textura más suave y delicada.
- » Transfiera a una sartén profunda o cacerola.

### Integración de los quesos

- » Lleve la mezcla a fuego medio hasta que tome temperatura.
- » Añada el queso crema y el queso parmesano, mezclando constantemente hasta que se fundan de manera uniforme.
- » Reduzca a fuego bajo y continúe la cocción hasta que la crema adquiera una consistencia espesa, brillante y untuosa.
- » Sazone con sal y pimienta al gusto.

## Servicio

- » Sirva caliente y acompañe con pan crujiente, semillas tostadas, crotones o una lluvia adicional de queso parmesano.
- » También puede emplearse como salsa para pastas cortas, gratinados o preparaciones vegetales.



## ¡El chef recomienda!



- » Para una textura más ligera, sustituya parte de la leche por caldo vegetal o caldo de pollo suave.
- » Un toque de nuez moscada o jengibre fresco rallado aporta profundidad aromática sin restar protagonismo a la zanahoria.
- » Si desea una crema más elástica, incorpore 20 o 30 g adicionales de queso parmesano.
- » Para un montaje más gourmet, sirva con un chorrito de aceite de oliva extra virgen o unas hojas de tomillo fresco.

# Aguardiente sour con zanahoria morada

Autor: Isaías Arcila Parra  
Foto: Juan Camilo Henao-Rojas

Coctel vibrante y contemporáneo que combina la frescura cítrica del sour con el carácter anisado del aguardiente. El zumo de zanahoria morada actúa como un tinte natural que reacciona con la acidez, creando un efecto visual cautivador frente al comensal. La espuma suave de clara de huevo aporta untuosidad y equilibrio, convirtiéndolo en una experiencia sensorial completa.





### Materiales y utensilios

- » Coctelera
- » Colador
- » Vaso de cristal (tipo old fashioned)
- » Jigger o medidor
- » Batidor pequeño o tenedor
- » Bowl pequeño
- » Cuchara de bar

### Ingredientes (1 coctel)

- » Aguardiente: 6 oz
- » Zumo de limón fresco: 2 oz
- » Zumo de naranja: 4 oz
- » Zumo de zanahoria morada: 1 oz
- » Almíbar: 3 cucharadas
- » Clara de huevo: 1 unidad

### Servicio

- » Sirva inmediatamente, destacando el contraste de colores y la espuma sedosa.
- » Decore con piel de naranja flameada, una gota de amargo aromático o una lámina delgada de zanahoria morada.

### ¡El chef recomienda!



- » Para potenciar la espuma, incluya un segundo *dry shake* seguido de un *shake* con hielo.
- » Si desea un coctel más dulce, incremente el almíbar a 4 cucharadas.
- » El zumo de zanahoria morada debe ser fresco para asegurar el efecto cromático.

## Preparación

### Mezcla base del aguardiente

- » Combine la mitad del aguardiente (3 oz) con el zumo filtrado de zanahoria morada.
- » Reserve esta mezcla para el montaje del coctel.

### Preparación de la espuma

- » Bata media clara de huevo hasta obtener un punto de nieve suave y firme.
- » Reserve.

### Emulsión

- » En la coctelera, incorpore el zumo de limón, el zumo de naranja, el almíbar y la media clara de huevo restante.
- » Agite enérgicamente sin hielo (técnica *dry shake*) para generar emulsión.

### Montaje

- » Vierta la mezcla de la coctelera en un vaso de cristal.
- » Delante del comensal, añada cuidadosamente la mezcla de aguardiente con zanahoria morada, permitiendo que el líquido entre y cambie de color progresivamente gracias a la reacción con la acidez.
- » Finalice agregando la clara batida en forma de corona o nube sobre la superficie.





## Reflexiones finales

A lo largo de estas páginas, la zanahoria nos ha demostrado que está lejos de ser un ingrediente simple o limitado. Sus distintos materiales naranjas, blancas, amarillas y moradas han revelado una amplia gama de sabores, colores, texturas y comportamientos culinarios que permiten imaginar platos, bebidas y productos transformados que van mucho más allá de las preparaciones habituales. Cada receta presentada es una evidencia concreta de ese potencial: la zanahoria convertida en vino o vinagre, protagonista de cremas, encurtidos, fermentos, pastas frescas, tortas, yogures y cocteles nos recuerda que la innovación también puede nacer de cultivos conocidos cuando se miran con otros ojos.

La experimentación con materiales diferenciados de zanahoria ha permitido resaltar atributos específicos: la intensidad cromática de las zanahorias moradas, el aroma y calidez de las amarillas, la sutileza de las blancas o la versatilidad y dulzura de las naranjas. Estas características abren la puerta a platos no convencionales que dialogan con el territorio sin renunciar a la creatividad. De este modo, la zanahoria deja de ser un acompañante secundario para convertirse en eje de propuestas culinarias que pueden inspirar nuevos emprendimientos, fortalecer la identidad gastronómica local y diversificar la oferta alimentaria del Oriente antioqueño.

Sin embargo, la reflexión no se detiene en la zanahoria. Lo que aquí se ha mostrado es un ejemplo de algo mucho más amplio: en Colombia y particularmente en regiones como el Oriente antioqueño, existe una enorme agrobiodiversidad aún subvalorada, llena de posibilidades para crear productos, recetas, modelos de bioeconomía y narrativas que transformen el territorio. Raíces, frutas, hortalizas, hojas, semillas y plantas tradicionales pueden convertirse en protagonistas de nuevas formas de cocinar, educar, emprender y contar historias sobre el campo y quienes lo habitan.

La invitación final es sencilla, pero profunda: darse la oportunidad de conocer ese potencial, utilizarlo e innovar. Que productores, cocineros, asistentes técnicos, estudiantes y comunidades exploren la diversidad de sus cultivos, se apropien de los conocimientos generados por la investigación, los mezclen con sus propios saberes y los traduzcan en preparaciones, productos y proyectos que fortalezcan sus vidas y sus territorios. Si esta obra logra despertar curiosidad, provocar preguntas, inspirar una nueva receta o incentivar un pequeño emprendimiento, habrá cumplido su propósito: mostrar que en cada zanahoria y en cada cultivo diverso hay una semilla de transformación para construir futuros rurales más justos, creativos y sostenibles.



Consulte el

**Catálogo de materiales y excedentes de zanahoria con calidad diferencial para la bioeconomía del Oriente antioqueño**



Consulte la obra

**Carota 360°: modelo integral para el desarrollo de la cadena de valor de zanahoria en el Oriente del departamento de Antioquia**



# Los autores

---

## Isaías Esteban Arcila Parra

Correo electrónico: isaías.arcila@gmail.com

Coordinador del pregrado de Ciencias Culinarias de la Universidad de Antioquia, licenciado en Artes Plásticas de la Universidad de Antioquia, cocinero, artista plástico e investigador de patrimonio culinario colombiano, con amplia experiencia en trabajo de investigación de campo y con comunidades. Se dedica a la investigación y enseñanza del patrimonio alimentario material e inmaterial de la cocina colombiana. Ha publicado textos en revistas, periódicos y libros con enfoque en patrimonio material e inmaterial, historia y tradición colombiana. Es miembro del Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y las Cocinas Colombianas (CESAC) y docente de cocina con experiencia en áreas teórico-prácticas. Cocinero con reconocimiento en el sector gastronómico y de eventos culturales. En 2015 publicó el libro *Las cocinas rurales: un retrato de la vida Carmelitana*, reconocido con el Estímulo al Talento Creativo de la Gobernación de Antioquia. Ha participado como investigador y exponente en diversos proyectos y eventos del Ministerio de Cultura en convenio con la fundación Tridha, además de ser jurado del Premio Nacional a las Cocinas Tradicionales de Colombia y organizador de eventos como el I Festival de Músicas y Cocinas Tradicionales en El Carmen de Viboral. Durante más de ocho años lideró un proyecto enfocado en la pedagogía alimentaria con la realización de talleres dirigidos a población infantil y juvenil. En 2018 obtuvo una mención de honor por parte de la Universidad de Antioquia por su trabajo de grado “La cocina tradicional como método educativo para la enseñanza de Artes en Básica Primaria”.

## Juan Camilo Henao-Rojas

Correo electrónico: jhenao@agrosavia.co

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0007-6809>

Ingeniero de alimentos, magíster en Ingeniería de Alimentos con énfasis en Biotecnología y candidato a doctor en Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias. Cuenta con líneas de investigación en ingeniería bioquímica, biotecnología, analítica de datos, cosecha, poscosecha y modelos de generación de valor agregado basado en la biodiversidad, bioprospección, productos naturales y sustancias bioactivas. Ha sido investigador y consultor de empresas públicas y privadas en temas relacionados con ciencia, tecnología e innovación en agregación de valor y bioeconomía, analítica de datos y aplicaciones multiómicas. Actualmente, es Investigador Máster Sénior de la red de hortalizas, plantas medicinales, condimentarias y aromáticas de la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria - AGROSAVIA. Ha sido autor de más de 45 documentos investigativos entre artículos científicos en revistas indexadas nacionales e internacionales, capítulos de libro y documentos de transferencia y vinculación tecnológica. En la actualidad, lidera proyectos relacionados con modelos de bioeconomía integral, economía circular, bioprospección, análisis bioquímico y fisicoquímico de potenciales materias primas y la generación de productos bioinspirados.





Foto: Juan Camilo Henao-Rojas



La cartilla-recetario *Desde la raíz. Cocina singular: creaciones a base de zanahorias de la agrobiodiversidad presente en el Oriente antioqueño* terminó de imprimirse en Bogotá D. C., Colombia, en abril de 2026.

# AGROSAVIA

Corporación colombiana de investigación agropecuaria

*Desde la raíz. Cocina singular* es una invitación a redescubrir la zanahoria como un ingrediente vivo, diverso y profundamente ligado al territorio del Oriente antioqueño. A través de recetas que exploran zanahorias naranjas, blancas, amarillas y moradas, esta obra revela el enorme potencial gastronómico de la agrobiodiversidad, demostrando que un cultivo cotidiano puede transformarse en platos, bebidas y productos innovadores cuando se observa con sensibilidad, conocimiento y creatividad.

Más que un recetario, este libro es un punto de encuentro para conocer la agrobiodiversidad de zanahorias y sus aplicaciones en gastronomía. Cada preparación se traduce en experiencias sensoriales accesibles, capaces de inspirar a productores, cocineros, estudiantes y comunidades a experimentar, valorar y resignificar la zanahoria en sus múltiples formas. Vinos, vinagres, fermentos, cremas, encurtidos y cocteles conviven con preparaciones tradicionales reinterpretadas, ampliando el repertorio culinario del territorio.

Asimismo, esta obra funciona como un vehículo de acceso a un ecosistema editorial más amplio. A través de códigos QR, el lector puede profundizar en desarrollos técnicos, tecnológicos y productivos del proyecto Antioquia Zana, conectando la experiencia culinaria con modelos de bioeconomía, innovación y transformación territorial. Así, *Desde la raíz* propone una cocina que alimenta el cuerpo, la curiosidad y el futuro del campo colombiano.

[www.agrosavia.co](http://www.agrosavia.co)



BAC

BIBLIOTECA AGROPECUARIA DE COLOMBIA

Correo: [bac@agrosavia.co](mailto:bac@agrosavia.co)

Teléfono: (+57 601) 4227300 ext. 1257 o 1274

Skype: biblioteca.agropecuaria

ISBN: 978-958-740-897-3



9 789587 408973

Distribución gratuita  
Prohibida su venta