

# “SABOR A VAINILLA”

RECEPETARIO DE **SABORES NUEVOS DEL PACÍFICO**

Taller de cocina creativa incorporando la vainilla a alimentos dulces y salados



La esencia del  
buen vivir



Con el apoyo de:

**SWISSAID**   
SOBRE EL TIERRINO, CONTRA EL HAMBRE.

# Sabor a vainilla: recetario de sabores nuevos del pacífico

Marta Londoño  
Asesora de cocina

Mariana Córdoba  
Representante País - SWISSAID Colombia

Astrid Álvarez  
Punto focal de agroecología - SWISSAID Colombia

Luis A. Guzmán  
Edición y diseño

## Agradecimientos

A las mujeres vainilleras de Bahía Solano, Chocó, nuestro agradecimiento por su sabiduría, determinación y cuidado de las tradiciones, la naturaleza y los saberes ancestrales. Este recetario refleja su pasión y compromiso, siendo un homenaje a su papel fundamental en la preservación de los aromas y sabores del Pacífico y en la construcción de un futuro más sostenible y equitativo. Que quienes lo tengan en sus manos perciban la esencia y fuerza de las mujeres que lo hicieron posible.

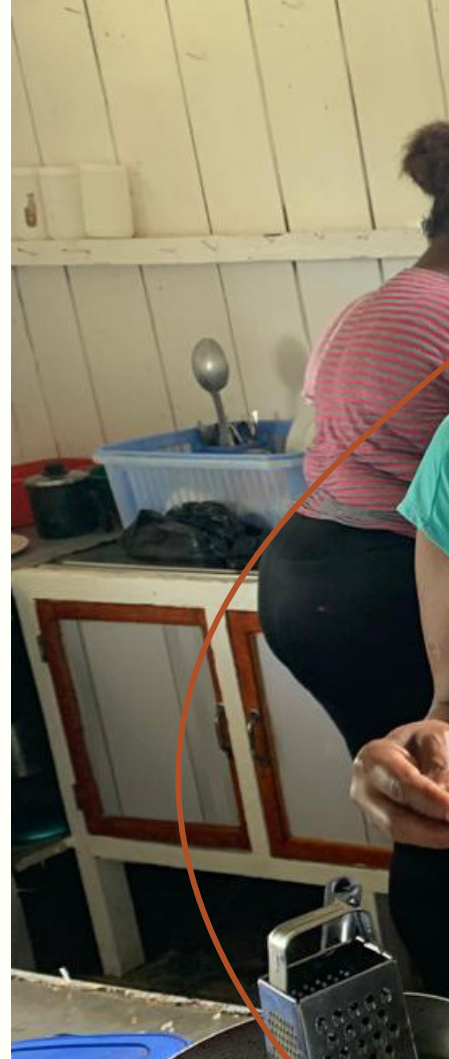
2024





# Contenido

<b>Presentación.....</b>	<b>6</b>
<b>Platos Dulces.....</b>	<b>7</b>
Helado Artesanal de Vainilla.....	7
Galletas de Almendra, Avena y Vainilla.....	8
Trufas de Plátano Maduro y Vainilla.....	9
Yuca en Leche de Coco y Vainilla.....	10
Mermelada de borjój y vainilla.....	11
<b>Platos Salados.....</b>	<b>12</b>
Atún o pechuga en cama de vegetales y Vainilla.....	12
Canastos de Plátano Verde (acompañante del atún o la pechuga).....	13
Ensalada de Mango y Coco con Vinagreta de Vainilla.....	14
Supremas de pollo con salsa de Borojo y vainilla.....	15
Costillas de Cerdo en Salsa de Borojój y vainilla.....	16
Ceviche de Mango y Carambolo (entrada).....	17
<b>Aderezos y Pestos (con y sin vainilla).....</b>	<b>18</b>
Vinagreta avainillada .....	18
Pesto cremoso de Albahaca .....	19
Salsa de borjój con vainilla.....	20
Vinagreta de cítricos.....	21
Vinagreta de Hierbas.....	22
<b>Bebidas .....</b>	<b>23</b>
Batido Tropical de Coco-Piña.....	23
Guandolo de Hierbas con Vainilla.....	23





## Presentación

En el corazón de la exuberante selva del Pacífico colombiano, entre la inmensidad del océano y las montañas que se alzan sobre la costa, florece la vainilla silvestre, una joya aromática que ha tejido sus raíces en la vida y el territorio de la comunidad afrodescendiente de Bahía Solano. La vainilla, con su aroma cautivador y la fragancia que desprenden sus vainas, no es solo un cultivo; es el símbolo de una conexión profunda con la tierra y los saberes ancestrales que sostienen el buen vivir. Cada planta es el reflejo de una relación que respeta el entorno y reconoce el territorio como fuente de vida, como un hogar compartido que nutre a la comunidad y, a su vez, es protegido por ella.

La marca Vainilla Aroma Chocó ha nacido de este vínculo sagrado con la naturaleza y el deseo de que la vainilla sea una puerta abierta al mundo, conservando a la vez su esencia y autenticidad. Esta iniciativa comunitaria, liderada por hombres y mujeres que cuidan de sus bosques y de sus tradiciones, transforma la vainilla en un recurso de empoderamiento económico y social. Vainilla Aroma

Chocó no solo ofrece vainas curadas y extractos para quien desee explorar estos sabores; es un ejemplo de sostenibilidad de un ecosistema único y de dignidad de quienes lo habitan.

Para celebrar y explorar las posibilidades culinarias de este ingrediente ancestral, el Taller de Cocina Creativa ha abierto las puertas a nuevas formas de disfrutar la vainilla. **Este recetario reúne creaciones dulces y saladas que expanden los horizontes de su uso: desde postres exquisitos y refrescantes bebidas hasta vinagretas y salsas aromáticas.** Aquí, cada preparación es un tributo a la riqueza del Pacífico y a la creatividad que surge cuando la tradición y la innovación se encuentran.

La vainilla, en su forma más pura o como extracto, ofrece su versatilidad en todas estas recetas. Este recetario invita a adentrarse en el universo de la vainilla del Chocó, descubriendo cómo un ingrediente puede ser un puente entre el sabor, la cultura y la sostenibilidad.





## HELADO ARTESANAL DE VAINILLA

### Ingredientes:

- 800g crema de leche (2 tazas)
- 400g leche condensada (1 taza)
- 1/2 bolsa de leche entera (1 taza)
- 2 huevos
- 2 vainas de Vainilla
- Una cucharadita de extracto de vainilla
- 

### Preparación:

1. Batir con batidora los huevos hasta obtener un color amarillo fuerte sin burbujas.
2. Añadir la leche condensada y batir.
3. Incorporar la crema de leche y la leche entera y batir.
4. Agregar el contenido de las dos vainillas, una cucharadita de extracto y mezclar bien.
5. Llevar al congelador durante 1 hora, luego retirar del congelador y volver a batir para darle más consistencia al helado.
6. Congelar por 18 horas antes de servir.



## GALLETAS DE ALMENDRA, AVENA Y VAINILLA

### Ingredientes:

- 160g queso crema
- 120g avena en hojuelas
- 500g harina de trigo
- 360g mantequilla de vaca (no margarina)
- 220g azúcar morena
- 4g sal
- 20g de vainilla en vaina (5 vainas aprox)
- 200g coco rallado

### Preparación:

1. Mezclar la mantequilla con el azúcar usando una batidora hasta obtener una mezcla suave.
2. Añadir el queso crema, luego la harina, la avena, la sal, la vainilla y el coco rallado.
3. Formar rollos de masa, envolver en vinipel y refrigerar por una hora.
4. Destapar los rollos y porcionar con un cuchillo según el tamaño de galletas deseado
5. Cubrir las porciones con avena en hojuelas
6. Hornear a 350°F (180°C) por 20 minutos.



## TRUFAS DE PLÁTANO MADURO Y VAINILLA

### Ingredientes:

- 1 coco rallado
- 4 plátanos maduros grandes
- 160g Frutos secos (Almendras, marañón, maní, o los que se tengan a la mano)
- 1 naranja (ralladura)
- Una cucharada de Extracto de Vainilla

### Preparación:

1. Cocinar los plátanos en rodajas grandes con la cáscara hasta que estén blandos.
2. Quitar la cáscara y macerar con un tenedor hasta conseguir una masa homogénea.
3. Incorporar la ralladura de la piel de una naranja, el coco rallado y el extracto de vainilla.
4. Formar bolitas y cubrir con coco o frutos secos
5. Refrigerar hasta endurecer.



## YUCA EN LECHE DE COCO Y VAINILLA

### Ingredientes:

- 1kg yuca
- Una cucharada de extracto de Vainilla
- 2 tazas leche de coco
- 220g azúcar morena

### Preparación:

1. Pelar la yuca, extraer la fibra del centro y cortar en cuadros
2. Cocinar en agua los cuadros de yuca hasta que ablanden bastante y colar.
3. Hacer una mezcla de leche de coco, azúcar y vainilla y verter sobre la yuca.
4. Aplastar y revolver hasta obtener una pasta homogénea.



## MERMELADA DE BOROJÓ Y VAINILLA

### Ingredientes:

- 2 tz (taza) pulpa de borojó
- 3 tz panela
- 3 astillas canela
- 1 clavo de olor
- 2 limones
- 2 tz de agua
- Una cucharada de extracto vainilla

### Preparación:

1. Mezclar la panela, la canela, la ralladura de la piel de un limón y el clavo de olor con 2 tazas de agua.
2. Hervir hasta que la panela se disuelva y tome la consistencia de melao
3. Agregar la pulpa de borojó y llevar a fuego bajo mezclando constantemente
4. Agregar el extracto de la vainilla y apagar.





## ATÚN O PECHUGA EN CAMA DE VEGETALES Y VAINILLA

### Ingredientes:

- 600 gr atún o pechuga
- 1/3 cabeza de ajo
- 250 gr de cebolla en julianas
- 250 gr de tomate en juliana
- 250 gr de zanahoria en tiritas
- 8 gr de vainilla en vaina (2 vainas de vainilla aprox)
- Aceite de oliva

### Preparación:

1. Cortar el pescado/pechuga en filetes o cubos y marinarlo con sal, limón, y refrigerar durante una hora.
2. Sellar el pescado en una sartén con un poco de aceite y una vaina de vainilla abierta
3. Saltear la cebolla, el ajo, el tomate, la zanahoria hasta completar la cocción y luego incorporar el pescado a los vegetales.



## CANASTOS DE PLÁTANO VERDE (ACOMPANANTE DEL ATÚN O LA PECHUGA)

### Ingredientes:

- 4 plátanos verdes
- 1 litro de Aceite vegetal para freír
- 100ml de aceite de oliva
- 50gr de Albahaca fresca
- 80gr de Cilantro Cimarrón
- Sal de ajo

### Preparación:

1. Rayar el plátano verde por el rayador más grueso
2. Cubre el exprimidor de limón con vinilo para evitar que el plátano se adhiera. Coloca una porción de plátano rallado en la parte cóncava, presiona firmemente con la otra mitad para compactar y darle forma de canasto.
3. Freír en aceite caliente y escurrir.
4. Hacer la mezcla para el relleno: incorpora en un recipiente la albahaca fresca, el cilantro cimarrón, una pizca de sal de ajo y 100ml de aceite de oliva.
5. Rellenar los canastos.



## ENSALADA DE MANGO Y COCO CON VINAGRETA DE VAINILLA

### Ingredientes:

- 1 kg de Mango
- 1 coco
- 1 libra Cebolla
- 1 libra de Tomate
- 1 manojo de cilantro cimarrón

### Preparación:

1. Cortar mango en julianas o tiras largas,
2. Picar finamente el cilantro cimarrón
3. Laminar el coco (para esto puede usarse un pela papa), llevarlo a una sartén al fuego por 5 minutos y saltar sin agregar aceite. Debe moverse constantemente evitando que se quemen.
4. Dejar enfriar y mezclar con el tomate y la cebolla picados en julianas.
5. Agregar una vinagreta avainillada (Ver en la sección de "Aderezos y pestos").



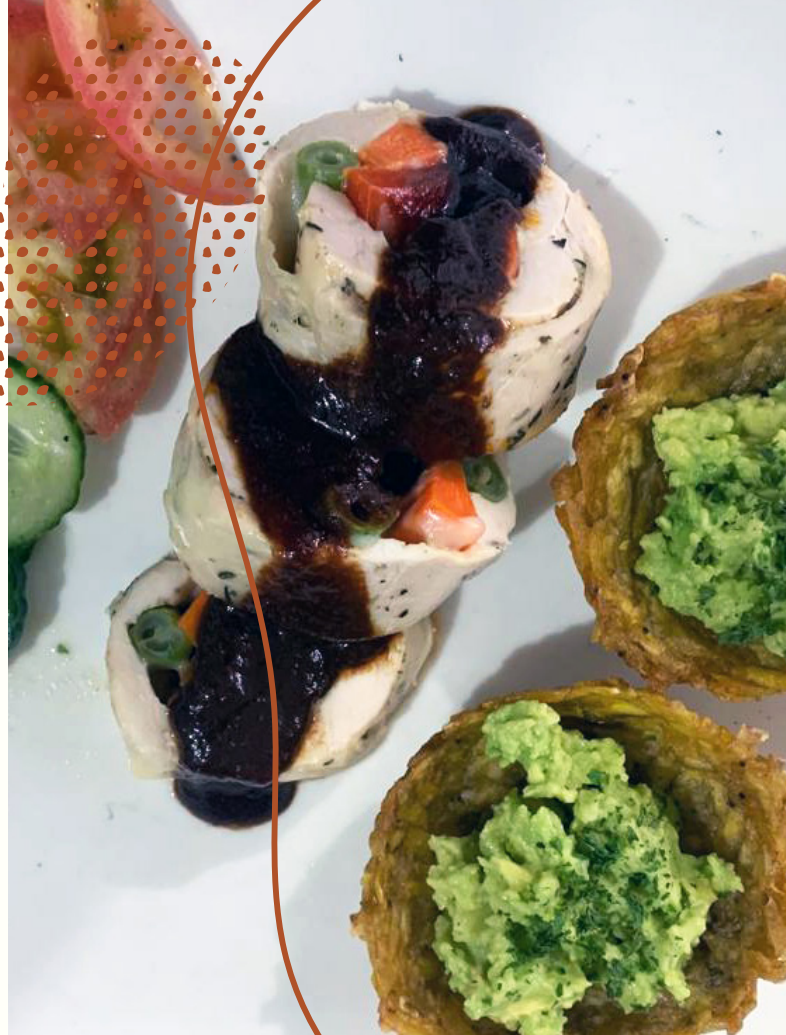
## SUPREMAS DE POLLO CON SALSA DE BOROJÓ Y VAINILLA

### Ingredientes:

- 120gr Filetes de pollo
- Hojas de Cebolla larga
- 2 julianas de pimentón rojo y/o verde
- 2 julianas de Zanahoria
- 1 manojo Albahaca
- 1 ají dulces
- 2 tajadas de queso muzarella
- 1 habichuela
- Espinaca al gusto

### Preparación:

1. Adobar los filetes de pechuga con sal, pimienta y hierbas.
2. Extender el filete de la pechuga sobre vinipel, o si lo prefiere en hojas de plátano (antes deshidratadas al fuego).
3. Poner el queso, la espinaca y los vegetales: zanahoria, pimentón, habichuela, espinaca, albahaca, cimarrón. Puede usar otros vegetales de su preferencia.
4. Envolver hasta que quede bien ajustado. Atar con hilo evitando dejar escapes por las puntas.
5. Llevar a cocción en agua por 20 min. aprox y escurrir.
6. Servir con salsa de borojó (Ver en "Aderezos y pestos")



## COSTILLAS DE CERDO EN SALSA DE BOROJÓ Y VAINILLA

### Ingredientes:

- Una libra de Costillas de cerdo
- Salsa de borojó con vainilla

### Preparación:

1. Cocinar las costillas en agua y condimentar con hierbas al gusto, sal y pimienta, durante 20 minutos en olla normal.
2. Sellar en aceite de coco,
3. Agregar la salsa de borojó (ver en sección de "Aderezos y pestos")



## CEVICHE DE MANGO Y CARAMBOLO (ENTRADA)

### Ingredientes:

- 2 carambolos
- 1 mango pintón
- 1 cebolla morada
- 1 Pimentón rojo
- Un manojo de cilantro cimarrón
- Sal, azúcar y pimienta al gusto
- Salsa de tomate al gusto
- 1 Limón

### Preparación:

1. Picar finamente la cebolla morada, el pimentón rojo y el cilantro cimarrón
2. Picar en julianas o tiras largas el mango
3. Picar en trozos o medialunas el carambolo
4. Mezclar todo y agregar el zumo de limón
5. Agregar la salsa de tomate.
6. Salpimentar al gusto





## VINAGRETA AVAINILLADA

### Ingredientes:

- 250 ml de vinagre balsámico
- 250 ml de vinagre de frutas
- Una cucharada de miel de abeja
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Una cucharadita de extracto de vainilla

### Preparación:

1. El vinagre balsámico se pone al fuego y se reduce hasta que quede espeso.
2. Se adicionan los otros ingredientes, se revuelven y se obtiene una vinagreta para echarle a las ensaladas.



## PESTO CREMOSO DE ALBAHACA

### Ingredientes:

- 1 taza de hojas de Albahaca
- 2 dientes de Ajo
- 1 cucharadita de sal y pimienta
- 3 cucharadas de nueces, almendras, maní o marañones
- ½ Limón

### Preparación:

1. Mezclar los ingredientes en procesador o licuadora hasta obtener una pasta.
2. Almacenar en un frasco en la nevera



## SALSA DE BOROJÓ CON VAINILLA

### Ingredientes:

- 1/2 cabeza de ajo
- 1 cebolla roja mediana
- Un manojo de cilantro cimarrón
- 1 borojó
- Media tasa de panela rayada
- Una cucharada extracto de vainilla

### Preparación:

1. Sofreír el ajo, la cebolla roja en plumas y el cimarrón finamente picado,
2. Agregar la pulpa de borojó junto a 1 taza de agua y la panela,
3. Llevar a fuego bajo removiendo constantemente
4. De último se adiciona el extracto (no se cocina)



## VINAGRETA DE CÍTRICOS

### Ingredientes:

- 2 naranjas
- 1 limón
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pulpa de borjón o vinagre balsámico
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

### Preparación:

1. Mezclar el zumo de las naranjas y el limón, la pulpa de borjón o vinagre balsámico, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
2. Incorporar el aceite de oliva, mezclando bien.
3. Envasar en un frasco y refrigerar.



## VINAGRETA DE HIERBAS

### Ingredientes:

- 1/2 taza perejil fresco
- 1/2 taza de cilantro
- 2 cucharadas de tomillo
- 2 cucharadas de orégano
- 2 limones
- 2 cucharadas de vinagre
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/3 de agua o de leche vegetal

### Preparación:

1. Mezclar los ingredientes en procesador o licuadora hasta obtener una pasta.
2. Almacenar en un frasco en la nevera





## BATIDO TROPICAL DE COCO-PIÑA

### Ingredientes:

- 1/2 piña
- 1/2 coco
- Azúcar o panela
- Una cucharadita de extracto de vainilla

### Preparación

Licuar todos los ingredientes y servir

## GUANDOLO DE HIERBAS CON VAINILLA

### Ingredientes:

- 1 taza de Panela
- 1 manojo de hierbas aromáticas
- Una cucharadita de Vainilla

### Preparación

Hervir la panaela con las hierbas y la vainilla hasta obtener un agua aromática. Dejar reposar y servir con hielo.



Con el apoyo de:



**Este recetario reúne creaciones dulces y saladas que expanden los horizontes de la vainilla y otros ingredientes del Pacífico: desde postres exquisitos y refrescantes bebidas, hasta vinagretas y salsas aromáticas.** Aquí, cada preparación es un tributo a la riqueza del Pacífico y a la creatividad que surge cuando la tradición y la innovación se encuentran.