

*Inspiración* VIAJE A LOS  
**MONTES DE MARÍA**

*Creación* EN PORTADA: **SURF  
AND TURF, MAR Y TIERRA**

*Ocio* EL SABOR **DE BUPOS**

*Escuela* CINCO FORMAS  
DE **PREPARAR PESCADO**

# VIVIR CON, ***sazón***

JULIO DE 2025 / ISSN (EN TRÁMITE) / ED. 08



# MARMOLEO

Tradición con gusto



MEDELLÍN  
**311 311 8668**

LLANOGRANDE  
**317 782 8897**

## EL MENÚ

**Surf and Turf**

La idea de combinar proteínas del mar con las de la tierra es puro lujo y placer. Recetas con sabor a Colombia. **PAG. 17**

**Los Montes de María, despensa nacional**

Tubérculos, granos y frutas viajan del Caribe a todo el país.

**PAG. 6**

**Bupos es persistencia**

Conozca uno de los restaurantes de mar más emblemáticos de Medellín.

**PAG. 24**

VIVIR CON  
**sazón**

Una publicación de  
**VIVIR EN EL POBLADO**

**Presidente Junta Directiva** Fernando Ojalvo Prieto

**Consejera Editorial** Adriana Mejía Londoño

**Directora de contenidos** Adriana Cooper

**Gerente** Mauricio Ballesteros Garzón • **Editor** Juan Pablo Tettay de Fex

**Colaboradores** Claudia Arias Villegas, Julia Londoño Bozzi y Juan Felipe Quintero

Arango • **Diseño** Hugo A. Vásquez Echavarría • **Fotografía** Sara Espinal,

Freepik • **Coordinador Prerensa y Distribución** Juan Diego Betancur

Toro • **Impresión** Editorial La Patria S.A. • **Mercadeo - Comercial**

Zulma Alzate zulma.alzate@vivirenelpoblado.com **315 467 98 73**

Sara Vélez sara.velez@vivirenelpoblado.com **3125211309**

**www.vivirconsazon.com** @vivirconsazon\_

Julio de 2025 • ISSN: 2805-6175 • Ed. 08 • Publicación semestral  
Distribución gratuita • 10.000 ejemplares • Medellín, Antioquia



**Comparte y recicla**  
esta publicación

© Los contenidos de esta publicación son propiedad de VIVIR EN EL POBLADO S.A.S. Está prohibida su reproducción total o parcial sin autorización.

## EDITORIAL

**¿Y el sabor dónde está?**

Regresa **Vivir con Sazón**, una revista que recoge el legado de 35 años de periodismo gastronómico en las páginas de Vivir en El Poblado. Y lo hace en un momento en que la gastronomía en Medellín atraviesa un verdadero auge.

En los últimos años, la ciudad pasó de tener 6.130 negocios dedicados a la comida a 9.117. Pero, ¿qué significa realmente este crecimiento?

Por un lado, el turismo —que no deja de crecer— ofrece una oportunidad para que más restaurantes sirvan platos y tragos. Por otro, quienes vivimos aquí enfrentamos una realidad distinta: los precios se disparan, como si todo se cotizara en dólares. Estamos rodeados de lugares con una estética impactante, experiencias “inolvidables” y, ¿la propuesta gastronómica? En muchos casos, más de lo mismo. Los restaurantes de Provenza —por mencionar un ejemplo— le quedan debiendo al comensal sabores distintos: menos baos, menos tacos, menos hamburguesas... y mucha más creatividad.

Para gustos, los colores. Pero si Medellín quiere seguir figurando en el panorama internacional, necesita pellizcarse. Es hora de pensar en una oferta más arraigada en lo local, con verdadera proyección global.



**"Si Medellín quiere seguir brillando en la escena internacional, necesita menos tendencias importadas y más cocina con identidad".**

Juan Pablo Tettay de Fex

# VIVIR CON, **sazón**

## **Tarifas**

Portada interior y  
contraportada interior  
**\$4.808.369**

Contraportada  
**\$5.342.632**

Página par  
**\$3.312.431**

Página impar  
**\$4.274.106**

Doble página:  
**\$6.624.863**

1/2 página par horizontal:  
**\$1.816.494**

1/2 página par vertical:  
**\$1.816.494**

1/4 página par horizontal:  
**\$908.247**

1/4 página par vertical:  
**\$908.247**

1/4 página impar horizontal:  
**\$1.175.379**

1/4 página impar vertical:  
**\$1.175.379**

**Próximo número circula  
noviembre 2025**

¿Tu marca ya tiene mesa  
reservada en nuestra  
próxima edición?

# Déjate tentar

## LANZAMIENTO

## Ganso y Castor estrena creperia



La reconocida marca Ganso y Castor estrena en su punto de venta de Envigado una oferta deliciosa. Se trata de un pequeño carro de crepes, inspirado en los negocios callejeros de París. Abre con una carta breve pero contundente: crepes salados como el clásico jamón Koller con mozzarella o una opción vegetariana con tomates asados y pesto; y dulces como Nutella o arequipe con frutas. Desde \$20.000.

Ganso y Castor Envigado está en la calle 31 Sur # 43a - 68.

## TEMPORADA

## De viaje por la cocina cafetera



Hasta el 16 de agosto, el restaurante El Almacén (Novotel El Tesoro) celebra La Ruta Gastronómica Cafetera, una temporada especial que recorre los sabores del Eje Cafetero con platos como chicharrón de la paila, trucha del páramo, guineo de la sabana y crema de coco con bocadillo.

## INSPIRACIÓN

***“Cocinar es multisensorial. Está hecho para los ojos, la boca, la nariz, el oído y el alma”.***

Pierre Gagnaire  
Cocinero francés

\* Información comercial

## Frutos del mar: 46 años de sabor, tradición y buen servicio



Muchas generaciones han llegado hasta esta esquina emblemática del barrio Manila, en El Poblado y aquí han sentido la fuerza y belleza del mar. En este lugar hay figuras que remiten al paisaje del océano y al pasado: se ve una foto de Inácio María, su fundador. Creado hace 46 años por este hombre que llegó de Portugal, con recetas que aún se sirven (la caldereta es una de ellas), tiene un menú atemporal donde hay opciones especiales, como la paella Frutos del Mar que es un homenaje a la tradición y a la riqueza del océano. A esto se suman la carta de vinos y de postres atemporales e irresistibles. Los platos blancos y copas relucientes están sobre mesas perfectamente atendidas por meseros que saben bien lo que significa el buen servicio. Algunos llevan más de treinta años aquí y reciben con calidez a cada comensal. A la mística de la atención y preparación y las recetas se suma otro elemento: la selección cuidadosa de ingredientes. Después de la muerte de don Inácio, este lugar fue adquirido por un grupo de amigos que comparten el gusto por la buena mesa y el respeto por la tradición: “Nos encanta tener los frutos del mar de Colombia y que las personas salgan con un buen recuerdo”, dicen.

El restaurante Frutos del Mar está en la cra 43 B # 11 - 51, barrio Manila, El Poblado. Las personas pueden conocer su menú en <https://restaurantefrutosdelmar.co>. Las reservas pueden hacerse en la línea de WhatsApp 3157968944.



DE LA TIERRA

# El campo que llega sin apuros

*Texto y fotos: Juan Pablo Tettay De Fex*

En Celele, los sabores del Caribe profundo llegan cada día desde los Montes de María. Una historia que se escribe sin afán, en la que cada plato conecta lo rural y lo urbano.

**E**n una casa de fachada azul se lee en letras doradas un nombre que hoy hace parte de la gastronomía mundial: Celele. En este restaurante ubicado en Getsemaní, en Cartagena, cada plato es un guiño a los sabores del Caribe. Allí, Jaime David Rodríguez, cocinero boyacense que lleva el Caribe en el alma, traduce en sabores la riqueza de un territorio que, gracias a la violencia, por años permaneció invisible en las mesas del país. Pero esta historia no empieza aquí: comienza lejos, en las montañas.

## **Acto I: el campo**

Los Montes de María, también conocidos como la serranía de San Jacinto, se encuentran entre los departamentos de Sucre y Bolívar. Doce municipios conforman esta región agrícola que abastece ciudades como Cartagena, Sincelejo y Barranquilla, también Medellín y Bogotá. Es un lugar de realismo mágico, de tierras fértiles y verdes, de pasados difíciles y presentes que se construyen desde la memoria y la resiliencia. Allí crecen ajonjolí, marañones, frutas nativas, hojas, semillas y tubérculos que durante años solo se consumieron de manera local o se despreciaron como maleza o comida para cerdos.

Hoy, esa despensa se ha empezado a servir en los menús de los mejores restaurantes de Colombia. No solo en Celele. También en Carmen y X.O., en Medellín, y



Las leguminosas como los frijoles mungo, los frijoles lima, entre otros, hacen parte de la despensa de los Montes de María.



en Leo, en Bogotá, por solo mencionar algunos. Y eso es posible, gracias a la conexión que han tejido dos hombres: Jaime y Miguel Durango.

Miguel es agrónomo y cocinero. Llegó a los Montes de María como asesor de proyectos de cooperación internacional, y se quedó para construir puentes: entre las manos campesinas y las cocinas urbanas, entre los patios traseros y las mesas de degustación. Más que un técnico, es un agente de cambio. Gracias a su trabajo, las comunidades de los diferentes corregimientos y veredas de los Montes de María empezaron a ver valor no solo en cultivar, sino en transformar los productos.

"Antes se perdía todo. Hoy, nuestros patios son fuente de ingreso: comercializamos y transformamos en harinas, cremas y otros manjares", dice con orgullo Diana Narváez, habitante de la vereda El Mango, en Tolúviejo, donde opera Asocoman, una asociación que ha permitido a los campesinos organizarse y comercializar lo que cultivan. Con aliados como Cocina Intuitiva, en Medellín, sus productos empiezan a llegar al *retail*, a las



**"Antes se perdía todo. Hoy, nuestros patios son fuente de ingreso: comercializamos y transformamos en harinas, cremas y otros manjares".**

*Diana Narváez, habitante de la vereda El Mango, en Tolúviejo*

cocinas domésticas y a los restaurantes de alta cocina.

Gracias a estos procesos, más de 20 comunidades están reescribiendo la historia de la región. Han dejado atrás un pasado de conflicto (sin borrarlo y olvidarlo) para cultivar un presente fértil y esperanzador. Las nuevas generaciones ya aprenden a valorar la agricultura, no como un trabajo menor, sino como un oficio que transforma el territorio y alimenta ciudades

### **Acto II: la cocina**

En Celele, aunque el menú está escrito, cambia todos los días. Jaime cocina con lo que el campo le envía. "Es un reto creativo: debemos trabajar con lo que está disponible", dice. Por eso decidió eliminar los menús de degustación.



### **ROOFTOP HOTEL NOVOTEL MEDELLÍN EL TESORO**

Espíritu, donde el gusto por sentirse bien se encuentra con el **equilibrio entre la buena mesa, el buen estar y el bienestar**. La opción más reciente de la escena gastronómica de la ciudad. Un **Bistró Colombiano de talla mundial**.

*Álvaro Clavijo*



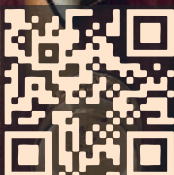
### Semillas nativas

Gracias al trabajo de personas como Miguel, cientos de semillas nativas han regresado a este territorio. Muchas estaban en el olvido debido al conflicto armado que se vivió en la zona.



CL.8 #43A - 29  
POBLADO ASTORGA

CUON  
ASIA



\* Información comercial

## CUON: tradición asiática, visión contemporánea y noches con identidad en Astorga

Un restaurante de alta cocina asiática que se reinventa constantemente. Un espacio donde reunirse a comer se vuelve memorable.

Una propuesta curada por el chef Juan Manuel Barrientos (El Cielo), que combina respeto por la tradición oriental con una lectura sofisticada del presente. CUON ofrece una carta que honra los sabores asiáticos con precisión, equilibrio y belleza. Cada plato está pensado para activar los sentidos: combinaciones que sorprenden, vajilla curada, detalles que cuentan. De jueves a sábado, su bar terraza y la programación cultural amplifican la experiencia, conectando lo gastronómico con lo sensorial. CUON no busca tendencia. Construye legado. Evolucionar con ritmo propio, siempre fiel a su identidad. Y busca una sola cosa: hacer de cada visita una experiencia que trascienda el plato.

*Coctel de langosta con kimchi de cereza costeña, cebollino y aguacate; acompañado de carantanta.*



El almuerzo transcurre entre turistas nacionales y extranjeros que viajan a los Montes de María a través de sus sabores.

La carta es una colección de descubrimientos: atún en escabeche con pomarrosa; ensalada de flores caribeñas; buñuelos de orejero crujientes; millo cremoso con langostinos, langosta y caracol pala; flan de iruwa y sorbete de coco con flor de amor.

Cada plato es una historia. Las frutas que se pudrían en el suelo ahora son joyas culinarias. "Son más de 200 productos que cultivamos en diferentes épocas del año", explica Miguel. Frutas, semillas, leguminosas, hojas, flores y plantas. Ingredientes que, para muchos comensales, es la primera vez que prueban.

En la vereda El Mango, los campesinos saben que sus manos llegan lejos. Que las semillas que siembran llevan sus sabores a las cocinas de ciudades que antes les eran ajenas. Y lo celebran. Exhiben con orgullo sus cosechas sobre mesas llenas de colores y comparten con alegría los sabores que nacen en sus patios.

Cuando se conversa con ellos, se oye el orgullo y se degusta la sazón de mujeres y hombres que ponen al servicio de los paladares ciudadanos sus manos cuidadoras.

Gracias a cocineros como Jaime y a proyectos como Caribe Lab, los Montes de María ya no son solo plátano, ñame o yuca. También son ajonjolí, marañones, frutas nativas, hojas que aromatizan y semillas que transforman.

En la casa azul de Celele, las mesas siguen llenándose. Unos llegan por curiosidad, otros vuelven por el sabor. Mientras tanto, en los Montes de María, las manos campesinas siguen sembrando, cosechando, empacando. Lo que crece allá, sin apuros, encuentra su lugar en las mesas ciudadanas ✿

**Celele fue reconocido como uno de los mejores 50 restaurantes del mundo en 2025. Ocupa el puesto 48.**



TÉCNICAS

# 6

## formas de cocinar el pescado



### A la parrilla

La cocción a la parrilla aporta un sabor ahumado característico y una textura crujiente por fuera. Basta con marinar los filetes en hierbas frescas y aceite de oliva, y llevarlos a una parrilla caliente para lograr un resultado jugoso y lleno de carácter.

Cocinar pescado no solo depende del gusto, sino también del método. Cada técnica resalta sabores, texturas y beneficios distintos.

#### Característica

#### Ventajas

Tiempo de cocción

Entre 10 y 15 minutos, más rápido que métodos como el horneado.

Textura y sabor

Exterior crocante e interior húmedo, con sabor ahumado.

Calorías

Permite escurrir la grasa, reduciendo entre 20 % y 25 % de calorías.

Pescados ideales

Mojarra, pargo, atún, tilapia, trucha arcoíris.

**NINJA RAMEN**

STREET LEGEND

**NINJA RAMEN TRAE LO MEJOR DEL SABOR CALLEJERO JAPONÉS A ENVIGADO. RAMEN CON CALDOS POTENTES, GYOZAS HECHAS AL MOMENTO SUSHI Y BAOS IRRESISTIBLES EN UN AMBIENTE RELAJADO Y LLENO DE ACTITUD. VEN Y VIVE EL SABOR JAPONÉS COMO NUNCA LO HABÍAS PROBADO, EN UN NUESTRO ESPACIO PENSADO PARA DISFRUTAR SIN PRISA.**

**NINJARAMENCO** **310 4296973** **TV 27A SUR #80, ZONA 2 ENVIGADO**



Al horno

La cocción al horno conserva la jugosidad del pescado y permite integrar los sabores de hierbas, especias y condimentos de forma uniforme. Es una técnica adecuada para preparaciones sencillas con un resultado elegante.

| Característica    | Ventajas                                                |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| Tiempo de cocción | De 15 a 20 minutos, según el grosor del filete.         |
| Textura y sabor   | Textura suave, húmeda y con sabores bien integrados.    |
| Calorías          | Baja en grasas añadidas, conserva mejor los nutrientes. |
| Pescados ideales  | Merluza, salmón, bagre, róbalo, trucha.                 |

Frito

Freír es una técnica rápida que aporta una textura crujiente en el exterior y mantiene el interior del pescado jugoso. Es ideal para pescados de carne firme y recetas que busquen un perfil más indulgente.

| Característica    | Ventajas                                                                             |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Tiempo de cocción | Entre 5 y 10 minutos.                                                                |
| Textura y sabor   | Exterior crocante, interior tierno, sabor intenso.                                   |
| Calorías          | Aporta más calorías debido al aceite, aunque puede moderarse con escurrido adecuado. |
| Pescados ideales  | Mojarra, tilapia, merluza, sierra, bagre.                                            |

En microondas

El microondas permite cocinar pescado de forma rápida, sin comprometer su sabor ni su valor nutricional. Es útil en contextos de alta demanda o poco tiempo disponible.

| Característica    | Ventajas                                              |
|-------------------|-------------------------------------------------------|
| Tiempo de cocción | De 5 a 8 minutos.                                     |
| Textura y sabor   | Textura blanda, sabor conservado.                     |
| Calorías          | Bajo en calorías, no necesita aceite para la cocción. |
| Pescados ideales  | Filetes delgados de tilapia, merluza, pescado blanco. |



Para hacer un papillote, escoja papel kraft, parafinado o aluminio.

En papillote

El papillote combina cocción al vapor con concentración de sabores. El pescado se envuelve en papel con vegetales y hierbas, y se hornea en su propio jugo. El resultado es una preparación aromática, saludable y jugosa.

| Característica    | Ventajas                                       |
|-------------------|------------------------------------------------|
| Tiempo de cocción | De 15 a 20 minutos.                            |
| Textura y sabor   | Jugoso y perfumado, con sabores concentrados.  |
| Calorías          | Bajo en calorías, no requiere grasas añadidas. |
| Pescados ideales  | Trucha, salmón, róbalo, mojarra.               |



Al vapor

La cocción al vapor mantiene la integridad del pescado, su sabor natural y su valor nutricional. Es un método ideal para dietas saludables y preparaciones delicadas.

| Característica    | Ventajas                                       |
|-------------------|------------------------------------------------|
| Tiempo de cocción | De 15 a 20 minutos.                            |
| Textura y sabor   | Jugoso y perfumado, con sabores concentrados.  |
| Calorías          | Bajo en calorías, no requiere grasas añadidas. |
| Pescados ideales  | Trucha, salmón, róbalo, mojarra.               |

LAURELES  
- MEDELLÍN



# PAN Y PEDAZO

20  
20

COMPARTIENDO UNA  
SAZÓN ÚNICA



PRESENTA ESTE CUPÓN EN  
NUESTRA SEDE Y OBTÉN UN  
20% EN TU PRIMERA COMPRA.

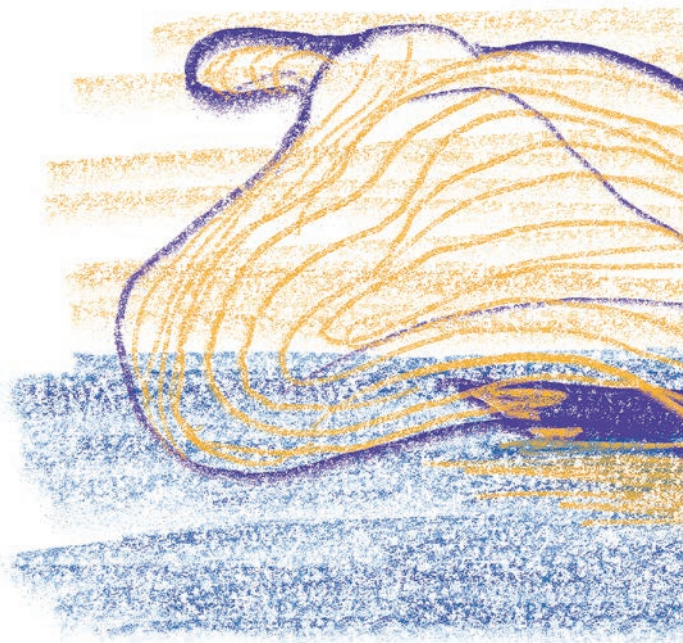
SI TE REGISTRAS, TENDRÁS  
UN 5 A UN 7% DE  
CASHBACK EN BURGERS.

CL. 41A # 70-44, LAURELES  
@PANYPEDAZO.MDE

VÁLIDO HASTA 31. DIC. 2025  
APLICA TyC



Julio de 2025 | VIVIR con Sazón | 12



DESDE EL AGUA

## La pesca del mar alimentando a la montaña

Por: Julia Londoño Bozzi

Ilustración: donRepollo

La pesca artesanal de mar surte a las principales ciudades del interior del país, así como a cientos de restaurantes del litoral. Según Juan Pablo Figueroa, gerente de Cholomar, cerca del 90 % de sus productos van para el interior, siendo Bogotá y Medellín sus principales mercados.



**L**a Ley 13 de 1990, el Estatuto General de Pesca, estableció las bases legales para la actividad pesquera en Colombia y definió la pesca artesanal como la realizada por personas que no utilizan medios industriales para la extracción de recursos pesqueros, regulando también la pesca de subsistencia que se realiza sin ánimo de lucro para consumo propio. Se enmarca en prácticas de pescadores y suele ser a pequeña escala, con métodos y técnicas tradicionales.

Si pensamos en el impacto ambiental y la huella de carbono, a las ciudades grandes de montaña, como Bogotá y Medellín, las debería alimentar la pesca de río. ¿Por qué es la pesca de mar la que alimenta a Bogotá y Medellín, situadas lejos del litoral?

### Los cambios en el consumo

El crecimiento del consumo de pesca en el mundo, según la FAO (2024), ha sido notable en los últimos 60 años. En 1961, el consumo global per cápita era de 9,1 kilos y en 2022 aumentó a 20,7. En Colombia la curva ha sido mayor: de 2 kilos per cápita en 1961, pasamos a consumir 9,5 en 2022 y se estima que en el 2032 la tendencia será consumir 19,8 kilos per cápita.

Para Juan Pablo Figueroa, gerente de Cholomar, el mayor consumo en las ciudades tiene que ver con que médicos y nutricionistas lo recomiendan y hay un auge de las cocinas peruana y japonesa. “Ha incrementado el turista con poder adquisitivo que hace crecer la oferta de pesca artesanal”, dice.

La frescura, relevante en la decisión de compra, no es un problema para Cholomar, Figueroa ya que hace envíos de pesca a Medellín y Bogotá: “Son 40 minutos en avión a Medellín, lo que la hace aún pesca de proximidad” de ahí puede seguir para Bogotá. Para él, estas ciudades ofrecen mejor pescado que el que se encuentra en Barranquilla, donde se abastecen con corvina y róbalo venezolano.

Para Santiago Isaza, quien lleva más de 15 años surtiendo de pesca a mayoristas y minoristas y a comensales de sus restaurantes de Medellín, Cartagena y Bogotá, uno de los retos más grandes de la industria es la variedad. “Nos relacionamos con el mar como si fuera una fábrica. Estamos acostumbrados a comer lo que nos gusta todo el año”. Por eso invita a preguntarse: ¿De dónde viene el pescado? ¿Cómo fue recolectado? ¿Qué especie es? Y lo más importante: ¿Tiene la talla mínima para haberse reproducido y garantizar que no está en riesgo de extinción? Su crítica se enfoca en que comemos todo el año aún importado, y que en la mayoría de restaurantes hay platos con salmón, pero no con trucha. Siente esnobismo y falta de conocimiento sobre la pesca local.

Es difícil educar al consumidor si los mismos cocineros reciben de intermediarios y pescadores un pescado como si fuera otro; la educación en cuanto a la diversidad local es

**“IncurSIONAMOS en el Pacífico para entrar en el mercado nacional por la cercanía en avión con Medellín. Y porque hoy muchos cocineros consideran cool la conexión con este territorio”**

Juan Pablo Figueroa,  
Cholomar



#### A MANTELES

### Caribe y Pacífico a la mesa

Comparar la pesca del Caribe y del Pacífico es complejo: varían especies, precios y logística. El Pacífico gana protagonismo por cercanía y tendencia, pero el Caribe conserva productos únicos. El futuro está en aprovechar todo el pez con innovación y biotecnología.

superficial. “Es común que los cocineros de las urbes, expertos en carnes rojas, se dejen meter gato por liebre y no distinguan un filete de otro”, dice Isaza.

Según cifras del DANE, el sector pesquero creció 18 %, en el país, durante el primer trimestre del año, la mayor expansión del sector agropecuario. Para Ángel Villa, biólogo marino de la Universidad del Valle y dueño de Atún Gourmet, empresa con un modelo de negocio B2C que ofrece pesca a domicilio en ciudades, con más de un millón de habitantes, el techo del sector está muy lejos porque en las ciudades se consume poca variedad, a pesar de que Colombia tiene cerca del 14 % de especies pesqueras del mundo, siendo el segundo país en diversidad después de Brasil.

Esta es una de las razones por las cuales Atún Gourmet se especializa en una sola especie: el atún de Bahía Solano. Cerca de mil consumidores reciben al mes, puerta a puerta, filetes congelados, salchi-

# PAIS<sup>®</sup> GOURMET 12 AÑOS

APORTANDO A LA CULTURA Y  
GASTRONOMÍA DE COLOMBIA CON  
SABORES DEL MUNDO

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



**SANO**  
vida consciente

**ÓRALE**  
FESTIVAL

**COCINA**  
\* COL \*

**eg**  
eje cafetero  
gourmet

**mq**  
medellín  
gourmet

**bq**  
bogotá  
gourmet

**Dulcemanía<sup>®</sup>**

chas, hamburguesas, chorizos, salpicón y antipasto, de atún del Pacífico.

La dificultad para ofrecer otras especies en las ciudades tiene que ver, para Isaza, con que los bogotanos de clase alta crecieron con una sola especie en la cabeza: el mero, mientras que los paisas crecieron comiendo róbalo. Se heredó un gusto limitado.

“El consumo está marcado por las modas de las distribuidoras que les ponen nombres comunes a las especies para hacerlas comerciales. Hay empresas que pusieron de moda el pez basa (de origen vietnamita) y la tilapia”, dice Isaza, quien cree que los estándares extranjeros han permeado al local, por lo cual un mejillón cultivado, con una concha perfecta y colores vibrantes, tiene más prestigio y aparece más en Instagram.

“En cambio la piangua, una concha con pelos, llena de tierra, con carne negra y que viene de un pantano no tiene *sex appeal* en la ciudad. Su sabor terroso la hace difícil de vender”, dice, y eso que la ha ofrecido en tamales y encocados. “Al paisa y al bogotano les gusta comer pescado que no sepa a pescado: filete blanco”, concluye.

Hay alimentos del mar y río más allá del filete blanco que dejan menor huella de carbono al planeta, implican un apoyo a las comunidades locales, se sirven más frescos a la mesa, tienen precios más competitivos e incluso aportan un mayor valor nutricional. 🌱

**“Al paisa y al bogotano les gusta comer pescado que no sepa a pescado: filete blanco”.**

*Santiago Isaza  
Propietario de Pesqueira*

**18 %**

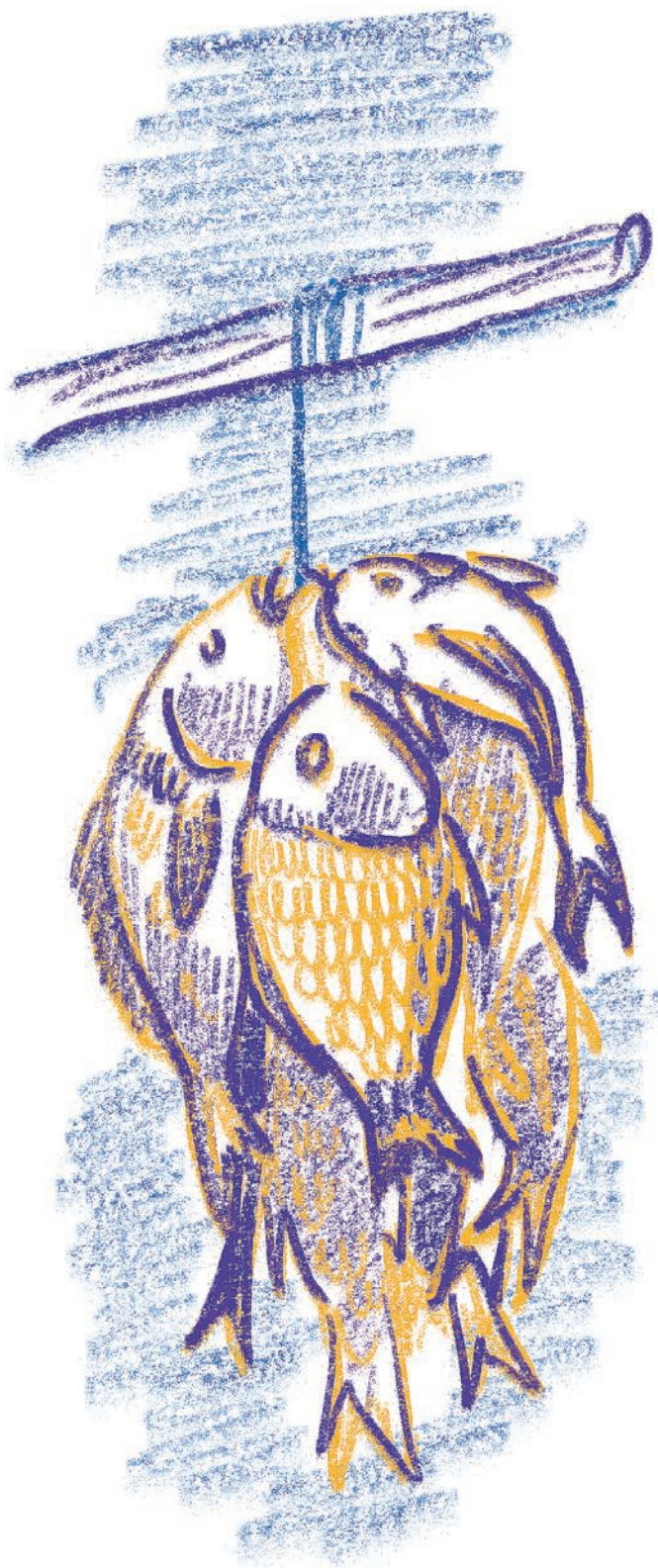
creció el sector pesquero en el país durante el primer trimestre del año.

**14 %**

de las especies pesqueras del mundo tiene Colombia.

**2°**

del mundo en diversidad pesquera es Colombia, por detrás de Brasil.





# Tierra y mar en el mismo plato

Estas recetas de *surf and turf* con sabor colombiano reúnen en un solo plato lo mejor de la tierra y el mar, sin pedir permiso para mezclarse.

Por: Juan Pablo Tettay De Fex

Recetas: Sergio Echeverri, de Mar y Fuego

Fotografía: Sébastien Herbiet

Estilismo de alimentos: Alejandra Camacho

Allí donde la grasa chisporrotea y el mar deja su rastro de sal, nació un matrimonio improbable: el *surf and turf*. La combinación de carne roja —típicamente un jugoso filete— y mariscos —casi siempre langosta— no es herencia de abuelas ni receta de pescadores. Es, más bien, un símbolo de exceso.

## Una extravagancia sin fronteras

El *surf and turf* aparece en los años sesenta, en los *steakhouses* de Estados Unidos y en los casinos de Las Vegas. En un anuncio del *Seattle Times* de 1966 ya se ofrecía esta curiosa combinación: “*Filet mignon and lobster tail — the best of both worlds.*” La promesa era clara: tierra y mar, todo en el mismo bocado. No importa que sus ingredientes jamás se crucen en la naturaleza.

**Surf es navegar; turf, es césped. De allí el mar y tierra.**

## PLATO FUERTE

### Arroz de jaiba con tocino

4 porciones / 60 min.

#### INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 500 g de carne de jaiba desmenuzada
- 150 g de tocino en cubos
- 1 cebolla morada picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimentón rojo picado
- Caldo de pescado o agua
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco picado

#### PREPARACIÓN

1. Llevar el tocino por 20 minutos a una *air fryer* a 190°C. Subir la temperatura al máximo

y cocinar hasta que la piel esté crocante. Reservar.

2. En la grasa del tocino, sofreír la cebolla, el ajo y el pimentón.
3. Agregar la carne de jaiba y saltear por unos minutos.
4. Incorporar el arroz y mezclar bien.
5. Añadir el caldo y cocinar hasta que el arroz esté en su punto.
6. Servir con los cubos de tocino encima y decorar con alioli y perejil fresco.



## ENTRADA

### **Arepitas de mote frita con guacamole, tataki de solomito, camarón y chimichurri de mango pintón**

4 porciones / 20 min.

#### INGREDIENTES

- Arepas de mote pequeñas o partidas en cuartos

#### Para el guacamole

- 1 aguacate maduro
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

#### Para el tataki de solomito

- 200 g de solomito
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite

#### Otros

- 6 camarones salteados
- Chimichurri de mango pintón (mezclar mango pintón picado, perejil, ajo, vinagre y aceite de oliva)

#### PREPARACIÓN

1. Freír las arepas hasta dorar.
2. Triturar el aguacate y mezclar con limón, sal y pimienta para hacer el guacamole.
3. Sellar el solomito por todos los lados, dejarlo rojo al centro y cortar en láminas delgadas.
4. Sobre cada arepita, poner una base de guacamole, una lámina de solomito, un camarón y coronar con chimichurri de mango pintón.

Lo que importa es la opulencia. Es un plato para decir: puedo pagarlo.

La historiadora culinaria Sarah Lohman, quien ha explorado cómo la cocina estadounidense refleja sus transformaciones sociales, ve en platos como el *surf and turf* una expresión de aspiraciones culturales más que de tradición. Además de sabor, es abundancia, es el deseo de tenerlo todo en un solo plato.

### **El giro colombiano**

En **Vivir con Sazón**, junto a Sergio Echeverri, chef de Mar y Fuego, un restaurante en el que el humo, el fuego y el mar se abrazan en Medellín, exploramos nuevas versiones de este clásico. Sergio no le teme a las mezclas atrevidas. Le gustan los contrastes.

Su propuesta y la de su restaurante es celebrar la fusión, el antojo, la libertad de mezclar. Sergio cocina en un diálogo sabroso entre el Pacífico, el Caribe y la montaña. El lujo no está en la etiqueta, sino en la mezcla, en la posibilidad de juntar ingredientes que, aunque vengan de mundos distintos, comparten un mismo fogón 🌟





#### ENTRADA

### Calamares rebosados con mayonesa de chorizo santarrosano

4 porciones / 20 min.

#### INGREDIENTES

- 500 g de calamares en aros
- 1 taza de harina de trigo
- 2 huevos batidos
- 1 taza de panko o pan rallado
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto

#### Para la mayonesa de chorizo

- 1 chorizo santarrosano
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de jugo de limón

#### PREPARACIÓN

1. Sazonar los calamares con sal y pimienta.
2. Pasar los aros por harina, luego por huevo y finalmente por panko.
3. Freír en aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes.
4. Para la mayonesa, retirar la piel del chorizo, dorar la carne y mezclar con mayonesa y limón hasta formar una pasta suave.
5. Servir los calamares con la mayonesa de chorizo como acompañante.



#### ENTRADA

### Langostinos envueltos en tocineta y mayonesa de limón mandarino con *sweet chilli*

4 porciones / 20 min.

#### INGREDIENTES

- 12 langostinos grandes, limpios y sin vena
- 12 tiras de tocineta delgadas
- Sal y pimienta al gusto
- Palillos de madera

#### Para la mayonesa de limón mandarino

- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de ralladura de limón mandarino
- 1 cucharada de jugo de limón mandarino

#### Para la salsa *sweet chilli*

- 3 cucharadas de salsa *sweet chilli*

#### PREPARACIÓN

1. Sazonar los langostinos con sal y pimienta.
2. Envolver cada langostino con una tira de tocineta y asegurar con un palillo.
3. Dorar en sartén o plancha hasta que la tocineta esté crujiente.
4. Para la mayonesa, mezclar todos los ingredientes hasta obtener una crema homogénea.
5. Servir los langostinos con la mayonesa de limón mandarino y acompañar con la salsa *sweet chilli* al gusto.



#### **INVITADO**

Sergio Echeverri es cocinero desde que tiene memoria. Su primer emprendimiento estuvo en Caucasia. Buscando nuevos horizontes, llegó junto a su esposa a Llanogrande donde abrió la primera sede de Mar & Fuego. En 2020 decidió bajar el restaurante a Medellín. Desde hace cinco años está en la Cra. 37 # 10b - 4, en El Poblado.

#### **ENTRADA**

### **Envueltos de cerdo y camarón con ají de tamarindo**

*4 porciones / 15 min.*

#### **INGREDIENTES**

- Láminas de papel de arroz
- 500 g de lomo de cerdo molido
- 250 g de queso crema
- 12 camarones limpios y sin vena
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- Sal y pimienta

#### **Para el ají de tamarindo**

- 100 g de pulpa de tamarindo
- 2 cucharadas de panela rallada
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de perejil
- Media cebolla finamente picada
- Cantidad necesaria de ají rocoto finamente picado
- Sal al gusto

#### **PREPARACIÓN**

1. Mezclar el cerdo con los camarones, el queso crema, el aceite de ajonjolí, sal y pimienta
2. Humectar la lámina de papel de arroz en agua tibia por 30 segundos. Retirar del agua y secar con papel absorbente.
3. Tomar una cucharada del relleno y envolver con el papel de arroz.
4. Freír los envueltos en aceite caliente hasta dorar.
5. Para el ají de tamarindo, procesar la pulpa con el ají, cebolla, perejil, panela, vinagre y sal hasta obtener una salsa espesa.
6. Servir los envueltos acompañados del ají de tamarindo.

# 46 años

*Creando momentos inolvidables en Medellín.*



Celebramos la tradición, la familia y el mejor sabor del mar.  
**¡Ven y descubre por qué somos un clásico  
de la cocina mediterránea!**

Reservas: +57 3157968944 - Dirección: Cra. 43B #11 51,  
El Poblado, Medellín - Antioquia

**[www.restaurantefrutosdelmar.co](http://www.restaurantefrutosdelmar.co)**

CINCO COPAS

# Los vinos que nos trae el mar

*Por: Juan Felipe Quintero A.*

Brindis frescos, minerales, crocantes... hay qué ver (tomar) todo lo bueno que generan en los vinos los viñedos con influencia oceánica.

Cada botella nos cuenta una historia. Es lo que hace más emocionante al vino. Más allá de precios, cepas, orígenes, maridajes, estos relatos elevan el disfrute y el nivel de la conversación.



DESCUBRENOS EN INSTAGRAM



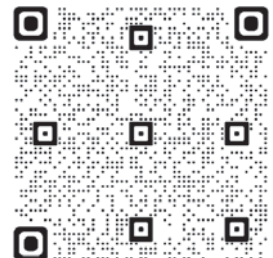
LULO.MEDELLIN

# LU LO

## RESTAURANTE Y BAR

COCINA MEDITERRANEA  
FRESCA Y A LA MINUTA

NUESTRA CARTA E HISTORIA



Hay vinos criados con la influencia de cantos gregorianos. Otros reposan en barriles de elaboración de bourbon o en ánforas. Unos más tienen el sello de celebridades como Sarah Jessica Parker o Francis Ford Coppola y ni se diga el Cabernet Sauvignon chileno que añade partículas de meteorito en su guarda. O el de etiquetas que, activadas con una *app*, le conversan a uno.

En un universo cada vez más competitivo, viñas y bodegas provocan tormentas de ideas para ganarse la atención de un consumidor que pide que le den más en innovación y, como principio irrenunciable, en buenos brindis.

### Traídos por el mar

Líder de la bodega donde se elabora Amelia Chardonnay 2023, elegido como el blanco del año en Chile, el enólogo Marcelo Papa celebra el “carácter mineral, salino, crocante y muy fresco” de su vino. Proviene del valle del Limarí, donde los viñedos son abrazados por la influencia del mar. Esa es su magia.

El Océano Pacífico está cerca, a 20 kilómetros, “y tenemos la corriente de Humboldt, de aguas con 15 grados, es una condición fresca”, destaca Papa, de Concha y Toro.

Colega suyo, el portugués Diogo Lopes, de Adegamãe, conocida en Colombia por Pinta Negra, también opera viñedos con influencia oceánica y reporta completa satisfacción en frescura, acidez y mineralidad en sus castas Arinto, Fernão Pires y Viosinho. “Los viñedos están a 10 kilómetros del océano, reciben brisas frías y constantes. El Atlántico es nuestra inspiración”, dice.

Y de “la frescura de nuestros mares” también habla Sergio Casé, jefe de enología de Trapiche. Su área es el Atlántico sur, en Argentina, con efectos determinantes en sus Albariño, Riesling y Gewürztraminer. “La cercanía al mar les imprime estructura y elegancia”, dice sobre la línea Costa & Pampa.



**“Los viñedos están a 10 kilómetros del océano, reciben brisas frías y constantes. El Atlántico es nuestra inspiración”**

*Diogo Lopes,  
de Adegamãe*

### ¿Solo vinos blancos?

Sobre qué fue primero, si buscar terruños cerca del mar o descubrir sus atributos, Papa dice que fue un hallazgo paulatino. De región minera en los cincuenta, Limarí viró a la agricultura; se instalaron viñedos para obtener pisco, que luego en los noventa se transformaron para la producción de vino. “Es una zona fría y la uva *cabernet Sauvignon*, la que más vende Chile, no maduraba bien, mientras que en la *chardonnay* vimos gran potencial. Con los años lo entendimos”.

Todas blancas. ¿Las cepas tintas no gustan de la cercanía del mar? Papa elogia los resultados de la *pinot noir*, Trapiche reporta “resultados muy prometedores” en sus exploraciones con Ancellotta, Merlot y Mencía, mientras en Adegamãe, para ratificar que cada viñedo es un mundo único, Lopes señala las pruebas con Aragonês como “un desastre”. Con *pinot noir* les fue bien y, para las demás tintas, eligieron separarse del mar detrás de una montaña.

### ¡A maridar!

Traídos del mar, el mejor acompañante es un maridaje temático. Albariño les va a mariscos y pulpo, Arinto es aliado para *sushi*, Viosinho es adecuado con pescados, mientras *chardonnay* amplía el mapa de pesca a quesos cremosos como camembert y brie, al igual que Riesling: platos picantes.

Los vinos cuentan cada historia, lo que nos invita a prestarles atención en aromas, colores y sabores, más la conexión con un origen, un estilo, un gesto de innovación. ¿A tu brindis se le notan huellas de cantos gregorianos? ¿O los vientos frescos del océano? Regálale el gusto de ponerles cuidado 🌿





A MANTELES

## Bupos: persistencia, sabor y abundancia

*Por: Claudia Arias Villegas*



## Cocina Casual

### ESPAÑOLA

Paellas, Tapas, Bocadillos,  
Parrilladas y Sangrías.

☎ 300 546 45 42

📷 @sanmiguelpaellas

Encuétranos en *Rappi*

Visítanos en Mercado del Río - Medellín

## El restaurante de cocina de mar se mantiene como uno de los más emblemáticos de Medellín.

Cuando Rossy Toledo y Miguel Winograd adecuaron su planchón para ofrecer un tour que combinaba navegación y servicio de comida, no se imaginaron que estaban abriendo una historia que casi 30 años después continúa. “Fue en 1996, en Playa Blanca en el Golfo de Morrosquillo. Estábamos pasando por una crisis económica dura, buscando opciones y los amigos nos decían: ‘hagan lo que saben hacer, ustedes saben atender gente, ser buenos anfitriones, les encanta la cocina’, recuerda Bupos.

Pensando en la educación de sus tres hijos y en sus demás obligaciones, adecuaron el planchón: “Le pusimos un motorcito fuera de borda. Teníamos la cocina en la parte de atrás, yo cocinaba y me amarraba el motor con un velcro, llevaba el bote y Rossy atendía a la gente. Siempre con buena música. Teníamos los encurtidos y ceviches, paella y un pescado con mariscos”, continúa. “Me acuerdo y me dan ganas de llorar”, dice Rossy.

Después de esa temporada de fin de año regresaron a Medellín sin imaginar que abrirían un restaurante y ante la insistencia de la gente vieron una opción y buscando encontraron una terraza en el primer piso de un edificio de Laureles. La idea era replicar lo que hacían en el planchón. La mayor ventaja era que, desde entonces, traían los productos desde su cabaña en San Antero, pues ya tenían la relación con los pescadores, lo cual se mantiene.

### Otras locaciones, misma propuesta

Cuatro años y muchos clientes después, el restaurante se movió a un local en la avenida El Poblado al que algunos no le tenían fe. “Era una ratonera; me decían que yo no sabía escoger. En fin, nos mon-



**"Hemos sido respetuosos de nuestro estilo. El plato favorito es el que tengamos disponible, uno tiene que vender lo que crea que es lo mejor en un momento", Bupos**



tamos en ese barco con amigos, uno que nos prestó las sillas y mesas, una amiga pintora nos hizo el mural, fue lo que en el campo conocemos como un convite”, cuenta Miguel. Con todo y el escepticismo de algunos, Bupos vivió allá su historia más larga hasta 2020.

Como la mayoría de los restaurantes en la pandemia, también ellos volvieron a lo básico: “Cocinábamos y entregábamos domicilios los dos”, anota Rossy. Vecinos del centro comercial Vizcaya, pasaban a menudo por allí, así les resultó la opción de tomar un local, en el que están hoy. “Aunque nos vinimos en plena pandemia, fue una decisión arriesgada y ha resultado una bendición”. Aunque el local es más pequeño, es amplio y muy ventilado, tiene vista a la ciudad y un ambiente acorde a la propuesta, además hay parqueadero cubierto y vigilado.

Aunque en años recientes la propuesta de traer pesca fresca para servir en un restaurante se ha popularizado, Bupos y Rossy siguen siendo pioneros; además se mantienen a flote y vigentes. Varias cosas influyen en ello: el mantener control sobre la cadena de suministros, empezando por los productos de mar; una carta amplia y porciones generosas. Bupos lo resume así: “Nos mantiene nuestra autenticidad, somos comida de mar fresca, proveemos la mayoría de nuestros insumos. Además, hemos sido respetuosos de nuestro estilo. El plato favorito es el que ten-



En Bupos hay platos para todos los gustos: desde lo clásico hasta versiones más contemporáneas.

gamos disponible, uno tiene que vender lo que crea que es lo mejor en un momento, por fresco, por calidad, por novedad. Por ejemplo, ostras no hay todo el año, entonces cuando las tenemos, las ofrecemos”. En cuanto a los vegetales, muchos provienen de su propia huerta, en la finca de Rionegro, donde además ahúman el salmón que venden empacado al vacío en algunos supermercados.

La receta se completa con unos anfitriones dedicados. Aunque ha sido una decisión de vida exigente, Miguel y Rossy están presentes la mayor parte del tiempo, lo llevan en la sangre. Tras 51 años de casados, trabajando siempre juntos, han aprendido a resolver los desacuerdos. Mientras tanto, siempre regresan a su cabaña en Playa Blanca, allá donde todo empezó: una forma de reafirmar ese camino que encontraron sin pensar 🌿

# NUEVA ZONA GASTROBARA CIELO ABIERTO



**LA  
T**

DESCUBRE  
EN **SANDIEGO** UN  
TERRITORIO LLENO  
DE VIDA, DONDE LAS  
HISTORIAS FLUYEN  
ENTRE COCTELES  
Y SABORES  
DEL MUNDO

**SANDIEGO**  
EL LÍDER



Aguardiente  
**AMARILLO**  
DE MANZANARES

LLEGÓ A  
**ANTIOQUIA**  
PARA QUEDARSE.

**SIN AZÚCAR. SIN LÍMITES.  
SIN FRONTERAS.**

**ENCUÉTRANOS EN  
TIENDA  
COMMERK**



Parque Comercial El Tesoro -  
Local 1181

  @aguardienteamarillo\_antioquia

COMMERK TE INVITA A CONSUMIR CON RESPONSABILIDAD. EL EXCESO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD,  
PROHÍBASE EL EXPENDIO DE BEBIDAS EMBRIAGANTES A MENORES DE EDAD.