

Región Insular

El folclor coreográfico de la Región Insular, se destaca por bailes y danzas de salón, elegantes y con coreografías y compases marcados por pausas limpias a lo largo de cada uno.

Música:

La música propia de la Región Insular sin duda alguna, se hace referencia a ritmos musicales como el reggae, el mento, el calipso, el tamborito, el cuadrille, pavillo isleño, fox trot, polka, mazurca, vals o waltz isleño song entre otros géneros entonados con la técnica de instrumentos como el congo, la mina, el estilaban de una similitud muy cercana a lo que se conoce como el xilófono de metal, la marimbilla, la canaca, el lambrar, la guitarra morisca, las maracas antillanas entre otros, que según de la canción entonada se usan caso el del acordeón y las claves.

Comida:

La comida típica de la Región Insular de Colombia. Se caracteriza por su sabor único y una amplia variedad y combinación de ingredientes, técnicas y sabores, los cuales realzan tanto su cultura propia, como sus influencias africanas, holandesas y españolas.

Platos típicos de la Región Insular:

Rondón

El Ron Dawn, también conocido como Rondón, es uno de los platos más típicos de la región, pues nos lleva a conocer su gastronomía y la historia de la misma, pues se prepara con diferentes ingredientes y técnicas propias de la cultura africana.

El Rondón consiste en una especie de guiso similar a una sopa a base de leche de coco, el cual a su vez lleva cola de cerdo.

DD MM AA
pesado, camarones, plátano verde, yuca, fruta de pan y ñame.

También suelen agregarle tortillar de habina y especias para resaltar su sabor, pues se dice que este plato tiene origen jamaicano y que llegó a esta parte de país, gracias a la migración masiva de sus diferentes culturas.

Crab Backs:

El Crab Backs es principalmente un aperitivo típico de esta zona, pues visualmente y gustativamente, es totalmente atractivo y delicioso.

Pollo guisado con Dumplings:

En la Región Insular es conocido el pollo guisado con dumplings, pues este hace parte de la cocina típica de San Andrés, ya que consiste en trozos de marica que en algunas ocasiones suelen tener uno que otro relleno.

su preparación consiste principalmente en sellar la carne del pollo con aceite de coco junto con un guiso con pimienta, aji, cebolla, ajo, apio y sal, lo cual logra una carne de pollo suave, jugosa y con un sabor único que hace que sea una de las comidas favoritas de los sanandrianos.

Sopa de Cangrejo:

La Sopa de Cangrejo o jibia, es uno de los platos más típicos y que puede apreciarse y probarse especialmente en el Festival del Cangrejo, celebrado en la región.

Es un plato exótico y se dice que tiene propiedades afrodisíacas, pues se prepara con dos tipos de cangrejos:

- Cangrejos rojos
- Cangrejos verdes

Además de ello, entre sus ingredientes también se destaca la cola de cerdo, las tortillas de harina, especias y tubérculos como la papa y el ñame, en compañía de portacaones de plátano verde o tostones.

Frijoles con cola de cerdo:

Los frijoles con cola de cerdo, también conocidos como Pig Tail, son considerados como un plato con un sabor único y muy propio de la región y de Colombia.

Claramente su ingrediente principal son los frijoles negros o negros conocidos con cola de cerdo, la cual les da ese sabor único que encanta tanto a los habitantes de la región, como a todas las visitantes extranjeras.

Además de lo anterior, lleva un sofrito de pimentón, albahaca, cebolla, ajo, ají, el cual se sazona con azúcar y sal.

Albóndigas de pescado, cangrejo y langosta:

Por otro lado, las albóndigas de pescado, cangrejo y langosta preparadas en esta región, son una de las platos más cotidianos, pues consiste en la preparación de bolas de carne de pescados o mariscos, sazonadas con diferentes verduras y especias.

Estas bolas de pescado o mariscos, se pican con huevo y pan rallado para luego ser freídas o fritar (se hace una especie de gamba) y se acompañan con alguna salsa casera o guiso típico de la región.

Empanadas de cangrejo:

Como es bien sabido una de las comidas típicas de la colombiana es la empanada y aquí en esta parte del país, se destacan las empanadas de cangrejo, también conocidas como Crab Patty.

DD MM AA
Se trata de empanada con carne de cangrejo, lo cual convierte a esta comida típica colombiana, en un plato bastante delicioso y sobre todo, alimenticio gracias a esta exquisita proteína.

Además de ello, se caracterizan por su masa crujiente preparada con harina trigo y un relleno de pulpa de cangrejo sazonada con cebolla, ajo y pimentón y por su acompañamiento de salsa casera de la región.

Bola de Cavacol:

La gastronomía de la Región Insular claramente está muy marcada por la comida del mar y la bola de cavacol, no es la excepción.

Por su forma en bolas o esferas, suele confundirse visualmente con las albóndigas de pescado, pero realmente se preparan con base en carne de cavacol guisada y frita con

aceite de coco, lo cual le da un sabor delicioso.

Mince Fish:

El Mince Fish es otro plato favorito de los habitantes de la región, pues su ingrediente principal es el delicioso pargo rojo o Cherna.

Se prepara con un guisado de pescado que lleva cebolla, ajo, orégano, albahaca y aceite de coco, lo cual hace que este pescado sepa diferente a cualquier otro de la región y del país.

Dulces y pastes típicos de la Región Insular:

Dulce de coco:

El dulce de coco es uno de los platos azucarados más típicos, pues su preparación es sencilla y su sabor es exquisito.

Suele ser confundido con las cocadas, pero se diferencia de éstas por estar hecho únicamente con almíbar de azúcar o panela y coco.

Cocadas:

Las cocadas son conocidas a nivel nacional y pueden encontrarse al interior del país, principalmente en la Región Caribe.

Suele prepararse en forma de galleta aplastada con ralladura de coco, leche de coco, mantequilla, panela y harina de trigo.

Torta de auyama, maíz y cambur:

La torta de auyama, maíz y cambur, es un delicioso postre típico del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, es cual se prepara con un puré de maíz, auyama y banano (cambur).

Dicho puré, se mezcla con mantequilla, huevos, harina, azúcar y otros ingredientes como el queso con otro queso blanco para luego, ser horneado y obtener así, una de las tortas más deliciosas que puedes probar.

Journey cakes:

El Journey cakes es otro postre favorito, no solo por los habitantes de esta parte del país, sino también por los turistas que la visitan año tras año.

Consiste en un panecillo horneado de consistencia seca pero suave, hecho con harina de trigo, leche de coco, mantequilla, manteca de cerdo, azúcar y sal.

Torta de Coco:

La torta de coco no podía faltar en este listado de comidas autóctonas, pues es un platillo que caracteriza el sabor de la región no solo por su sabor sino también por su textura suave y esponjosa.

Lleña ralladura y harina de coco e incluye ingredientes como mantequilla, yemas de huevo, leche, ralladura de limón y clavos de hueso batidos a punto de nieve ingredientes encargados de su textura tan particular.

Como lo hemos mencionado en otras ocasiones, la Región Insular de Colombia, es una zona rica en cultura y biodiversidad, lo cual ha influido enormemente en sus tradiciones y costumbres que a su vez, se han representado en diferentes ferias y fiestas de las cuales hoy hablamos.

Festival del Cangrejo en Colombia

El Festival del Cangrejo es una fiesta de nivel nacional, donde se destaca toda la cultura del colombiano en general y es una celebración que identifica especialmente a los habitantes de la Región Insular colombiana, especialmente a los habitantes del San Andrés y Providencia.

Festival de la Luna Verde:

El Festival de la Luna Verde, es una de las fiestas más representativas de la región, pues atrae a cientos de turistas durante su celebración y esto es así, pues un momento en el que la cultura y la alegría, reúnan en la zona.

Aquí se honran las costumbres africanas de las islas, por medio de ceremonias, cánticos, danza típica de la región insular, desfiles lecturas manifestaciones culturales,

entre otras actividades.

El Reinado del coco:

El Reinado del coco, otra de las celebraciones de la Región Insular Colombiana con gran importancia, se realiza en honor al Patron de la Isla de San Andrés, el santo que recibe su mismo nombre.

Estas fiestas patronales, tienen una duración de tres días seguidos, durante los cuales los habitantes de la isla, realizan actividades sociales donde se pueden degustar la gastronomía de este territorio principalmente, con aquellos platos donde el coco es su ingrediente principal.

En este reinado participan las mujeres más bellas de la isla de San Andrés, exponiendo sus dotes físicas e intelectuales y con ello también, se recoge una muestra de belleza singular de esta zona del país.

Día de la Raza de la Región Insular:

Otro de los eventos o festividades más se destacan de esta Región, es el día de la raza, el cual tiene como objetivo, exaltar y honrar el encuentro cultural entre los negros, los mulatos, los raizales, los afrocaribíanos, los indígenas y los gitanos.

Tales razas se han cruzado en las islas de la Región Insular a lo largo de la historia y han creado una cultura con tradiciones, costumbres, conocimientos y modos de vida excepcionales.

Vestimenta de la mujer isleña:

Blusa: Blanca, de cuello alto y de manga larga, con adornos alegres y cobridos en sus bordes.

Falda: Blanca y de colores llamativos, larga ancha y ligera, la cual se lleva

DD MM AA
a la altura de la cintura cubriendo las caderas, piernas hasta los tobillos.

Calzado: Sandalias cerradas, cómodas de color negro.

Accesorios: Pañuelos y/o listones que van como adorno sobre la cabeza de color que acompañan su atuendo, con moños como peinadas con decoraciones que van en juego con sus prendas.

Vestimenta del hombre isleño:

Camisa: de color blanco, amplia, cómoda, elegante y ligera.

Pantalón: de color gris o negro que muy bien va con el color de la camisa, de diseño sencillo y ligero.

Calzado: Cerrados y de color negro.

Accesorios: Según la zona se suele acompañar de de sombreros, tirantes o cadenas sobre la camisa, corbata y en algunas casas chagueta.