

INGREDIENTES POCO CONVENCIONALES

& donde comprarlos en Bogotá

Por : Foodografo & Flor de Melón



Foto por: Flor de Melón

GUÍA

¿qué son los ingredientes poco convencionales?

Una pregunta muy usual que nos hacen a los foodbloggers que desarrollamos recetas, es dónde comprar un ingrediente especial o poco conocido. Además de ser una consulta muy recurrente, nos trae gran alegría porque demuestra que hay un interés por preparar la receta.

Pero no todos los casos son así de positivos, algunas veces se pierde el estímulo y la emoción debido al poco conocimiento sobre donde encontrar ciertos ingredientes.

Debemos confesar que eso nos produce una pequeña tristeza, porque pensamos que se podrían estar perdiendo de preparar algo rico, de disfrutar una nueva aventura comestible en casa y ampliar el repertorio culinario.

Y es que estadísticamente, somos más felices cuando comemos nuestra comida (aunque ya me imagino algunos aquí diciendo que son más felices cuando otros preparan la comida por ustedes). Nosotros complementaríamos esta estadística diciendo que somos más felices cuando logramos una nueva hazaña en la cocina, como preparar un plato que soñamos o intentar algo nuevo. La amistad de Flor de Melón y Foodógrafo (quienes escriben esta guía), surgió gracias a nuestro amor por desarrollar recetas y compartirlas con todo el que quiera visitar nuestros blogs en la web o en las redes sociales.

Por eso nos animamos a hacer este proyecto, compartiendo todos los lugares que nos han hecho la vida

más fácil a la hora de encontrar productos poco convencionales. De esta manera, queremos invitarte a ver lo desconocido como una oportunidad de preparar recetas distintas y darte el placer de disfrutarlas. No solo es una magnífica forma de ampliar tu memoria del gusto y expandir tu repertorio de sabores, sino de experimentar y embarcarte en el proceso creativo que implica cocinar.

Y ¿qué hemos preparado para tí? Esta guía donde podrás encontrar un glosario con diferentes productos y al mismo tiempo una lista de lugares donde puedes conseguir todos los ingredientes mencionados. En algunas ocasiones encontrarás un ingrediente en más de un lugar, pues consideramos que entre más opciones, mejor.

¿Qué otro fin tiene la guía? Compartir proyectos que nos emocionan por la calidad de sus productos y/o su filosofía. Las opciones son tan amplias que te darás cuenta que nombramos productos cultivados en lugares como Cundinamarca y al mismo tiempo otros productos de cocinas extranjeras que nos permiten recrear una receta asiática, del Medio Oriente o de algún otro lugar remoto.

Fotografía por: Foodografo



GUÍA

¿qué son los ingredientes poco convencionales?

Y ¿qué hemos preparado para tí? Esta guía donde podrás encontrar un glosario con diferentes productos y al mismo tiempo una lista de lugares donde puedes conseguir todos los ingredientes mencionados. En algunas ocasiones encontrarás un ingrediente en más de un lugar, pues consideramos que entre más opciones, mejor.

¿Qué otro fin tiene la guía? Compartir proyectos que nos emocionan por la calidad de sus productos y/o su filosofía. Las opciones son tan amplias que te darás cuenta que nombramos productos cultivados en lugares como el Vichada y al mismo tiempo otros productos de cocinas extranjeras que nos permiten recrear una receta asiática, del Medio Oriente o de algún otro lugar remoto.

Adicionalmente, nos hemos preocupado por encontrar las mejores opciones en términos económicos. Nuestro propósito no es que gastes más en ingredientes de lujo sino que con la compra de un ingrediente que puedes usar muchas veces, encuentres versatilidad.

¿Y qué queremos decir con ingredientes poco convencionales? Nosotros los definimos como aquellos que no encuentras facilmente en el supermercado de la esquina (aunque a veces si están y no lo sabes), los que por una u otra razón se han convertido en ingredientes marginales dentro de nuestro mercado y aquellos que son muy usados en recetas que no son de la cocina local.

Gracias por leer nuestro contenido y esperamos que esta guía sea valiosa para tí, que te anime a cocinar y que disfrutes de tu nueva aventura comestible, tanto como nosotros disfrutamos escribiendo y condensando en pocas páginas el esfuerzo diario de muchas personas y locales ¡Adelante!

Nota: esta guía está diseñada para habitantes de Bogotá, pero muchos de ellos, hacen envío nacionales y otros te pueden referir a otro lugar en tu ciudad de origen.



Fotografía por: Flor de Melón

G l o s a r i o

SETAS :

se refiere a la familia de hongos que se caracterizan por tener un tallo y una especie de sombrero. Existe una gran variedad de especies, entre ellos los champiñones, crimini, portobello, shiitake, reishi, entre otros.

ESPECIAS:

Se refiere a una hierba, sustancia o extracto vegetal que sirve para realzar sabores y enriquecer el paladar. Siempre manteniendo dosis adecuadas, puede cambiar un plato por completo. Las más conocidas son la pimienta, el comino y jengibre pero existe una gran variedad.

FLORES COMESTIBLES:

se trata de aquellas flores que pueden ser consumidas de forma segura y que además de hacer que tu plato adquiera mas color e interés visual, tienen sabores que aportan al paladar. Por lo general son dulces o ácidas y en algunas ocasiones amargas.

QUESOS DE MARAÑÓN :

es una pasta de marañón fermentada que no contiene ningún tipo de ingrediente animal como leche de vaca o cabra. Una muy buena alternativa para aquellas personas que no les sientan bien los quesos convencionales

TAHINI:

pasta de sésamo usada para preparar dips como el hummus y babaganoush, elaborar aderezos, e incluso postres.

MISO:

es una pasta principalmente de soya fermentada con el hongo del koji. Es origen japonés y sirve para hacer la famosa sopa de miso, entre otras delicias. Su sabor es salado y ligeramente ácido.

AGUA DE ROSAS:

es un destilado de los pétalos de las rosas y es de origen Persa. Está presente en muchos postres con dátiles y su sabor es delicado y muy aromático

AGUA DE AZAHAR:

También es un destilado de la flor de azahar o naranjo florecido que se usa mucho en repostería árabe, de ahí su nombre (flor blanca) y su sabor es dulce y ligeramente agrio.

AJONJOLÍ NEGRO:

es un ajonjoli con la misma forma y tamaño que el ajonjolí común pero su sabor es más intenso. Puede usarse en recetas de sal o en repostería. Es una semilla originaria de India.

HARINA DE TEFF:

es una semilla de origen africano que no contiene gluten y la harina es muy usada en etiopía para hacer crepes muy delgados que acompañan las comidas. Debido a su sabor dulce y neutro es muy útil para mezclar con harinas como el trigo sarraceno y la harina de garbanzo y crear una mezcla sin gluten para hornear.

HARINA DE GARBAZO:

es una harina muy útil para preparar pies, tartaletas o en panes sin gluten. Su sabor es un poco fuerte por lo que siempre es aconsejable mezclarlo con otras harinas.

HARINA DE SAGÚ:

se trata del tronco de una palmera, similar a los tubérculos del cual se prepara un almidón o harina. Las achiras colombianas están hechas con harina de sagú. Es un excelente espesante y tiene diversos usos en la pastelería.

Glosario

HARINA DE TRIGO SARRACENO:

es un pseudocereal que no contiene gluten y tiene un sabor parecido a las nueces. Se puede preparar como la quinua, arroz o incluso hacer risotto cuando está en estado natural. La harina puede ser usada para hacer crepes o sustituir harinas con gluten.

PAN DE MASA MADRE:

se trata de un proceso artesanal de fermentación de la harina a partir de levaduras naturales presentes en los cereales, como se hacía en la antigüedad. Es un producto que se asimila más fácil en el organismo.

BATATA:

también se le conoce como papa dulce y es un carbohidrato delicioso que puedes hornear y llenar con otros vegetales, o hacer en puré.

TAMARI:

tipo de salsa de soya usada en la cocina japonesa.

ALGAS:

muy usadas en la cocina japonesa, para la sopa miso, para ensaladas y el tipo de alga Nori para hacer los rollos de sushi.

PAPAS NATIVAS:

originarias de la zona andina. Existen más de 4.000 variedades que crecen dependiendo de su altura que oscila entre 3.500 y 4.200 metros sobre el nivel del mar. Existe una gran variedad de colores, algunas tienen un color casi negro, morado o rojo y su sabor es más intenso.

TOFU:

también conocido como queso de soya, sirve para preparar múltiples recetas en la cocina asiática.

YACÓN:

es un tubérculo originario de la zona andina con un gran contenido de agua. Es más conocido por la miel de yacón que tiene un bajo contenido glicémico.

AJÍ THAI:

ají largo rojo, que se encuentra seco y se usa para la cocina tailandesa y vietnamita en platos como los curry, tom yum e incluso en la ensalada de papaya verde.

AJÍES PERUANOS:

el ají Amarillo, rocoto y mirasol son muy usados en la cocina peruana para platos como ceviches, papa a la huancaina, mero a la chorillana, entre otros.

AJÍES MEXICANOS:

existe una gran variedad, intensidad, tamaño y color. Entre ellos se destacan el habanero, ancho, el poblano o jalapeño.

ARROZ BASMATI:

arroz más usado en cocina india.

ARROZ GLUTINOSO:

arroz para preparar el postre más famoso del sudeste asiático que es el mango sticky rice. También es el arroz más consumido en Laos.

ARROZ JAZMIN:

arroz usual que acompaña el curry.

CREMOR TARTAR:

ingrediente usado en repostería y panadería.



Fotografía por: Foodografo

Glosario

PAPEL DE ARROZ :

el papel usado para hacer los rollos primavera frescos.

BAHARAT:

es más conocida como 7 especias árabes. Aunque la puedes hacer en tu casa si dispones de esta especial, es más común para los libaneses comprarla. Se usa en el arroz con almendras y en las espinacas con cebolla.

HOJAS DE PARRA:

hojas usadas para elaborar los famosos indios o tabaquitos de la receta árabe Wara Anib o de la griega Dolmades.

AGAR AGAR :

Es un tipo de alga muy utilizado por veganos como sustituto de la gelatina. Se puede usar para postres o como espesante.

SOBA Y UDON NOODLES:

fideos muy consumidos por los japoneses en sopas.

LENTEJAS:

aunque usualmente consumimos las marañas verdosas grandes, existen otras como las pardinas y las rojas, que son usadas en recetas turcas, iraníes e indias.

FRIJOL MUNGO : Es una legumbre originaria de la India. Su color es verde cuando está crudo y ligeramente café cuando se cocina. Tiene un tamaño es similar al de las lentejas y su forma es el de un frijol rojo. Es alto en proteína vegetal y en fibra.

FIDEOS DE HUEVO:

fideos usados en cocina del sudeste asiático.

Cabe destacar, la receta de Myanmar que son los fideos en salsa de coco.

GOCHUJANG: es una salsa usada en cocina coreana. Es famosa por ser la que se agrega al bibimbap.

PAN ÁRABE: el pan con el que se acompañan los dips de la cocina libanesa tales como hummus, babaganoush, labneh y muhamara. También es el pan usado para elaborar los shawarmas (sandwiches árabes).

SEMOLINA DE TRIGO:

se usa en postres libaneses como el nammurah, y también en repostería india e iraní.

JENGIBRE GALANGA:

es un tipo de jengibre muy usado en la cocina del sudeste asiático, sobre todo en la tailandesa y camboyana. Algunos platos que lo llevan son los curry, la sopa tom yum, el fish amok, entre otros.

T i e n d a s / l u g a r e s

Itinerantes, permanentes, online

SUPERMERCADO MEDIO ORIENTE :

Carrera 15 #95-09. Bogotá (opción más económica).

Teléfono: +5716183093

- **Especias, tahini, agua de rosas, agua de azahar, hojas de parra, baharat , semolina de trigo.**

GLOBAL GOURMET

El principal: Carrera 14 #90-12. Bogotá.

Teléfono: +5712567911

- **Algas, tamari , arroz Basmati, arroz glutinoso, arroz jazmín, papel de arroz, soba y udon noodles, fideos de huevo, lima kaffir**

PLAZA DE MERCADO PALOQUEMAO :

Calle 19 #25-04. Bogotá.

- **Especias:entrar y preguntar por el puesto de Eugenia (es muy famoso porque es un lugar lleno de ajíes e ingredientes peruanos). También hay otros puestos con ventas de especias.**

GASTRONOMY MARKET:

Cra. 13 # 93b - 51 , Calle 72 # 5 – 22, Calle 109 # 18 – 36 , Cra. 7 # 124 – 97

- **Harina de garbanzo, papel de arroz marca premium choice, diferentes tipos de lentejas fideos de huevo, tahini.**

HIPERMAR FISH MARKET:

Principal : Calle 69 #17-30. Bogotá. Teléfono: +5712173109.

- **Miso, ajonjolí negro, tamari, papel de arroz, soba y udon noodles.**

PLAZA DE MERCADO PALOQUEMAO

Calle 19 #25-04. Bogotá.

- **Especias (preguntar por el puesto de Eugenia. Es un local muy famoso porque está lleno de ajíes e ingredientes peruanos), harina de garbanzo, batata, ajíes peruanos, ají thai, ajíes mexicanos, vegetales como bok choi o repollo chino, yacón.**

SURTIFRUVER:

Calle 85 #14-25. Teléfono: +5717429774

- **Batata, harina de garbanzo y de arroz.**

MERCADO AGROECOLÓGICO QUINTA CAMACHO:

Cl. 69 #6-20, Bogotá. Domingos.

- **Setas, queso de marañón Thea Gaea, quesos artesanales y panadería artesanal, papas nativas.**

PRODELAGRO:

Av Calle 116 #70g-66, Bogotá
+ 571 6137886

- **Setas, trufas, marañones, almendras, macadamias y nueces en general, agar agar, algas nori, algas wakame, harinas sin gluten como harina de teff, garbanzo, arroz, trigo sarraceno, de sagú, coco. Sal marina, rosada, negra, lentejas, frijol mungo.**

LA CANASTA:

<https://la-canasta.org> . Pedidos online

- **Setas, mantequilla artesanal, vegetales orgánicos, hamburguesas vegetarianas, flores comestibles.**

SUNA:

Cl. 72 Bis ##5-09, Teléfono: + 571 3177909 Bogotá
Calle 93 A # 12 - 35 - Edificio Salvio / Piso 2

- **Diferentes tipos de lentejas, mantequillas de nueces, agar agar, harina de garbanzos, de arroz, de trigo sarraceno.**

INVERSO MERCADO:

Carrera 13 # 118-15. Bogotá. (Tienda Matchachá).

- **Mantequillas de nueces, matcha, especias, levadura nutricional.**

BAZAR PERSA:

Cl. 84 #13-37, Bogotá, Teléfono: + 571 6346099

- **Agua de rosas, dátiles, agua de azahar.**

PANADERIA DE LA 85:

Carrera 15 # 86A-66. Bogotá. Teléfono: 3115514242

- **Tahini, agua de rosas, agua de azahar, semolina de trigo, pan arabe.**

MAKI ROLL :

Calle 95 #11-10, Bogotá. Teléfono: +5712180103

- **Salsa gochujan**

T i e n d a s / l u g a r e s

Itinerantes, permanentes, online

ORQUÍDEA:

Principal : carrera 11# 82-71 Centro Andino local 3-04, Bogotá. Teléfono: +5716185905.

- **Cremor tartar, ingredientes y utensilios de repostería.**

KALIPAY TIENDA DE ESPECIAS

- **Especias**

Carrera 7 #180-75 módulo 5 locales 98-100 Mercado de Plaza de Codabas.

Boho Market, primer piso. Cra. 7 #120-20,

KANKA:

Calle 90 #17-48, Bogotá.

- **Ajies y productos peruanos.**

GRANEL:

Calle 93A #12-09 Edificio Salvio, Bogotá . Teléfono: +5717458598

Cl 69a # 4-35

- **Especias, diferentes tipos de lentejas.**

LA LULU:

www.organicosalalulu.com . Pedidos online

- **Germinados, flores comestibles, setas, vegetales orgánicos, distintos tipos de vinares.**

OLIVIA GERMINADOS :

Pedidos por teléfono 3144187309

- **Flores comestibles,brotes y otro germinados.**

AZIMOS:

Carrera 5 # 26c-54 La Macarena, Bogotá

Teléfono: +571 7046724

- **Panadería y pastelería donde se usan técnicas artesanales, insumos locales y ningún tipo de conservante.**

MI BAHJI:

<https://bahji.co/pedidos/> Pedidos online

- **Pan de masa madre, campesino, pan sin gluten, brownies veganos sin gluten.**

OCATI :

Pedidos por teléfono (571) 8844433 Ext. 125 / (57) 310 790 92 07.

- **Arándanos, agraz, macadamia, gulupa , pepino melón.**

AMAPURI - CORPOCAMPO:

Tienda virtual : <https://www.corpocampo.com/tienda/>

teléfono : +(571) 277 8494

-**Pulpa de açaí, corazones de palmitos,**

THEA GAEA :

Tienda online : <https://theagaea.elvecino.store/store>

Pedidos por teléfono: 3144123014

- **Leches vegetales sin espesantes, quesos de marañón, queso camembert de marañón, mantequillas de nueces.**

KAREEM FOODS:

pedidos por teléfono: 3102510141

- **Queso vegano de coco, hummus de diferentes sabores**

FLORA FERMENTOS:

Pedidos por teléfono: 3142952016

- **Vegetales fermentados como chukrut o kimchi, vinagres de frutas, salsas picantes.**

ELEKTRA

CII 69a # 9.65

- **Yogurt de coco**

DE RAIZ COCINA CAFÉ

Calle 65 # 5-70

- **Yogurt de coco y almendra, semillas de hemp.**

MR BATATA :

Pedidos por teléfono 301 2601732

- **Batata dulce, camomte, batata morada.**

TOFU

Nuestro proveedor de Tofu solo atiende por teléfono: +571 4373836

- **Hace entrega de un paquete con seis bloques de tofu. Delicioso y a muy buen precio.**

CODISPRO SAS:

Pedidos por teléfono envíos de Cali a Bogotá: 3108295179

- **Hojas de Parra**



Fotografía por: Foodografo

¡Esperamos que esta información sea útil para ti! Y si te animas a compartir algo en tu instagram relacionado con esta guía nos hará muy felices que nos etiquetes @flordemelon @food.o.grafo usando el hashtag #sumandosabores

Un abrazo.

Jose y Gabriela.

Instagram:

@food.o.grafo

@flordemelon

Web: www.flordemelon.com, www.foodografo.com