BOGOTÁ

Guía

·GASTRONÓMICA·

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ MEJOR PARA TODOS

DESARROLLO ECONÓMICO
Instituto Distrital de Turismo

Guía

·GASTRONÓMICA·

de Bogotá

BOGOTÁ

Alcaldía Mayor de Bogotá
Instituto Distrital de Turismo - IDT
www.bogotaturismo.gov.co

Enrique Peñalosa Londoño
Alcalde Mayor de Bogotá

Freddy Castro Badillo
Secretario de Desarrollo Económico

Adriana Marcela Gutiérrez Castañeda
Directora Instituto Distrital de Turismo

Arturo Bravo
Subdirector de Gestión de Destino - IDT

John Alexander Ramos Calderón
Profesional Contratista
Producto Turístico - IDT

Ángela Guzmán Villate
Profesional Especializado
Subdirección de Gestión de Destino

Fundación Escuela Taller de Bogotá
FETB
www.escuelataller.org

Catalina Prada Alvis
Coordinadora General de la FETB

Geovanny Rojas
Coordinador del área
de Competencias Técnicas

Celia Armenteras Buades
Coordinación editorial

David Sandoval Sandoval
Diseño y Diagramación

Jimena Montaña Cuéllar
Textos

Xisco Fuster
Fotografías portada y Zonas Gastronómicas

La fotografía de la portada fue tomada en el Hotel de la Ópera,
gracias a la cortesía de su equipo directivo

Carmen Calonge
Fotografías Manifestaciones Gatronómicas e Imperdibles

G9 Creativos Comunicación Visual

ISBN: 978-958-58704-5-1

Copyright © 2015
Instituto Distrital de Turismo - IDT & Fundación Escuela Taller de Bogotá - FETB

CONTENIDO

6
Presentación

10
Manifestaciones Gastronómicas

20
Imperdibles

30
Zonas Gastronómicas

72
Lista de Restaurantes

PRESENTACIÓN

La gastronomía juega un papel cada vez más protagónico dentro del desarrollo turístico de Bogotá y poco a poco se constituye en una de las actividades imperdibles e incluso de las motivaciones de visita a la capital colombiana.

En efecto, la gastronomía hoy forma parte de la oferta turística de esta ciudad y la experiencia que brindan zonas gastronómicas, restaurantes, plazas de mercado, pastelerías y cafés, se refleja en un componente importante del gasto turístico que visitantes y turistas efectúan aquí.

El Instituto Distrital de Turismo reconoce la importancia del turismo gastronómico para nuestra ciudad y cómo la tendencia mundial por tener nuevas experiencias encuentra respuesta en la cocina local y en aquella internacional que aquí se ofrece con excelencia. Consciente de la importancia de la gastronomía como reflejo de nuestra cultura, como verdadero patrimonio inmaterial de Bogotá, la entidad se ha empeñado en fortalecer esta actividad para el turismo desarrollando el producto turístico gastronómico de tal manera que forme parte de la oferta turística que promociona la ciudad.

Las prácticas, ingredientes y elaboraciones tradicionales de la cocina de Bogotá y de la región central del país son motivo de orgullo, así como la oferta de la gastronomía colombiana e internacional. Y compartir con amigos, visitantes y turistas los espacios, sabores y momentos de celebración, es compartir con ellos unas experiencias únicas que se suman a la amabilidad, hospitalidad y calidad de servicio que ofrece Bogotá.

La presente Guía Gastronómica de Bogotá recoge aspectos de la historia de la ciudad, su vida nocturna, parques y museos, las tiendas y los cerros que la circundan. Presenta las principales manifestaciones gastronómicas a lo largo del año, los platos imperdibles que facilitarán la elección y, al final, un directorio de restaurantes que ayudará a aprovechar cada minuto de su recorrido por la capital.

Instituto Distrital de Turismo - IDT

PRESENTACIÓN

¿Tiene Bogotá cultura gastronómica? Las crónicas de varios viajeros y el mestizaje mentaron dos tiempos. Antes de la independencia y después de la independencia. Parece ser que los gritos de libertad, un florero y una mesa llena de viandas le dieron a la dieta de los capitalinos un nuevo aire, una nueva clase emergente, viajes y un espíritu goloso.

En los anaqueles de los peregrinos se dejó constancia de que los santafereños no tenían gusto por la preparación de los alimentos. Faltaba la sazón y su dieta era igual al desayuno y al almuerzo. La diferencia la marcaba esa bebida dulce y oscura llamada chocolate que se servía con alguna colación y al parecer alegraba el corazón de varios foráneos.

Se hablaba de ajiaco de oveja o de res con papa, cebolla y ajo. Maíz, de la turma de la tierra, es decir, la papa y sus variedades, arracacha, tomate, auyama, cubios, hibias y chuguas y por supuesto la quinua. De lo bueno que resultaba ser el pan que no se sabía de donde salía, pues los viajantes lo citaban con gracia traicionando el sabor francés y especulando del panadero, pues no veían panadería kilómetros a la redonda. Se encontraron con la chicha de la clase popular y que según leyendas hacía ver el diablo y veneraron el cacao por su sabor y aroma.

¿Qué dejó la mezcla de criollos y extranjeros? Una ciudad vibrante de más de 8 millones de habitantes que por cuadra tiene dos y hasta cuatro panaderías. Recetas de los más finos amasijos que hace la tarde de los capitalinos. Un ajiaco enrazado con pollo, alcaparras, guascas y crema de leche, pucheros, mazamorras y garullas. El Renault 4 con su merengón, el carrito de los dulces que ofrece "Herpos" a mil, la aguapanela con queso de La Florida para el frío (pastelería tradicional de Bogotá), el tamal con chocolate de La Puerta Falsa, lugar de reunión de héroes de la patria; se mantuvo el consumo de chicha del barrio La Perseverancia y llegó el masato con canela para la empanada de arroz con carne y de pollo. Se supo de la vida de la arepa, la dulce, la salada y la de queso, gracias a los vendedores ambulantes, que comparten andén con el chorizo, el perro caliente, la hamburguesa y la pizza de garaje. Nacieron las pollerías, un plato especial para la clase media los domingos después de misa, como los restaurantes a manteles, y paellas, ceviches, pastas, tacos, churrascos, sushi, helados y pastelerías francesas que confirman la Bogotá gastronómica.

Bogotá se vuelve demandante y exigente con la llegada del siglo XXI. Se gesta una revolución culinaria gracias a la tecnología, las escuelas de cocina y a los programas emitidos por televisión. El deseo de la gente por conocer lo que come inspira a chefs y comerciantes a crear negocios grandes y chicos donde la oferta al día de hoy va desde la comida colombiana hasta la japonesa. Cocineros y cocineras exploran técnicas y métodos como los diferentes ingredientes locales y modernizan al cubio pre-hispánico, tan odiado y ahora amado en el encurtido de un experto cocinero, capaz de engañar al más avezado paladar.

Bogotá sí tiene cultura culinaria porque alimenta las 24 horas a millones de bocas de la mano de locales y extranjeros que vieron en estos 2.640 metros de altura un futuro pujante para la gastronomía.

Luz Beatriz Vélez & Ilse Milena Cárdenas

Manifestaciones

·GASTRONÓMICAS·

MANIFESTACIONES GASTRONÓMICAS

La gastronomía, las tradiciones que conlleva, las técnicas y maneras de elaborar los alimentos, hacen parte esencial de la cultura de un país. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (por sus siglas en inglés), al declararlas patrimonio cultural inmaterial, aboga por la conservación y difusión de los usos, tradiciones, conocimientos y técnicas alrededor de la preparación y consumo de los alimentos, así como la utilización e ingesta de productos e ingredientes locales y el uso de objetos y recipientes de la cocina tradicional, una manera de rescatar y preservar la esencia de la cultura y del país.

Las manifestaciones gastronómicas están ligadas al paso del tiempo, al uso y cocción de los alimentos, a las influencias y costumbres y en el caso de Colombia, un país de regiones, a su geografía e idiosincrasia.

La cordillera de los Andes en Colombia, a partir del Nudo de los Pastos, en Nariño, se bifurca en tres ramales: la cordillera oriental, la central y la occidental. El país cuenta con el privilegio de poseer un amplia variedad de climas, desde picos nevados hasta valles y desiertos, condición que permite el cultivo de una inmensa variedad de frutas y verduras a lo largo de todo el año. Colombia es un país de regiones y las particularidades geográficas de cada una dictan el énfasis de su dieta diaria influenciada a lo largo de los siglos por las diferentes migraciones. Su oferta gastronómica, sus tradiciones y platos típicos hablan de la propia tierra y de muchos mundos. Boyacá y Santanderes tendrán en sus sopas y embutidos una clara influencia andaluza; la costa Caribe en sus fritos, el kibbe y el suero, las tradiciones de los sirios, palestinos y libaneses llegados en el siglo XIX. Los bogotanos, hasta mediados del siglo XX siguieron tradiciones y recetas inglesas; el Valle del Cauca enriqueció sus ollas desde el siglo XVII con sabores y frituras africanas. Cada región tendrá predilección por un tipo de fruta, conserva, fritura o amasijo y sus sabores la representarán a lo largo del país. El bocadillo veleño –dulce de guayaba–, envuelto en hoja de plátano para su conservación y sabor, de la región santandereana; las empanadas de pipian del Cauca; los aborrajados –plátano maduro dulce, relleno de queso, apanado y frito– o los pandebonos –elaborados con harina de yuca y rellenos de queso– y el chontaduro –fruta tropical de sabor terroso–; las cocadas con piña de la costa

JUGO DE FRUTAS

Caribe; el ajiaco santafereño (declarado Patrimonio Cultural de Bogotá); o la lechona tolimense, entre otros muchos platos de mayor y menor dificultad en la elaboración resumen la esencia de un país multicultural y megadiverso.

La cocina tradicional al igual que el lenguaje, no es estática y varía de familia en familia según su condición social y su región. A pesar de las variaciones, muchas recetas se conservan casi intactas y se les llama "cocina tradicional"; y aquellas que se han ligado a las tradiciones se convierten en parte del legado que conforma el patrimonio cultural inmaterial del país.

Bogotá, ciudad capital, alberga más de ocho millones de personas y reúne las gentes y el sabor las regiones en su oferta gastronómica y sus tradiciones. A pesar de las prisas de una ciudad cosmopolita, se sigue prefiriendo la comida casera con acento de región a la comida rápida con acento extranjero. Los desayunos son variados y dependen del gusto de cada uno o de la región de la cual proceda. El caldo de costilla de res con papa, aromatizado con cilantro, o la changua, un caldo simple con un chorro de leche, huevo, cebolla finamente picada y cilantro, son reconfortantes y se pueden acompañar con una taza de humeante chocolate batido o con café negro- tinto- o con leche. No faltarán las mogollas –tipo de pan ligeramente dulce de harina gruesa– o el pan blanco y tierno, y los huevos revueltos con picadillo de tomate y cebolla larga y una porción de fruta fresca.

Cuentan que los bogotanos, los rolos que hablaban entredientes y llevaban sobretodo, sombrero y paraguas, ofrecían delicias desde el amanecer hasta altas horas de la noche. El trajín de la ciudad moderna ha ido variando la dieta y por supuesto el contenido calórico, sin embargo en Bogotá es frecuente a media mañana detener la jornada para recuperar el aliento con un "tente en pié" –o unas medias nueves–; para ello las plazas de mercado y cafeterías ofrecen ensaladas con frutas diversas: manzana, banano, mango, sandía, uvas, fresas, acompañadas de queso y regadas con crema de leche, arepas de maíz amarillo rellenas de queso, buñuelos, envueltos de mazorca, roscones de arequipe o jalea de guayaba, empanadas de harina de maíz rellenas de carne y papa, pasteles de yuca o arracacha rellenos de carne y huevo duro, pasteles de hojaldre dulces o rellenos con pollo.

A la hora del almuerzo los bogotanos de pura cepa, de familia nacida en Bogotá, los "santafereños", sirven una fruta al inicio y luego siempre una sopa que puede ser de verduras, de cebada perlada con zanahoria y alverjas, de avena con tallos, de zanahoria, de albóndigas, o una "mazamorra" –sopa de maíz con tallos, alverja, zanahoria, fríjol verde y alguna carne que le

CANELAZO

TRES LECHES

de sabor– y luego el plato fuerte o "seco", que incluye una gran cantidad de carbohidratos y una proteína: sobrebarriga (parte de arriba del estómago de la vaca, una carne de muy buen sabor que requiere una lenta cocción), carne asada, bistec a caballo (carne guisada con cebolla y tomate, y un huevo frito encima), pollo o gallina campesina (adobada con achiote o color), arroz, papa al vapor o papa con cáscara, plátano maduro tajado y frito y una ensalada sencilla. De postre un dulce con alguna de las miles de frutas colombianas: brevas con arequipe, dulce de guayaba, esponjado de mora o la clásica cuajada con melao. Por supuesto no puede faltar un jugo de frutas frescas: lulo, la dulce guanábana o el aromático maracuyá, entre otras posibilidades.

Por supuesto, Bogotá tiene sus platos tradicionales para acompañar las celebraciones, aunque algunas se han perdido: como las empanadas de Semana Santa que la gente elaboraba para llevar a sus vecinos o los dulces de icaco y casquitos de limón en la Cuaresma. En esta epoca y durante la Semana Santa no se consume carne y la proteína se reemplaza por pescados como el atún, el bocachico o el bacalao seco -este último se deja remojar en leche para eliminar el exceso de sal y luego se hierve con tomate y cebolla-. El Jueves y Viernes Santo se visitan monumentos en cada una de las iglesias y se puede subir a rezar a Monserrate; el Domingo de Ramos se bendicen las palmas y ramos en las iglesias, se destacan las ceremonias de la Catedral Primada y el Santuario del Niño Jesús en el barrio 20 de Julio. Luego las familias se reunen en casa –a partir de las 5 de la tarde hora de las "onces"– , para tomar un espumoso chocolate con amasijos.

La Navidad tendrá también para las familias tradicionales un aroma único. Junto al pesebre –representación del Niño Jesús, la Virgen y San José–, a partir del 16 de diciembre se rezan las novenas, se cantan villancicos y se ofrecen buñuelos, natilla (leche, almidón de maíz, azúcar y canela) y colaciones, amasijos de harina de achira, algunos con sabor anisado como los panderos, galletitas dulces y muy delgadas, mantecada (bizcocho aromatizado con anís) y los muy tradicionales postres, herencia de España, como el arroz con leche, el postre de natas con uvas pasas, las brevas con arequipe (higos con dulce de leche) o el dulce de moras de Castilla.

El ajiaco el 24 de diciembre se sirve pasada la media noche, luego de repartir los regalos y rezar la novena, cuando ya ha nacido el Niño Dios, que al día siguiente habrá dejado un obsequio a los niños sobre su cama. El año nuevo se celebra con un humeante tamal de fina masa de maíz con carne de cerdo, garbanzos y pollo, sazonado con achiote –color–, cebolla y ají todo envuelto en una aromática hoja de plátano., con cada campanada se come una uva y se pide un deseo, o se

CHICHA

AREPA

le da la vuelta a la manzana con una maleta esperando que el año venidero se pueda viajar. También es tradición llevar una prenda amarilla o llenar un saquito con lentejas para atraer la suerte y decorar la casa con espigas de trigo que garantizan la prosperidad y el pan de cada día.

A Bogotá han llegado los vientos del mundo y a las celebraciones de navidad se han unido eventos diferentes que servirán de disculpa para reunirse en familia alrededor de una mesa, donde se recogen de nuevo los platos más representativos. El Día de la Madre (en mayo) se puede celebrar con un ajiaco o el clásico puchero santafereño, también, por qué no, con un delicioso cuchuco de trigo. Algunos prefieren acudir a un restaurante en los alrededores de la ciudad para disfrutar de un asado cargado de carnes de todos los reinos: costillas de cerdo, pollo, res y, por supuesto, morcillas, chunchullo (intestino de la vaca), chorizo, papa criolla frita, papa salada y plátano maduro, todo acompañado por una cerveza helada. El día del Amor y la Amistad se llenan los bolsos de dulces y chocolates; y en Halloween (o noche de brujas, el 31 de octubre) los niños disfrazados irán por su barrio pidiendo caramelos de puerta en puerta.

En cualquier época del año se pueden degustar los platos típicos de la gastronomía bogotana como la gallina "criolla", la clásica torta de sesos, la mazamorra chiquita, la lengua en salsa o el puchero santafereño.

Gracias a la amplia variedad de frutas que se cultivan a lo largo y ancho del país estas se utilizan tanto en dulces como en jugos y postres que acompañan las comidas diarias. Lulos, moras, mandarinas, guanábanas, mangos, fresas, naranjas, feijoas, tomates de árbol, curubas, se consiguen frescas en plazas, supermercados y pequeños comercios cada día y acompañan desayunos, almuerzos y cenas.

Los bogotanos son alegres y festivos: en las tardes es frecuente compartir un canelazo, coctel preparado a base aguadepanela, aguardiente y canela, que hará la tarde o la noche más tibia y alegre. El aguardiente –licor destilado de la caña de azúcar que toma su nombre de la sensación alcohólica intensa que se siente al ser ingerida– es la bebida alcohólica más popular y se ofrece con frecuencia en las celebraciones diversas.

En Bogotá se llevan a cabo eventos gastronómicos que ofrecen a propios y extraños diversos aromas y sabores a lo largo del año. Así por ejemplo en abril se lleva a cabo Expo La Recetta; Alimentec en junio; Expovinos y Alimentarte en junio y julio, Bogotá Wine & Food Festival en agosto, el Festival de la chicha –que rescata las tradiciones alrededor del maíz– y el Día del Ajiaco, que se lleva a cabo en los meses de octubre o noviembre.

EMPANADAS

·IMPERDIBLES·

IMPERDIBLES

AJIACO

1

Originalmente era una sopa de procedencia indígena a la que se le fueron agregando ingredientes foráneos como el pollo, la crema de leche y las alcaparras. El ajiaco santafereño lleva también mazorcas tiernas y tres clases de papa: la criolla que se disuelve, la pastusa que le da consistencia y la paramuna o sabanera que debe quedar entera. El típico ajiaco bogotano debe su gracia, además de a la papa criolla, que le da su sabor y color, a las guascas, una hierba silvestre que le aporta un aroma especial. Se acompaña siempre con una tajada de aguacate. Con el ánimo de difundir los valores culturales y turísticos de este plato bogotano, el Instituto Distrital de Turismo celebra cada año el Día del Ajiaco Santafereño. Durante este día se desarrollan diferentes actividades asociadas al significado de esta sopa tradicional y mediante un concurso se seleccionan las mejores preparaciones de ajiaco que tiene la capital, evento que convoca restaurantes, reconocidos chefs, amas de casa y aficionados, entre otros. (Ver los ganadores del 2015 al final de esta publicación).

TAMAL

2

El que en Bogotá no ha ido con su novia a Monserrate no sabe lo que es canela, ni tamal con chocolate, se afirma en una copla bogotana. Un paquetito de hojas verdes esconde en su interior un universo de sabores, se remonta a las prácticas de la cocina prehispánica y su resultado es el fruto del mestizaje. Esta preparación la comparten la región andina, la región central y la costa atlántica, pero varían los elementos según la región y las recetas familiares. El tamal es el rey de los envueltos y el convidado para los domingos, fiestas y celebraciones, pues no es cualquier envuelto. Horas de cocción al vapor llevan a su punto preciso a la fina masa de maíz que tiene en su corazón, en el caso del tamal santafereño, un trozo grande de tocino, garbanzos y trozos de pollo o gallina con todo y sus huesos, unidos por el aroma del comino y el achiote (color).

CHOCOLATE SANTAFEREÑO

3

La palabra xocóatl, proviene de la voz náhuatl y su materia prima, el cacao, es utilizado de múltiples maneras en la gastronomía, una de ellas en la preparación de una aromática bebida: el chocolate santafereño. Caliente y espeso, reconforta el espíritu, mejora el ánimo y hace feliz a quien lo bebe. El chocolate santafereño, elaborado siguiendo la receta de antaño, de la cual se tiene registro desde el siglo XVII, se mantiene como una de las delicias típicas e imperdibles en los desayunos y tardes bogotanas.

Preparado en leche con toda su crema, con bastante azúcar y aromatizado con clavos y canela y a veces unas gotas de vainilla, batido con molinillo de madera hasta que salga una espuma azul tornasol, el chocolate santafereño humea en las mesas a la hora del desayuno al lado de un tamal u ofrece su dulzura en las tardes acompañado por una almojábana o un simple pedazo de pan blanco y un trozo de queso cremoso que se puede añadir en pequeños pedazos a la humeante bebida.

IMPERDIBLES

LA "FRITANGA"

4

Durante la colonia se fueron fusionando las ollas producto de los dos mundos y en el altiplano quedó como herencia, entre otros, la llamada "fritanga", una picada de carnes y embutidos acompañados de los tubérculos y frutos del país. Aunque su nombre acusa la fritura sólo lo están las papas criollas -se escogen las pequeñas para facilitar el bocado,- y las morcillas, que luego de cocinarse al vapor se pasan por aceite caliente para hacer su pellejo crujiente. La fritanga lleva trozos de carne de res y de cerdo, plátano y mazorca asados a la brasa, trozos de yuca cocida, chorizo y longaniza, todos estos embutidos de herencia española. La morcilla, o rellena, debe su aroma y especial sabor al poleo, una hierba silvestre pariente de la menta europea, que la hace única. Es usual disfrutar de la fritanga en las plazas de mercado, a la orilla del camino cuando se va de paseo o como parte de un asado una tarde de domingo.

PUCHERO SANTAFEREÑO

5

A 2.640 metros de altura, y con una temperatura que puede bajar a tres grados centígrados, es reconfortante un caldo sabroso y muy caliente. El puchero santafereño, fruto del mestizaje, es un plato completo y lleno de sabores y texturas, y a la vez muy sencillo. Pollo, carne de res y de cerdo, mazorcas tiernas, yuca, papa sabanera, arracacha, hibias y cubios (tubérculos) se cuecen a fuego lento hasta ablandar, dejando un sabroso caldo que a su vez ha sido aromatizado con cebolla de verdeo, laurel, tomillo, cebolla cabezona y cilantro. A la hora de servir a la mesa se lleva el caldo en un tazón y en una bandeja los tubérculos, las carnes y la mazorca, a las cuales se les agrega una generosa porción de "hogao" con queso (salsa de tomate y cebolla de verdeo) y una tajada de aguacate. El comensal alterna el suave sabor del caldo que lo reconforta con los bocados de las viandas que lo acompañan y si es de su gusto, le puede añadir un toque de ají picante.

CHANGUA

6

La changua tiene como base un caldo simple al que se le agrega en el último hervor un chorro de leche, un huevo que se cocina los minutos necesarios para que su yema no se endurezca, trozos de pan y cilantro fresco finamente picado. Algunas variaciones le ponen pequeños cubos de queso blanco "campesino" o doblecrema y almojábana o calao en vez de pan. En Bogotá la changua sigue haciendo parte de un buen desayuno, tan completo que solo se necesita después de beberla, una taza de buen café colombiano.

IMPERDIBLES

EMPANADAS BOGOTANAS

7

La masa de maíz es crujiente y al primer mordisco esta se quiebra con delicadeza para dejar en el paladar un sabroso relleno de papa criolla, carne y especies aromáticas. La empanada santafereña es deliciosa y es difícil comerse solo una. Luego del primer bocado la tradición indica que se deben agregar unas gotas de ají casero –ají "pajarito", macerado con cebolla larga, vinagre, sal y cilantro– y luego un chorrito de limón. El ají enaltece los sabores y el cítrico los resalta uno a uno. Estas empanadas son un frito imperdible en la ciudad.

AMASIJOS Y COLACIONES

8

Almojábana viene de la palabra árabe al-muyabbana, que podría traducirse como "la que tiene queso" y se fue quedando en el altiplano cundiboyacense como parte de la comida tradicional. Es un panecillo hecho con harina de maíz, cuajada, mantequilla, huevos y azúcar y se sirve tibia y esponjosa. Es la fiel compañera del verdadero cacao santafereño y hace parte de la tradición desde el siglo XVIII, cuando se fundieron diferentes influencias e ingredientes del viejo y el nuevo mundo. Entre los amasijos se encuentran también el envuelto de mazorca, una masa de maíz tierno a la que se le incluye mantequilla y azúcar y se cuece en paquetitos de su propio amero; la mantecada, un bizcochuelo aromatizado con anís; los panderos, elaborados con almidón de maíz; el pandeyuca, que como su nombre lo indica se hace con almidón de yuca y queso; los cotudos y las garullas de Soacha. Las colaciones, finos bizcochos semejantes a las galletas amasados con harina de ragú, achira, almidón de maíz, mantequilla y azúcar, delgados, dulces y sabrosos. Los amasijos y colaciones hacen parte de las tradiciones de Navidad y año nuevo.

DULCES Y POSTRES

9

Una viajera inglesa en el siglo XIX reseñaba los deliciosos dulces que encontraba en las despensas y mesas bogotanas y se sorprendía por la variedad de sabores y combinaciones. Los bogotanos son dulces y muy dulceros y no se concibe un almuerzo o cena sin un postre como cierre. La variedad es tan infinita como la cantidad de frutas del país: dulce de papayuela conservada en almíbar y canela; dulce de uchuva -fruta silvestre, ácida y con un sabor ligeramente amargo -, dulce de moras, a veces elaborado con moras de monte, variedad americana de sabor inigualable; dulce de durazno, casquitos de limón o de guayaba conservados en almíbar. La lista continúa con los postres: esponjado de guanábana, bocadillo de feijoa, postre de natas, de tres leches, caspiroleta, esponjado de curuba o aquellos de los que se tiene noticia en los recetarios más antiguos como las "marquesas", rellenas de arequipe o mora, las brevas con arequipe, las panelitas de leche, el mielmesabe –leche cortada con ralladura de limón y panela-, las crespas de coco, las cocadas y los cacaítos, todos golosinas imperdibles.

IMPERDIBLES

AGUA DE PANELA CON QUESO

10

El zumo de la caña de azúcar se deja reducir a fuego alto en grandes pailas para luego verterlo en moldes de forma cuadrada o redonda de no más de cinco centímetros. Cuando se enfría se solidifica y se le llama panela. Su sabor es especial y sus virtudes muchísimas, incluso como antibiótico natural o como fuente de energía para los famosos ciclistas colombianos. El agua de panela se obtiene dejándola disolver en agua hirviendo. Su alto contenido calórico la hace ideal para beber en días muy fríos y puede aliviar los estados gripales añadiéndole unas gotas de limón. Es frecuente en las tardes acompañarla con un trozo de queso y una almojábana. Popularmente suele mezclarse con café negro o con aguardiente, produciendo deliciosos sabores.

AGUARDIENTE

11

Desde los comienzos de la colonización y con la introducción de la caña de azúcar, se inició la producción del aguardiente, un licor destilado que debe su nombre al sabor fuerte y a la sensación de calor que deja en la garganta al beberlo. A partir del siglo XVII las autoridades coloniales decidieron, en lugar de prohibirlo como habían intentado, sacar provecho de sus rentas y gravarlo con un impuesto. La fábrica de aguardiente y el estanco de tabaco en Bogotá se construyeron en la Plaza de Santander y sus ventas representaban un alto porcentaje de la economía colonial. El aguardiente se quedó como una de las bebidas alcohólicas tradicionales en Colombia y en Bogotá acompaña fiestas, celebraciones, tardes de ocio o paseos al campo.

CAFÉ

12

El café fue traído por primera vez a Colombia en la primera mitad del siglo XVIII por misioneros jesuitas a través del río Orinoco y sus afluentes, desde las Antillas. Hoy se siembra café desde la Guajira hasta Nariño y desde el Chocó hasta las vertientes de los Llanos Orientales. Colombia produce uno de los cafés más suaves y apetecidos del mundo, es el segundo país exportador de café Arábica y el tercer productor del grano. La vida, la amistad, las tristezas y alegrías se acompañan siempre con una taza de café y en Bogotá se pide a cualquier hora un "tinto", como se le llama al café negro, o un "perico" (café con leche, pequeño), que reconforta el ánimo y abre espacio para una amena conversación. Coronado con su espuma brillante y el mejor aroma, el café hace parte de la esencia nacional que cuenta con una denominación de origen "Café de Colombia". En los supermercados y cafeterías se encuentran variedades de café orgánico, en grano o molido, con diferente acidez o intensidad. De todas formas, no se puede dejar de saborear aquí, a 2.640 metros de altitud, un delicioso café colombiano.

Zonas

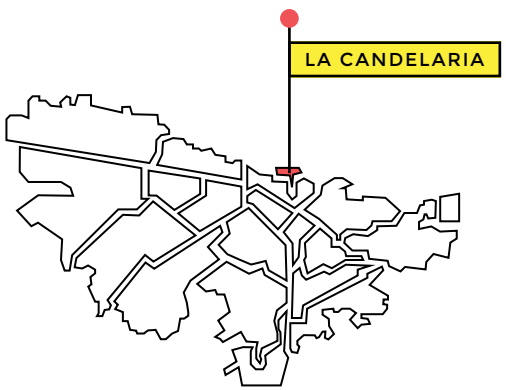
·GASTRONÓMICAS·

LA CANDELARIA

La ciudad de Bogotá se fundó sobre una meseta, a 2.640 msnm, protegida por la cadena de los cerros orientales y entre dos ríos. Sobre la Plaza Mayor, ahora llamada Plaza de Bolívar, se construyeron los edificios para albergar los poderes civiles, militares y eclesiásticos. La Catedral Primada, el Capitolio Nacional y la Alcaldía (Ayuntamiento) rodearon la plaza y a su alrededor se repartieron los solares para los recién llegados. El actual barrio de La Candelaria se levantó en el siglo XVI y en él palpita el corazón de la ciudad uniendo tradición con vanguardia. Si el viajero está interesado en probar los platos típicos, al subir por la calle once, esquina de la Catedral, encuentra en su costado norte una pequeña puerta y un escaparate con pilas de dulces, un pequeño local en los bajos de una de las primeras casas construidas en la ciudad durante la colonia, que ofrece desde hace siglos las sopas, tamales, dulces y bebidas tradicionales –chocolate, agua de panela, masato– , o los dulces que fundieron los ingredientes llegados de España con los frutos nativos: brevas con arequipe, arroz con leche, merengón de guanábana, bolitas de tamarindo, marquesas de mora o arequipe, o el tradicional ajiaco santafereño. El barrio como destino turístico ha acogido tanto restaurantes de comida típica bogotana como de las diferentes regiones del país, cada una influenciada tanto por la geografía como por las diferentes migraciones a lo largo de los siglos. La comida de la costa Caribe con aromas árabes, italianos y mediterráneos; la del valle del Cauca que integra las frutas de la región con los fritos de ascendencia africana; la boyacense y santandereana, que funde tradiciones españolas con el delicioso maíz nativo. Si bien puede ser un paseo por la comida nacional se pueden escoger las posibilidades de la gastronomía mundial: chiles y tortillas mexicanas, bifes y chorizos argentinos, chocolates, bizcochos, panes franceses, musaka y aceitunas griegas, roastbeef y sánduches ingleses o hamburguesas. Por supuesto está presente el café y algunos locales hacen de este su invitado

especial, café cultivado de manera orgánica, cafés suaves o fuertes acompañados por achiras, almojábanas calientes o panes dulces o los locales más tradicionales que ofrecen para las tardes frías aguadepanela con queso, chocolate santafereño, tamales y colaciones.

Las grandes casas coloniales de patio y traspatio, piso de piedra y ladrillo cocido y gruesos muros de adobe permiten a propios y extraños deleitarse de la vista de los tejados, la majestuosidad de los cerros de Monserrate y Guadalupe y la oferta cultural. La biblioteca Luis Ángel Arango que alberga una sala de conciertos con una de las mejores acústicas del país; la manzana cultural del Banco de la República, que agrupa varias casas del siglo XVI, el Museo Botero, con tres salas de exposición, una colección de arte permanente y muestras de arte nacional e internacional; el Centro Cultural Gabriel García Márquez, bautizado así en honor al premio nobel colombiano, con una librería de más de tres mil metros; el teatro Colón, construido a finales del siglo XIX; el Museo de la Independencia -Casa del Florero, que narra el proceso de independencia, el Museo de la Policía, el Museo de Bogotá, casas museo de próceres de la independencia, escritores y lingüistas, entre otros.



LA MACARENA

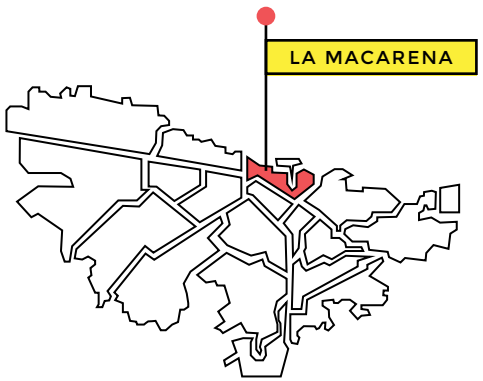
La Macarena es un barrio del centro de la ciudad construido en las faldas de los cerros orientales a mediados del siglo XX, vecino al primer gran espacio público de la ciudad, el llamado Parque de la Independencia, inaugurado en 1910 para celebrar los primeros cien años de la independencia de Colombia de España.

En los años setenta el arquitecto bogotano Rogelio Salmona, considerado uno de los más importantes arquitectos latinoamericanos, se dio a la tarea de construir un conjunto de apartamentos para albergar a la creciente clase media de la ciudad. Las Torres del Parque declaradas como Monumento Nacional, hacen parte, con los cerros de Monserrate y Guadalupe, del imaginario de la ciudad.

La Macarena y sus alrededores, el Bosque Izquierdo y las Torres del Parque, se convirtieron en el lugar de residencia de artistas, pintores, escritores y estudiantes. En los años 70, sobre la carrera quinta con calle 26 y aprovechando los nuevos residentes de la Torres, se instalaron diversos locales desde bares y discotecas hasta restaurantes. Poco a poco se estableció una oferta gastronómica en pequeños espacios con distintos ambientes y hoy en día se encuentran establecimientos de comida internacional, sanducherías abiertas por jóvenes chefs, carnes preparadas siguiendo la tradición de los asados argentinos, comida mexicana e italiana, tiendas especializadas en chocolate, tapas españolas, clásicas empanadas santafereñas, comida peruana, serbia, francesa y por supuesto pequeños locales donde tomar un café colombiano con panes y tortas artesanales elaborados con productos orgánicos.

En los años cincuenta del siglo XX se construyó el Centro Internacional, un conjunto hotelero, residencial y comercial, (calle 26 carrera 7), al cual se desplazaron los bancos, corporaciones y oficinas que tenían asiento en la Avenida Jiménez (calle 13 con carrera séptima). Para entonces se había adecuado el antiguo Panóptico -cárcel desde el siglo XIX hasta pasados los años cuarenta del siglo XX- como sede para albergar el Museo Nacional. El Panóptico restaurado y adecuado posee salas de exposiciones, una tienda de arte, sala de conciertos, un restaurante especializado en comida del pacífico colombiano y un pequeño café.

En el Centro Internacional y La Macarena se encuentran restaurantes de comida thai, vegana, española, caribe, internacional, bares alternativos, salas de cine, casinos, almacenes de artesanías, de diseño nacional, floristerías, comida típica bogotana, una de las panaderías más antiguas de la ciudad con sus recetas caseras de colaciones y pasteles, salas de teatro, universidades y edificios representativos como la Biblioteca Nacional de Colombia y el Teatro Municipal Jorge Eliécer Gaitán.



TEUSAQUILLO

El barrio de Teusaquillo será uno de los primeros construidos en los años 40, alejado del núcleo fundacional en los terrenos de antiguas haciendas y ofrecía espacios generosos, parques, amplias avenidas y andenes sombreados por urapanes, cipreses y cauchos sabaneros. Firmas de importantes arquitectos nacionales y extranjeros construyeron residencias en ladrillo estilo inglés rodeadas por antejardines que ofrecían además un espacio a la ciudad generando una zona libre hacia la calle que se unía con un andén generoso. En los años 70 sus residentes ya mayores optaron por vivir en apartamentos más pequeños y las casas fueron rentadas para montar oficinas o comercios de diversa índole y muchas fueron demolidas. El barrio perdió su esencia residencial y entró en deterioro hasta la comienzos de los años 90 del siglo XX, cuando parejas de jóvenes regresaron para recuperar el lugar y volver a habitar las casas, interviniendo y restaurando los inmuebles que así lo necesitaran.

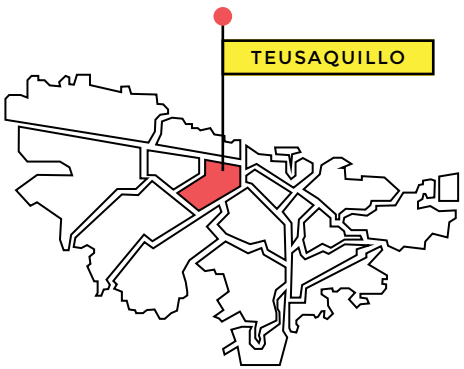
El barrio dio el nombre a la localidad y este incluye el barrio La Soledad, construido en los años 50 por familias migrantes, sobre todo italianos y judíos. Edificios de apartamentos de no más de cuatro pisos, casas ejemplo de la arquitectura fruto del movimiento moderno que habían prestado sus espacios para usos ajenos al de habitación actualmente han sido ocupadas de nuevo por familias que le apuestan a la recuperación del barrio y el entorno.

La Soledad se construyó en las vecindades del campus de la Universidad Nacional y el diseño de sus vías se debió a Karl Brunner, austríaco y primer director de la Oficina de Planeación de Bogotá, que planteaba para los años 30 la construcción de paseos y bulevares y quien con una increíble visión de futuro diseñó el Park Way y la avenida 22, un espacio que más de ochenta años después permite a sus residentes un lugar de recreación y la movilidad adecuada por este sector de la ciudad.

A los lados del Park Way, por donde transitan las familias con sus niños, donde juegan las mascotas y los fines de semana los jóvenes arman grupos de música, ha surgido un comercio amable que invita a degustar sin afán desde almuerzos caseros hasta comidas del mundo.

Librerías especializadas, lugares para tomar el té, restaurantes y bares, pastelerías artesanales, cafés y pequeños locales con objetos y ropa, galerías de arte y teatros, abren sus puertas en el apacible barrio, aún transitable y arborizado. Entre las calles 34 y 45, y la Avenida Caracas y la carrera 24, la oferta cultural, intelectual y gastronómica atrae a visitantes de todo tipo: universitarios, estudiantes, familias que se reúnen los domingos para desayunar, turistas extranjeros que buscan aires típicos o sabores de América Latina, curiosos que se arriesgan a probar la especialidad en curries o que se deciden por la comida fusión, la clásica gastronomía francesa o una fondue suiza.

Teusaquillo y La Soledad han recuperado su vida de barrio, el afecto por el entorno y la solidaridad entre vecinos y el comercio así lo entiende, ofreciendo espacios amables y diferentes para todos los gustos desde la mañana hasta altas horas de la noche. Pequeños locales abren sus puertas en la mañana y se puede escoger un desayuno bogotano con caldo de costilla, changua y huevos revueltos o un pequeño tamal o si lo prefiere más ligero una fresca ensalada de frutas o simplemente un batido. A la hora del almuerzo una carne argentina, un roastbeef o una sopa de vegetales, un plato de pasta italiana, un rápido kebab o un sencillo almuerzo casero. A la hora del té se ofrecen pasteles crujientes, panes y galletas artesanales y orgánicos, o tal vez prefiera un café expresso o un capuchino con una tartaleta, un alfajor, un pandeyuca o una aromática taza de chocolate santafereño.



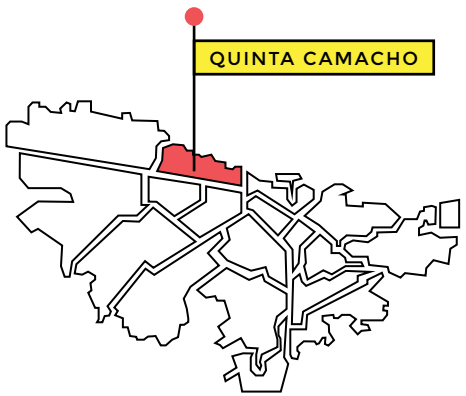
QUINTA CAMACHO

En los años 40 la ciudad empezó a crecer hacia el norte y se parcelaron las antiguas haciendas para ofrecer a los residentes una opción diferente a las casonas coloniales que había en el ya hacinado núcleo fundacional. Quinta Camacho, Teusaquillo, Palermo y más tarde la Soledad, serán los primeros ejemplos. Se trazó también la Avenida Caracas y en sus bordes se levantaron inmensas residencias con amplios jardines. Quinta Camacho es un barrio que conserva muchas de sus casas originales, residencias de estilo inglés con antejardín, espacios acogedores al interior y andenes arborizados. El barrio va de la calle 67 a la calle 72 entre la carrera séptima y la Caracas. Inicialmente residencial, el impacto del centro bursátil y las transformaciones de las grandes vías desplazaron a su población y el barrio fue cediendo sus casas a nuevos usos, entre ellos restaurantes, librerías, galerías de arte, boutiques, panaderías, pastelerías y comercio diverso.

En el barrio, que parece aislarse entre los árboles del ruido y el estrés de las transitadas carreras séptima y once, ofrece un mundo de sabores y experiencias tanto en el día como en la noche. Las casas inglesas se han adecuado para ofrecer a los clientes acogedores espacios donde tomarse un trago oyendo música mientras se degustan tapas españolas y ensaladas mediterráneas; terrazas sombreadas protegidas por enredaderas esconden en su interior mesas y sillas de mimbre para tomar el té acompañado por tartaletas o, algo más bogotano, chocolate santafereño con almojábanas y pandeyucas. Algunas de las casas ejemplo de la arquitectura moderna han sido adecuadas

por jóvenes chefs que le apuestan a fusionar los elementos de la cultura precolombina en platos elaborados con quinua o amaranto; otros más cosmopolitas se arriesgan con el pato a la naranja o platos con influencia peruana como un chicharrón mixto de pescados, langostinos y huancaína de rocoto; ensaladas con aromas griegos o sencillas especialidades italianas. En las noches, algunos de los establecimientos ofrecen conciertos de música en vivo y sus bares permiten beber un trago y mantener una amena conversación.

También se encuentran por doquier pastelerías y panaderías, además de salones de té; milhojas, marialuisas, merengues o el clásico bizcochuelo, para llevar a casa o comer allí mismo. Al final del paseo es imprescindible degustar un buen café con un dulce en una de sus librerías donde se puede asistir a una tertulia o a un recital, o simplemente pasar el resto de la tarde dedicado a la lectura. Para los amantes de los libros antiguos también hay librerías de viejo donde el lector curioso puede encontrar ediciones únicas y ejemplares maravillosos.



ZONA G

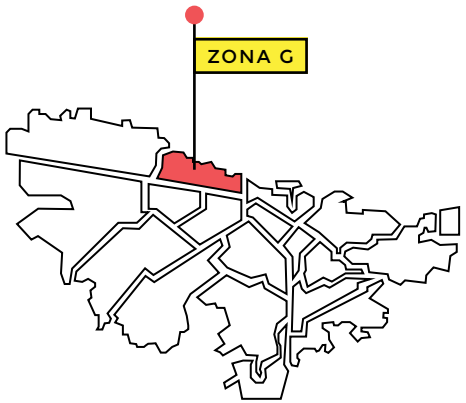
El crecimiento acelerado de Bogotá a partir de los años 50 del siglo XX extendió la ciudad de forma desordenada y el barrio de Chapinero cambió radicalmente. En los años 80, sobre la carrera séptima se construyeron torres para albergar el centro bursátil y grandes hoteles, que fueron atrayendo una nueva oferta gastronómica que se delimitaría como zona gastronómica - Zona G.

Situado entre las carreras cuarta y séptima, y entre las calles 69 y 72, hoy en día este barrio se destaca por la gran cantidad de locales sofisticados –en cuyo diseño han participado arquitectos jóvenes que mezclan la idiosincrasia colombiana con materiales naturales y de vanguardia–, muchos de ellos con terraza y todos con un servicio impecable.

Pastelerías, restaurantes de carnes argentinas, comida árabe, del Caribe o del Pacífico colombiano, pizzerías artesanales, restaurantes vegetarianos que ofrecen además productos orgánicos, comida latinoamericana, china o tailandesa, deliciosos platos franceses, sanduches gourmets, especialidades italianas, panaderías especializadas en amasijos santafereños

típicamente bogotanos, comida molecular, japonesa y restaurantes de comida china. Se encuentran también pequeños hoteles boutique que ofrecen cómodas habitaciones, con restaurante y pequeños bares, uno de estos, por ejemplo, en la antigua residencia diseñada en los años sesenta por uno de los alcaldes de Bogotá más recordados.

Luego de disfrutar de un buen almuerzo resulta agradable caminar por las calles de esta zona y admirar los escaparates de las tiendas de diseño y decoración, de ropa y accesorios o tomar las onces en pastelerías que ofrecen o bien amasijos colombianos o recetas alemanas, francesas y de tradición judía, tomarse un café, visitar una librería, refrescarse con un batido de frutas o detenerse en una de las panaderías artesanales para llevarse a casa un pan de corteza crujiente recién salido del horno.



ZONA ROSA

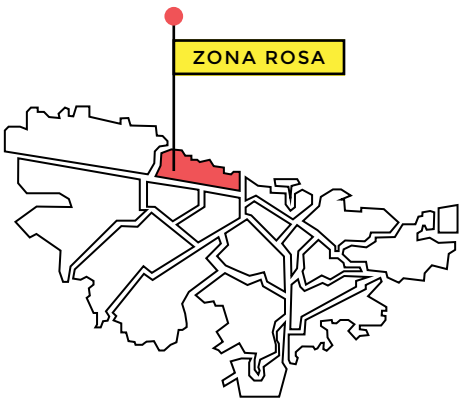
En el barrio El Retiro, en el antiguo lote que ocupara un colegio alemán, se construyó un centro comercial y a su alrededor, en las antiguas casas de familia, se adecuaron locales para albergar inicialmente pequeños salones para tomar el té o pastelerías francesas. Con el paso del tiempo se derrumbaron las antiguas casas, se construyó otro centro comercial y la oferta se expandió al barrio vecino, el antiguo Country, donde se asentaron restaurantes, bares y almacenes de marcas internacionales. Alrededor de la calle 82 se encuentran galerías de arte, almacenes y tiendas que venden artículos para regalo y uso personal. "La Calle del Sol", carrera catorce entre calles 82 y 84, agrupa exclusivas boutiques de diseñadores y casas de alta costura; en las calles 79 B y 80 entre carrera 7 y avenida 9 se encuentra gran cantidad de anticuarios; y entre la carrera 11 y la carrera 15, al lado del centro comercial, bares, discotecas, restaurantes, y algunos hoteles pequeños. La vida nocturna y el tipo de establecimientos hizo que se declarara Zona Rosa, regulando tanto el consumo y expendio de licor como los horarios de las discotecas y bares.

Visitada tanto por colombianos como por extranjeros, sus restaurantes ofrecen comida internacional, algunos se especializan en comida colombiana, otros en comida oriental o indú. Resultan atractivas la propuesta de cocineros jóvenes que sorprenden con platos novedosos que rescatan sabores nacionales con ingredientes del mundo. Pasta fresca, lasagnas, postres y licores, son la especialidad de los restaurantes de

comida italiana. Carnes o comida thai, ceviches, pescados, curris, samosas, tika masala, tandoori, locales de comida rápida, hamburgueserías, salchicherías alemanas, repostería francesa y heladerías; el mundo representado en diferentes establecimientos de todos los precios y para un amplio público.

Ante el flujo de personas y el tipo de establecimientos se decidió peatonalizar una de las manzanas, el asunto permitió la construcción de terrazas donde los clientes a cielo abierto pueden departir, permitiendo un diálogo entre comensales y transeúntes.

Si prefiere disfrutar de un postre la zona brinda deliciosas alternativas; pastelerías francesas, alemanas, franquicias norteamericanas que ofrecen donuts de todo tipo, heladerías artesanales que siguiendo recetas italianas mezclan frutos nacionales y sabores típicos, panaderías y, por supuesto, cafés donde se impone la cultura de esta bebida y los diversos tipos de grano con aroma más o menos fuerte y diferente tipo de acidez, el que se puede acompañar con un pastel o un amasijo bogotano.



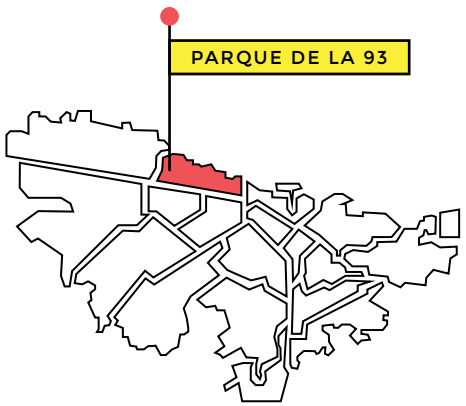
PARQUE DE LA 93

Una pequeña zona verde entre las calles 93A y calle 93B entre las carreras 11A y 13 se convirtió en parque recreativo adornado con bancas y macetas de flores, arborizado y con una zona con juegos para los niños. A su alrededor los edificios albergan oficinas y comercio diverso y a medida que la gente se apropió del espacio ante la falta de zonas verdes en la ciudad, se convirtió en un parque que atrae todos los días de la semana multitud de visitantes.

El comercio en sus bordes ha girado hacia la oferta gastronómica y discotecas que funcionan de jueves a sábado. Comida rápida, hamburguesas gourmet, comida de mar y mediterránea, o un sencillo patacón (plátano maduro frito) regado con suero de leche (herencia árabe y adaptado en la costa como elemento esencial en su gastronomía) que sirve de cama para una carne de res deshilada con salsa de tomate y cebolla o un pescado frito con una porción de yuca crujiente. Se ofrecen también una amplia variedad de ensaladas y opciones vegetarianas y caseras o sencillos y ligeros crepes, helados artesanales, sopas y cremas de verduras, cocina cubana o sofisticados platos elaborados con frutos del mar. Si le gustan los chocolates, una pequeña chocolatería brinda bombones y trufas, elaboradas con cacao colombiano. Desde la mañana abre el comercio donde los oficinistas toman el café

recién hecho –en establecimientos de franquicias extranjeras o apuestas meramente nacionales–, donde además pueden escoger entre un desayuno continental o el caldo de costilla, variedad nacional de un consomé con costilla de res, cilantro y papas. Por supuesto en la tierra del café, pequeños cafés ofrecen un "tinto" con pasteles tradicionales, empanadas, pasteles de carne, pasteles de yuca o dulces y colaciones.

El espacio acoge visitantes de toda la ciudad y en diferentes épocas se utiliza como escenario para diversas presentaciones; coros de navidad, la clásica novena a partir del 16 de diciembre, exposiciones de fotografía, arte o escultura, venta de artesanías y conciertos. Cerca de allí, hacia la carrera 7ª, el Museo del Chicó es el primer museo de artes decorativas, con objetos, obras de arte y antigüedades en una casona del siglo XVIII rodeada por un hermoso parque infantil que además acoge eventos de todo tipo.



USAQUÉN

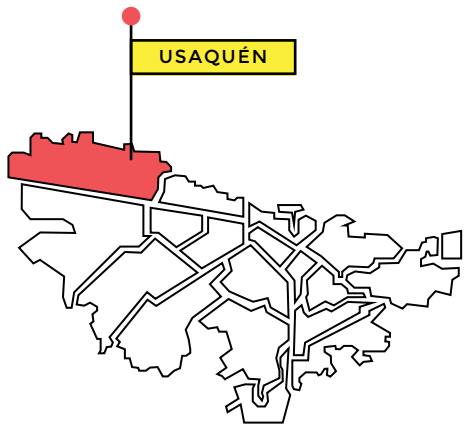
Esta zona, perteneciente a la localidad que lleva el mismo nombre, ofrece, entre las calles 114 y 121 y las carreras quinta y séptima, una oferta cultural además de gastronómica. Caracterizada por la mezcla arquitectónica de varios periodos, incluidos coloniales y contemporáneos, alberga propuestas de comida que pueden satisfacer los antojos que se tienen a media tarde o a media noche.

Usaquén fue un pueblo vecino a Bogotá hasta el año de 1954, cuando se constituyó el Distrito Especial y se anexaron las poblaciones vecinas. Aún se conservan algunas de sus casas tradicionales de un piso y patio empedrado, en las cuales funcionan pequeños restaurantes y cafés, su trazado de calles estrechas y una de las grandes casonas de la historia colonial – la hacienda Santa Bárbara, ahora convertida en centro comercial. Carnes, comida italiana, comida latinoamericana, sabores del pacífico, restaurantes italianos, pizzerías, comida tailandesa y peruana, panaderías artesanales, comida típica colombiana donde se rescatan tradiciones e ingredientes olvidados, comida mexicana o sofisticadas ofertas de comida molecular, bares y pubs invitan a comensales de todas las edades y gustos.

Usaquén y su bonito entorno ofrece también, en acogedores establecimientos, un buen café colombiano, y alrededor de la que fue su plaza principal se puede escoger entre una amplia oferta de dulces típicos como la clásica oblea con arequipe o un dulce de brevas; y para quien sigue una dieta con restricciones se encuentran pasteles elaborados con harinas sin gluten y conservas sin azúcar.

Los domingos y días festivos un mercado artesanal se toma sus calles y en él se encuentran desde antigüedades hasta objetos de diseñadores colombianos, tejidos y objetos diversos. En los pasajes artesanales una gran variedad de postres típicos santafereños y de las regiones colombianas satisface el paladar de los más golosos.

En cuanto a la historia, los interesados en saber un poco más de los protagonistas en la gesta independentista colombiana pueden visitar el Museo Francisco de Paula Santander, conocer sobre la historia del siglo XIX y las gestas de independencia que consolidaron la república de Colombia.



PLAZAS DE MERCADO

Un país se reconoce en sus mercados. Bogotá, ciudad de contrastes y Colombia, país de regiones, se muestran en su esplendor en las llamadas plazas de mercado, lugares construidos desde comienzos del siglo XX para abastecer las mesas de la ciudad. Productos frescos del país entero llegan al amanecer a los diferentes puestos especializados: frutas, verduras, legumbres, cereales, harinas, productos cárnicos, lácteos y sus derivados, ajíes, hongos, tubérculos, leguminosas, huevos, hierbas aromáticas, plantas ornamentales, flores y semillas, entre otros, además de cestos, tejidos artesanales, objetos y juguetes de madera, ollas de barro cocido y cientos de productos que hacen de la visita a las plazas un placer que va más allá de abastecer una mesa sencilla.

Bogotá es una ciudad que alberga más de 8 millones de habitantes y ha crecido de forma inusitada; y con la ruptura de los barrios y el aumento de la población, la construcción de edificios, centros comerciales y almacenes de cadena se temió por la desaparición de las plazas de mercado. Recientemente proyectos a cargo de la Alcaldía Mayor de Bogotá se han dedicado a resaltar los valores de la tradición y asegurar la soberanía alimentaria del país con proyectos que convidan a la gente a las plazas de su zona. En las plazas de La Concordia, Perseverancia, Las Cruces –cuyo edificio está declarado Monumento Nacional por su valor arquitectónico– Paloquemao, Siete de Agosto, Las Nieves –especializada en frutos de mar y pescados–, 20 de Julio, 12 de Octubre, se puede hacer un buen mercado para la semana con productos frescos, desayunar o almorzar. A la hora de la rellena (morcilla), dicen los comensales, la mejor es la del 12 de Octubre; insuperable la mazamorra chiquita de Paloquemao; los mejores desayunos, bien temprano en La Perseverancia; y la variedad de hierbas aromáticas y de frescas infusiones mezcladas con frutas, se consiguen sin dudarlo en la plaza del barrio 20 de Julio.

Colombia es un país megadiverso surcado por tres cordilleras y regado por dos mares, en el país se han adaptado semillas del mundo como el arroz, el trigo, las fresas, la mora y las manzanas, hortalizas y verduras como la berenjena, la alcachofa o la zanahoria. Desde tiempos precolombinos crecían en estas tierras el maní, el tomate, una inmensa variedad de papas, tubérculos como el ñame, la yuca y la arracacha y cientos de frutas como el anón, la pitaya, la guanábana, el níspero, el zapote, la curuba, el maracuyá, la feijoa y, por supuesto, el maíz, la quinua y el amaranto, cereales con alto contenido proteíco, ricos en fibra y minerales, de sabor delicioso. Situado en la línea ecuatorial, Colombia es un país tropical que con

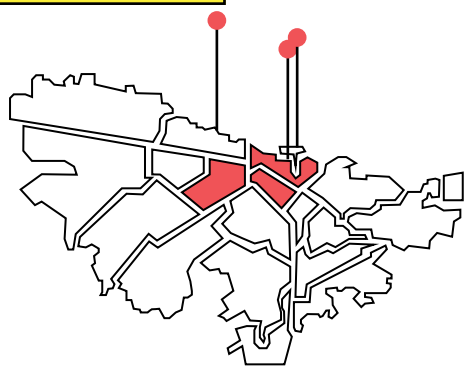
picos superiores a los 5.000 msnm, posee todos los climas –desde nieves perpetuas hasta desiertos yermos–; los valles y montañas regados por multitud de ríos y las tierras negras de las sabanas permiten una variedad infinita de frutas y verduras durante todo el año, así como grandes extensiones para ganadería vacuna y porcina. Así mismo las cabras se han adaptado a las regiones montañosas y zonas áridas –como los santanderes y la región Caribe– y tanto sus carnes como los derivados de su leche enriquecen la mesa nacional.

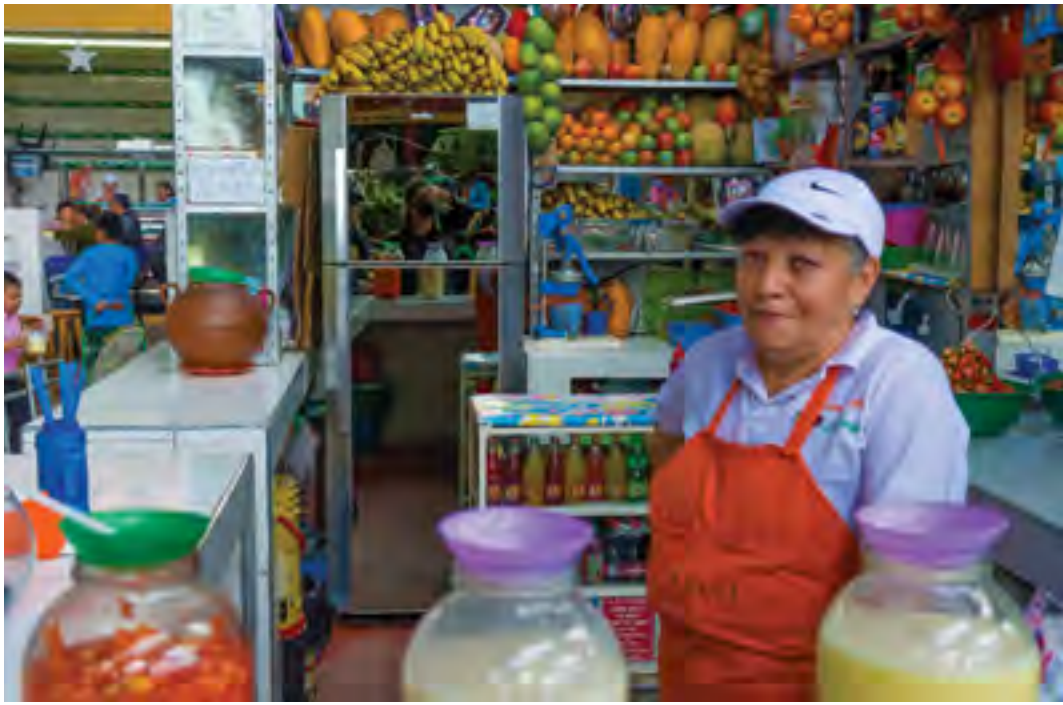
Toda esta riqueza y variedad llega a las plazas y se vende el mismo día, garantizando la frescura tanto como la economía. Restaurantes y familias se abastecen en la plaza de su barrio o en las centrales de abasto; los panaderos llevan la harina especial para hacer los panes más suaves, los especialistas y quienes le apuestan al rescate de la comida tradicional escogen la variedad de frutas y hierbas aromáticas.

Estos mercados están distribuidos por zonas y se encuentran los puestos con sus sopas y viandas desde el amanecer, donde se ofrecen recién elaborados platos típicos tanto de la zona andina como de las regiones del país. Caldos y consomés, cuchucos y mazamorras, mute y mote de queso, cremas y sopas de cereales, platos de arroz con pollo, morcillas y chorizos, carnes asadas, pescados frescos, empanadas, envueltos y pasteles de yuca, jugos de frutas, porciones de fruta fresca y dulces diversos.

Las plazas son un mundo y vale la pena visitarlas, aprender y hacer el recorrido por el sabor de las regiones.

PLAZAS DE MERCADO





ALREDEDORES

Los fines de semana, días de pasar en familia y gozar de un breve descanso, son perfectos para salir de la ciudad y disfrutar del aire puro, de los paisajes de la Sabana de Bogotá y las ofertas gastronómicas de un país multicultural. Las poblaciones cercanas a la hermosa y verde Sabana de Bogotá, muchas de las cuales conservan parte de su casco antiguo de herencia colonial, son los destinos escogidos por las facilidades que presenta para arribar en automóvil o transporte público.

Salir de la rutina y acercarse a los pueblos sabaneros se puede convertir en una aventura gastronómica que se remonta a las raíces ancestrales y al mestizaje posterior a la conquista: arepas de queso, cuajadas recién horneadas, elaborados postres de natas, aromáticos pasteles y "colaciones", así como sopas y gran variedad de carnes.

Al salir hacia el norte por la autopista, o por la carrera séptima que bordea los cerros orientales, las poblaciones de Chía, Cajicá, Tabio y Tenjo brindan diferentes alternativas en su casco histórico o en espacios campestres pensados para que los niños y las mascotas puedan jugar y disfrutar del aire puro y la naturaleza.

La carne asada en la parrilla, aromatizada por el humo de la leña y un toque de adobo de ajo y especias; las jugosas morcillas –de herencia española– con un toque de poleo; las dulces mazorcas (maíz tierno) cocidas también en el fuego con mantequilla y sal para resaltar su sabor; el chorizo crujiente acompañado por una arepa de maíz blanco, o por una más sabrosa de maíz amarillo con queso fundido en su interior y una cerveza artesanal. Estas manifestaciones gastronómicas pueden contar mil historias sobre el mestizaje y la riqueza del pueblo colombiano.

El altiplano cundiboyacense, enclavado en el centro de la cordillera oriental, ofrece climas diversos y a la Sabana llegan las frutas de las tierras cálidas que se servirán a la mesa convertidas en dulces y jugos. El merengón es un postre que combina el misterioso sabor de la guanábana con el merengue y la crema de leche; el esponjado de maracuyá –o fruta de la pasión–, llama la atención por su aroma intenso y su suavidad; la gulupa, fruta de sabor muy sutil, se utiliza para hacer jugos y esponjados de finura inigualable. Si al final de la tarde todavía hay tiempo para disfrutar un poco más del lugar y de su gastronomía, es el momento de tomar un buen café, saborear una oblea con arequipe, o alegrarse con un masato –bebida de arroz ligeramente fermentada– acompañado por una almojábana amasada con cuajada fresca.

Al occidente –tomando la calle 80–, poblaciones como Cota, Subachoque o La Pradera entre montañas y cultivos de trigo, zanahoria, arveja, entre tantos otros, se encuentran comedores campestres y restaurantes donde disfrutar de una "picada", porción de plátano maduro, morcilla, chicharrón, papas criollas, mazorca, chorizo y ternera preparados a la brasa.

Si se bordea la cordillera, siguiendo la carrera séptima que luego se convierte en la autopista que conduce al norte a las poblaciones de Gachancipá y Tocancipá, y a Ubaté con sus desviaciones hacia Sopó, además de un paisaje diferente al de las zonas más elevadas se encuentran ofertas gastronómicas distintas. Ubaté y Sopó son regiones ganaderas y sus productos se basan en la producción de derivados lácteos: quesos, quesillos frescos, arequipe, postre de natas, postre de tres leches, cuajada con melao (almíbar de panela o piloncillo), fresas con crema (frutillas), entre otras mil y una tentaciones.

Siguiendo más hacia el norte, por el camino a Tunja (capital de Boyacá), la influencia boyacense –con su marcada herencia española– ofrece garullas (amasijo de maíz, muy seco), pandeyucas, arepas de choclo (maíz tierno y mantequilla), pan de maíz y variedad de sopas como la mazamorra (maíz tierno, tallos, tubérculos y carne de cerdo) o el cuchuco.

Otros pueblos apacibles de la sabana basan su tradición en los tejidos de lana, como Cucunubá, donde las mujeres, desde tiempos precolombinos, se han dedicado a los tejidos. Allí se pueden admirar los chales, ruanas y cobijas mientras se disfruta de los panderos y colaciones o de un roscón con jalea de guayaba y un jugo de fruta fresca.

Lista de

·RESTAURANTES·

LISTA DE RESTAURANTES

LA CANDELARIA

CACAO Y MÁS CACAO
- Chocolate -
Carrera 4 # 12 - 22
Tel: 2330195

CAFÉ DE LA PEÑA
- Pastelería -
Carrera 3 # 9 - 66
Tel: 3367488

CAFÉ DE LOS LOCOS
- Cafetería -
Av. Jiménez # 4 - 26 Local 11
Tel: 3341137

CAFÉ PARA DOS
- Cafetería -
Calle 12C # 3 - 12
Tel: 2812643

CAFÉ ROSAS
- Cafetería -
Carrera 4 # 12D - 27
Tel: 3167887235

CAMARÍN DEL CARMEN
- Internacional -
Calle 9 # 4 - 93
Tel: 2831772

CASA SAN ISIDRO
- Francesa -
Cerro de Monserrate
Tel: 2819270
www.restaurantecasasanisidro.com

CASA SANTA CLARA
- Colombiana -
Cerro de Monserrate
Tel: 2864339
www.restaurantecasasantaclara.com

EL SON DE LOS GRILLOS
- Suramericana / Colombiana -
Calle 10 # 3 - 60
Tel: 2848662

EL RESTAURANTE DE LA ESCUELA
- Colombiana -
Calle 9 # 8 - 71
Tel: 2890591
www.escuelataller.org

FÉLIX
- Española -
Av. Jiménez # 4 - 80
Tel: 3417211

GATO GRIS
- Internacional -
Carrera 1ª # 12B - 12
Tel: 3421716
www.gatogris.com

KAFFARTE
- Colombiana -
Carrera 4 # 12 - 16
Tel: 2817589

KUTRAL
- Argentina / Italiana -
Calle 17 # 2 - 60
Tel: 4590455
www.kutralrestaurante.blogspot.com

MADRE
- Italiana -
Calle 12 # 5 - 83
Tel: 3107676862
www.madre.la

LA BRUJA
- Continental -
Calle 12 # 3 - 45
Tel: 3369261
www.restaurantelabruja.com

LA COCINA DE SUS MERCEDES
- Colombiana -
Carrera 6 # 7 - 62
Tel: 3125102681

LA PUERTA DE LA TRADICIÓN
- Colombiana -
Calle 11 # 6 - 30
Tel: 2866736

LA ROMANA
- Colombiana / Italiana -
Carrera 7 # 19 - 48
Tel: 3348135

LA PUERTA FALSA
- Colombiana -
Calle 11 # 6 - 50
Tel: 2865091

LA PUERTA REAL
- Colombiana -
Calle 10 # 2 - 82
Chorro de Quevedo Interior 2
Tel: 3107626814

LA SOCIEDAD
- Colombiana -
Calle 11 # 6 - 42
Tel: 3365849

L'ARTISAN
- Francesa / Sudamericana -
Carrera 3 # 18 - 45
Tel: 320 9486639

QUINUA Y AMARANTO
- Vegetariana -
Calle 11 # 2 - 95
Tel: 3363409

PLAZA DE MERCADO LA CONCORDIA
- Plaza -
Calle 12C # 1 - 40
Tel: 3418184

SAHARA PASTELERíA
- Panadería / Pastelería -
Carrera 4 # 17 - 17
Tel: 3124201378

TRATTORÍA NURAGHE
- Italiana -
Calle 12B # 6 - 58
Tel: 3414457

T-BONE
- Carne -
Carrera 4 # 12C - 34
Tel: 2835989
www.restaurante-tbone.com.co

TOLÚ
- Colombiana -
Calle 15 # 1 - 40
Tel: 314 3145641

LA MACARENA

ÁGAVE AZUL
- Mexicana -
Carrera 3A # 26B - 52
Tel: 3152770329

CERVECERÍA IRLANDESA IRISH BREWERY
- Irlandesa -
Carrera 4 # 26D - 15
Tel: 3418653

CHIBCHOMBIA
- Colombiana / Sudamericana -
Carrera 4A # 26D - 90
Tel: 3185325132
www.restaurantechibchombia.com

DONOSTIA
- Colombiana / Fusión -
Calle 29 bis # 5 - 84
Tel: 2873943

EL BEMBÉ
- Cubana -
Calle 27B # 6 - 73
Tel: 2860539

EL BOLICHE
- Italiana -
Calle 27 # 5 - 66
Tel: 2811549
www.elboliche.net

EL PANÓPTICO
- Pacífico -
Carrera 7 # 28-66
Tel: 3422170

EL PARQUE
- Colombiana / Internacional -
Calle 27 # 5 - 10 - 20
Tel: 5665816
www.restauranteelparque.com.co

GAUDÍ
- Española -
Calle 4A # 27 - 54
Tel: 3427183
www.restaurantegaudi.com

KÖTTBULLAR
- Alemana -
Calle 26C # 3 - 05
Tel: 7042196
www.kottbullar.co

LA CHURRASQUERÍA
- Argentina -
Carrera 4A # 26B - 11
Tel: 3429197
www.lachurrasqueria.com

LA GLORIA
- Mediterránea -
Carrera 4A # 26C - 35
Tel: 2482677

LA JUGUETERÍA
- Parrilla -
Calle 27 # 4A - 03
Tel: 3000869

LA MONFERRINA
- Italiana / Mediterránea -
Carrera 4A # 26B - 29
Tel: 3420882

LEO, COCINA Y CAVA
- Colombiana -
Calle 27 # 6 - 75
Tel: 2867091
www.leococinaycava.com

LOS CAUCHOS
- Colombiana -
Calle 26B # 3A - 20
Tel: 2434059

MI VIEJO
- Argentina -
Carrera 4A # 27 - 10
Tel: 3410971

PANTONE
- Latinoamericana / Vegetariana -
Calle 29B # 5 - 66
Tel: 2323921

PLAZA DE MERCADO LA PERSEVERANCIA
- Plaza -
Carrera 5 # 30A - 40
Tel: 3401690

SANTAFÉ CAFÉ & RESTAURANTE
- De autor -
Calle 26B # 4 - 30
Tel: 2816794
www.santafecaferestaurante.co

SUBURBIO
- Macrobiótica / Orgánica -
Carrera 8 # 38 - 07
Tel: 2872789
www.suburbio.com.co

LISTA DE RESTAURANTES

TÁBULA
- Colombiana / Internacional -
Calle 29Bis # 5 - 90
Tel: 2877228

TEUSAQUILLO

ANDANTE
- Internacional / Pastelería -
Carrera 24 # 39A - 14
Tel: 3350213

CAFÉ NICANOR
- Francesa -
Calle 29A # 34A - 17
Tel: 3350213

CASA DELLA PASTA
- Italiana -
Carrera 19 # 33 - 31
Tel: 3231486
www.casadelapasta.com.co

CHALET SUIZO
- Internacional / Suiza -
Carrera 24 # 39a - 48
Tel: 2858016
www.chaletsuizocolombia.com

CHULETA & CHAMPÚS
- Valluna -
Calle 44 # 50 - 66
Tel: 2212679

COCINA ZUR
- Latinoamericana -
Carrera 21 # 39 - 21
Tel: 7389231

COMEDORCITO PAISA
- Colombiana -
Calle 40C # 13 - 14
Tel: 2874369

DISPEZ RÍO Y MAR
- Caribeña -
Carrera 24 # 22 - 23
Tel: 2442111
www.dispez.com

EL BARRIO
- Fusión -
Calle 39 # 21 - 11
Tel: 2455901

GALERÍA CASA CULTURAL ARTE KLAN-DESTINO
- Internacional -
Carrera 17 # 39A - 04
Tel: 3380279
www.arteklandestino.com

PASTELERÍA ARLEQUÍN
- Pastelería -
Calle 40 # 21 - 91
Tel: 2455536

DESAYUNOS TONY
- Colombiana -
Carrera 17 # 50 - 90
Tel: 2486196

TRES CUARTOS
- Internacional -
Carrera 40 # 25 - 37
Tel: 2517183

PATRIA
- Colombiana -
Av. Calle 26 # 69B - 33
Tel: 2959474

SAN MARCOS
- Panadería / Italiano -
Carrera 13 # 40 - 36
Tel: 3230055
www.pansanmarcos.com

SOPAS, SAZÓN Y CARBÓN
- Colombiana / Parrilla -
Carrera 38 # 25 - 44
Tel: 2874369
www.sopaszasonycarbon.com

QUINTA CAMACHO

BRUTO
- Española -
Carrera 10A # 70 - 50
Tel: 2490314

CARPACCIO
- Italiana -
Calle 69A # 9 - 14
Tel: 2129641
www.restaurantecarpaccio.com

CASA 9-69
- Colombiana / Italiana -
Carrera 9 # 69 - 07
Tel: 3175769896
www.casa969.com

DANIEL DINE & WINE
- Internacional -
Calle 73 # 9 - 70
Tel: 2493404
www.daniel.com.co

DIVINO
- Suiza -
Calle 70 #11 - 29
Tel: 3130595

EL CHATO
- Colombiana -
Diagonal 68 # 11A - 29
Tel: 3000306
www.elchato.co

FILOMENU
- De autor -
Calle 71 # 12 - 67
Tel: 301 5783829
www.filomenu.com

IL MERCATINO
- Italiana -
Carrera 10A # 69 - 16
Tel: 3058774
www.ilmercantino.co

LA DESPENSA DE RAFAEL
- Peruana -
Calle 70A # 9 - 95
Tel: 2358878

LA HERENCIA
- Colombiana / De autor -
Carrera 9 # 69A - 26
Tel: 2495195
www.restaurante.com

LOS FULANITOS
- Colombiana -
Calle 71 # 10 - 85
Tel: 3520173

LA PRINCIPAL
- Colombiana -
Calle 67 # 7 - 38
Tel: 211 6926

ME LATE
- Mexicana -
Calle 69 # 11A - 94
Tel: 7562109
www.melate.com.co

MORDIDA
- Fusión -
Calle 69A # 10 - 15
Tel: 5404526
www.mordida.com.co

NUEVE
- De autor -
Calle 70A # 10A - 18
Tel: 2487073
www.nueve.in

SIR FRANK
- Americana -
Calle 70A # 10A - 42
Tel: 3173722201

STROMBOLI
- Italiana -
Calle 70 # 10A - 25
Tel: 3101455

TRES BASTARDOS
- Internacional -
Calle 71 # 10-81
Tel: 320 9813836

ZONA G

ALICE'S
- China -
Calle 69A # 5 - 18
Tel: 2170841
www.alicesbogota.com

ARMADILLO
- Internacional -
Carrera 5 # 71A - 05
Tel: 3459992
www.restaurantearmadillo.com

ASTRID Y GASTÓN
- Peruana -
Carrera 7 # 67 - 64
Tel: 2111400
www.astridygastonbogota.com

BAITA
- Israelí / Mediterránea -
Carrera 5 # 69 - 26
Tel: 6753699

BOURBON BISTRÓ
- Francesa / Americana -
Calle 69a # 5 - 48
Tel: 3174515

BUENAS MIGAS
- Casera -
Carrera 7 # 72 - 80
Tel: 2492315

CAFÉ AMOR PERFECTO
- Pastelería -
Carrera 4 # 66 - 46
Tel: 2485796
www.cafeamorperfecto.com

CANOA
- Oriental -
Calle 66 # 4A - 33
Tel: 3103262

CANTINA Y PUNTO
- Mexicana -
Calle 66Bis # 4 - 33
Tel: 6447766
www.cantinaypunto.co

CASA BIZARRA
- Fusión / Colombiana -
Carrera 5 # 70a - 07
Tel: 7020977
www.casabizarra.com.co

LISTA DE RESTAURANTES

CRITERIÓN
- Francesa -
Calle 69A # 5 - 75
Tel: 3101377
www.hermanosrausch.com

DIANA GARCÍA
- Costeña / Internacional -
Carrera 7 # 70 - 94
Tel: 3213431
www.restaurantedianagarcia.co

DIVINA COMEDIA
- Italiana -
Calle 71 # 5 - 93
Tel: 3176987
www.trattorialadivinacomedia.com

EL ÁRABE
- Libanesa -
Calle 69A # 6 - 41
Tel: 3105209
www.elarabe.co

EL ÁRBOL DEL PAN
- Pastelería -
Calle 70 # 4 - 47
Tel: 2482062

EL CIELO
- De autor -
Calle 70 # 4 - 47
Tel: 7035585
www.elcielococinacreativa.com

EL COMEDOR
- Mediterránea -
Carrera 5 # 74 - 52
Tel: 4743847

EL DECK
- Americana -
Carrera 5 # 70A - 20
Tel: 3011041

EMILIA ROMAGNA
- Italiana -
Calle 69A # 5-32
Tel: 6089670
emiliaromagnarestaurante.com

EXXUS OYSTER BAR
- Pescados / Mariscos -
Calle 69A # 5 - 59
Tel: 6447777
www.exxusoysterbar.com

FRATELLI
- Internacional -
Carrera 5 # 69 - 27
Tel: 8050353

GORDO
- Americana -
Carrera 4A # 66 - 84
Tel: 3145517
www.gordobar.com

INNOVO CAFÉ
- Natural -
Calle 69A # 5 - 59
Tel: 2490527
www.innovocafe.com

JULIA
- Pizzería -
Carrera 5 # 69A - 19
Tel: 3482835
www.juliapizzeria.com

LA BIFERÍA
- Parrilla -
Calle 69A # 5 - 61
Tel: 345 61 90
www.labiferia.squarespace.com

LA CIGALE
- Francesa -
Calle 69A # 4 - 93
Tel: 2127785
www.lacigale.com.co

LA FAMA
- Americana / Parrilla -
Calle 65 Bis # 2 - 85
Tel: 6447766
www.lafama.com.co

LA TABLE DE MICHEL
- Francesa -
Calle 69A # 4 - 15
Tel: 3477939

MASA
- Internacional / Pastelería -
Calle 70 # 4 - 83
Tel: 2110899

NAZCA
- Peruana -
Calle 74 # 5 - 28
Tel: 213459
www.restaurante.com.co

NICK'S
- Colombiana -
Carera 4 # 69 - 23
Tel: 3456556
www.nicksbogota.com

OCUS POCUS
- Internacional -
Calle 69A # 6 - 17
Tel: 2555887

OSAKI
- Oriental -
Calle 71 # 5 - 50
Tel: 6447777
www.osaki.com.co

RAFAEL
- Internacional -
Calle 70 # 4 - 65
Tel: 2554138

SUNA
- Orgánica / Natural -
Calle 72 # 5 - 09
Tel: 2123721
wwwsunacolombia.com

TOMODACHI RAMEN BAR
- Japonesa -
Diagonal 70A # 4 - 66

VERSIÓN ORIGINAL
- Española -
Calle 70A # 5 - 67
Tel: 7446683

VITTO
- Italiano -
Calle 69 # 4 - 97
Tel: 744 8569
www.vitto.restorante.com.co

ZATAR
- Libanesa -
Carrera 5 # 69 - 15
Tel: 3179874
www.zatar.com.co

ZONA ROSA

1492
- Internacional -
Carrera 12A # 83 - 11
Tel: 2572853

AGADÓN
- Internacional -
Carrera 13 # 85 - 75
Tel: 7425399

AMARANTO CAFÉ BAR RESTAURANTE
- Internacional -
Av. Calle 82 # 12 -15
Tel: 4795216

ANDRÉS D.C.
- Colombiana / Parrilla -
Calle 82 # 12 - 15
Tel: 8637880
www.andrescarnederes.com

BALZAC
- Mediterránea / Francesa -
Calle 83 # 12 - 19
Tel: 6105210

BELLINI
- Italiana -
Carrera 13 # 83 - 52
Tel: 2364401

BROT CAFÉ
- Pastelería -
Calle 81 # 7 - 93
Tel: 3179100
www.brot.com.co

CAFÉ NIKO
- Mediterránea -
Carrera 13 # 83 - 48
Tel: 6108090

CASA
- Colombiana / Italiana -
Carrera 13 # 85 - 24
Tel: 2363755

CASA DE LA CERVEZA
- Colombiana -
Calle 83 No. 12A- 36
Tel: 6348910
www.casadelacerveza.com.co

CASA MEXICANA EXPRESS
- Mexicana -
Carrera 13A # 77A - 31
Tel: 8050230
www.casamexicanaexpress.com

CENTRAL CEVICHERÍA
- Pescadería -
Carrera 13 # 85 - 14
Tel: 6447766
www.centralcevicheria.com

CHAMBERÍ
- Española -
Carrera 14 # 86A - 12
Tel: 6365288

CHELSEA
- Internacional -
Calle 83 # 9 - 48 Piso 11
Tel: 7442800

CLUB COLOMBIA
- Colombiana -
Av. Calle 82 # 9 - 11
Tel: 2495681

DI LUCCA
- Italiana -
Carrera 13 # 85 - 32
Tel: 2574269
www.diluccatogo.com

HARD ROCK CAFÉ
- Norteamericana -
Calle 81 # 13 - 05
Tel: 5307328
www.hardrockcafe.com

LA BRASSERIE
- Francesa -
Carrera 13 # 85 - 35
Tel: 2576402

LA CESTA
- Comida saludable -
Calle 81 # 8 - 70
Tel: 4674944

LA MADRIGUERA DEL CONEJO
- Internacional -
Carrera 11 # 85 - 52
Tel: 4834019
lamadrigueradelconejo.com

LA PLAZA DE ANDRÉS
- Colombiana / Parrilla -
Calle 82 # 12 - 21
Tel: 8612233
www.andrescarnederes.com

LES AMIS
- Bizcochería -
Carrera 14 # 86A - 12 Piso 2
Tel: 2362124

LISTA DE RESTAURANTES

LUNA
- Italiana -
Calle 83 # 12 - 20
Tel: 2572088
www.restaurante luna.com.co

MUSEO DEL TEQUILA
- Mexicana -
Carrera 13A # 86A - 18
Tel: 2566614
www.museodeltequila.com.co

PRIMI
- Italiana -
Carrera. 13 # 85 - 85
Tel: 7444369

SAN GIORGIO TRATTORIA
- Italiana -
Calle 81 # 8 - 81
Tel: 4790584
www.sangiorgiotrattoria.com

SR CHOO
- China -
Carrera 13 # 83 - 34
Tel: 2185234

UGLY AMERICA
- Americana -
Calle 81 No 9-12, Sótano
Tel: 6447766
www.uglyamerican.co

WATAKUSHI
- Oriental -
Carrera 12 # 83 - 17
Tel: 2180534

PARQUE DE LA 93

AL AGUA PATOS
- Tailandesa -
Calle 93 # 11a - 11
Tel: 6421143

BLACK BEAR
- Internacional -
Calle 89 #11A - 18
Tel: 6447766
www.blackbear.com.co

CACIO E PEPE
- Italiana -
Carrera 11A # 89 - 38
Tel: 6447766
www.cacioepepe.com.co

CACTUS
-Internacional-
Calle 96 # 12 - 42
Tel: 2189092

CAFÉ RENAULT
- Internacional -
Calle 93B # 11A - 84
Tel: 6211538

CUZCO
- Peruana -
Carrera 13 # 93A - 31
Tel: 3212694456

CHELARTE
- Americana -
Carrera 14 # 93B - 45
Tel: 6160174

EL SITIO BOGOTÁ
- Parrilla -
Carrera 11 # 93B - 12
Tel: 6167372
www.elsitiogroup.com

ESTANCIA CHICA
- Argentina -
Calle 93A # 13B - 50
Tel: 6115401

GAIRA CAFÉ
- Costeña -
Carrera 13 # 96 - 11
Tel: 7462696
www.gairacafe.co

GALERÍA CAFÉ LIBRO
- Internacional -
Carrera 11A # 93 - 42
Tel: 2183435
www.galeriacafelibro.com.co

GAMBERRO
- De autor -
Calle 90 # 11 - 13
Tel: 5556923

GATO NEGRO
- Internacional -
Calle 93A # 11A - 47
Tel: 6223315
www.restaurantegatonegro.com.co

HABANA 93
- Parrilla -
Calle 93A #11A - 47
Tel: 6350630
www.habana93.com

ÍNDIGO
- Wok / Parrilla -
Carrera 11A # 93 - 50
Tel: 6915004
www.restauranteindigo.co

IL MAGAZZINO ITALIANO
- Italiana -
Calle 93A # 13A - 31
Tel: 6102900

IL PANINO
- Italiana -
Calle 93B # 11 - 26
Tel: 6160141

JONAS BAKERY
- Internacional -
Calle 94 # 13 - 11
Tel: 3000934
www.jonasbakery.com

JUANA LA LOCA
- Internacional -
Calle 90 # 11 - 13 Piso 3
Tel: 2567500

KARAL
- Peruana -
Calle 93 # 11A - 11
Tel: 6852880
www.karal.co

LA DIVA
- Pizzería -
Calle 93 # 13A - 44
Tel: 5307063

LA TAQUERÍA
- Mexicana -
Calle 93A # 11 - 49 Local 2
Tel: 6167671
www.lataqueriabogota.com

LA XARCUTERÍA
- Americana -
Carrera 12 # 93 - 43
Tel: 6165538
www.laxacuteria.com.co

LONDON CALLING
- Internacional -
Calle 93A # 11 - 50
Tel: 2576650
www.londoncallingpub.com

LUZIA
- Mediterránea / Vegetariana -
Calle 90 # 11 - 13
Tel: 2567500

MATIZ
- Mediterránea / De autor -
Calle 95 # 11A - 17
Tel: 5202003
www.matizrestaurante.com

MERCADO
- Fusión / Gourmet -
Calle 93A # 12 - 73
Tel: 2362500

PESQUERA JARAMILLO
- Pescados / Mariscos -
Calle 93A # 11A - 31
Tel: 2572528
www.pesquerajaramillo.com

PLAKA
- Mediterránea -
Carrera 11B # 97 - 79
Tel: 2561755
www.restauranteplaka.com

QUEEN VICTORIA
- Internacional -
Calle 93 # 11A - 31
Tel: 7051555

SALTO DEL ÁNGEL
- Internacional / Carnes -
Carrera. 13 # 93A - 45
Tel: 6545455
www.saltodelangel.com.co

THOM NGON
- Asiática -
Carrera 12 # 93 - 43
Tel: 3225043

TOSHIRO
- Japonesa -
Calle 90 # 11 - 13
Tel: 2217243

UVA
- Jugos -
Carrera 13 # 94A - 26 Local 3
Tel: 7031097

USAQUÉN

7-16 STEAK HOUSE
- Peruana -
Calle 119B # 6 - 28
Tel: 2134271

14 INKAS
- Peruana -
Calle 119B # 5 - 43
Tel: 6208222
www.14inkas.co

80 SILLAS
- Mariscos -
Calle 118 # 6A - 05
Tel: 6447766
www.80sillas.com.co

ABASTO
- Internacional -
Carrera 6 # 119B - 52
Tel: 215 1286
www.abasto.co

BEIRUT
- Libanesa -
Calle 117 # 6 - 30
Tel: 2133642

BISTRONOMY
- Francesa -
Carrera 6 # 119 - 24
Tel: 3204515668
www.bistronomybyrausch.com

CAFÉ AMARTI
- Italiana -
Calle 119 # 6 - 24
Tel: 2149017

CASA FUEGO
- Parrilla -
Calle 118 # 5 - 41
Tel: 6376954

EL ARCA BY PLATANERIA
- Colombiana / Fusión -
Calle 118 # 5 - 03

LISTA DE RESTAURANTES

EL PORTAL DE ANTIGUA
- Colombiana -
Avenida 19 # 114 - 36
Tel: 2156616
www.portaldeantigua.com

EL TIGRE TAPAS PERUANAS
- Peruana -
Carrera 18C # 109 – 35
Tel: 3007711553

GIGI'S WINE MARKET
- Italiana / Americana -
Calle 118 # 5 - 63
Tel: 8052933
www.gigiswinemarket.com

HORACIO BARBATO
- Internacional -
Calle 118 # 6A - 37
Tel: 2363488

IL FILETTO
- Italiana -
Calle 120A # 6A - 04
Tel: 6204154
www.ilfiletto.com.co

KATHMANDÚ
- Asiática / Fusión -
Carrera 6 # 117 - 26
Tel: 2133276
www.kathmandusite.com

KOI
- China mandarina -
Calle 119 # 6A - 17
Tel: 2133919

KÖTTBULLAR
- Alemana -
Calle 120A # 5 - 61
Tel: 6201632
www.kottbullar.co

LA BOTTEGA DE ANDREI
- Mediterránea -
Calle 119B # 6A - 18
Tel: 214 0187

LA MAR
- Peruana / Cebichería -
Calle 119B # 6 - 01
Tel: 6292177
www.lamarcebicheria.com

LA ROSCONERÍA
- Pastelería -
Carrera 6A # 117 - 32
Tel: 3202310465

LA SANTA GUADALUPE
- Mexicano -
Calle 109 # 15 - 44
Tel: 7026715

MADAM TUSAN
- China / Peruana -
Carrera 6A # 119B -54
Tel: 6192585

MEDITERRÁNEA DE ANDREI
- Mediterránea -
Carrera 6A # 119B - 05
Tel: 6129059

MISTER RIBS
- Internacional -
Calle 119 # 6 - 06
Tel: 2133874
www.restaurantemisterribs.com

POMODORO GOURMET
- Italiana -
Carrera 6 # 117 - 74
Tel: 6205341

SANTO PECADO
- Colombiana -
Carrera 5 # 119 - 47
Tel: 6295700

TASCA PUERTA DE ALCALÁ
- Española -
Calle 118 # 5 - 13
Tel: 3115528783
www.tascalapuertadealcala.com

TE ENCANTARÉ
- Fusión / De autor -
Calle 118 # 5 - 23
Tel: 2154538
www.restauranteteencantare.com

TIENDA DE CAFÉ
- Parrilla -
Calle 119 # 6 - 16
Tel: 2133118

TINAJA Y TIZÓN
- Colombiana / Fusión -
Calle 119 # 6 - 06
Tel: 2133874

V VEGETARIANOS

AGRAZ
Carrera 16 # 93A - 95
Tel: 2562666

AJONJOLÍ
Calle 59 # 10 - 59
Tel: 249 7673

AL SAMADHI
Carrera 28 # 34 - 67
Tel: 3690356

CABALLETE & BERENJENA
Carrera 7A #121 - 09
Tel: 2154577
www.caballeteyberenjena.com

CASA DEL VEGETARIANO
Carrera 11 # 67 - 27
Tel: 6060000

CHEZ PIERRE
Carrera 10 # 64 - 27
Tel: 3457905

FELIPAN
Calle 51 # 9 - 73
Tel: 2358810
www.felipan.com

FRACTALES
Avenida 19 # 118 - 44
Tel: 6205736

IMAYMANA
Carrera 13 # 78 - 09
Tel: 2366451

LA COCINA VERDE
Carrera 9 # 61 - 20
Tel: 2869024

LA ESPIGA
Av. Jiménez # 7 - 25 Piso 2
Tel: 2839014

LA MESA VEGETARIANA
Calle 8A # 24 - 14
Tel: 2369602

LOS VEGETARIANOS
Carrera 9A # 60 - 38
Tel: 2493340

PAPRIKA
Calle 72 # 10 - 03
Tel: 2484735

SABORES SABIOS
Av. Carrera 70 # 108 - 61
Tel: 6133656

VENTURA
Calle 90 # 16 - 36
Tel: 6184297

ZUKINI
Calle 24 # 7 - 12
Tel: 3343825

H RESTAURANTES EN HOTELES

95 DC
H. RAMADA
- Colombiana / Continental -
Calle 95 # 13 - 35
Tel: 4894381

ARTE CAFÉ
H. EMBASSY SUITES
- Internacional -
Calle 70 # 6 - 22
Tel: 3171313

BASILIC
H. VICTORIA REGIA
- Mediterránea -
Carrera 13 # 85 - 80
Tel: 6466390

BODEGÓN
H. RADISSON ROYAL
- Internacional -
Calle 113 # 7 - 65
Tel: 6578700

CARPACCIO
H. BOGOTÁ PLAZA
- Internacional / Mediterránea -
Calle 100 # 18A - 30
Tel: 6322200

COOK'S
H. SHERATON
- Latinoamericana / Vegetariana -
Carrera 18 # 93A - 83
Tel: 6186700

EL MIRADOR
HOTEL DE LA ÓPERA
- Colombiana / Mediterránea -
Calle 10 # 5 - 72
Tel: 3362066

EL PASO
H. CAPITAL
- Parrilla -
Calle 25B # 69A - 50
Tel: 4233000

EL VIRREY
H. TEQUENDAMA
- Internacional / Colombiana -
Av. Carrera 10 # 26 - 21
Tel: 3820300

LA BIBLIOTECA
H. CHARLESTON
- Mediterránea -
Carrera 13 # 85 - 46
Tel: 2571100

LA MACUIRA
H. BOGOTÁ PLAZA
- Colombiana / Latina -
Calle 100 # 18A - 30
Tel: 6322200

LA MINA
H. JW MARRIOT
- Internacional -
Calle 73 # 8 - 60
Tel: 4895258

LOS ARCOS
H. LA FONTANA
- Internacional -
Calle 127 # 15A -10
Tel: 6154400

LISTA DE RESTAURANTES

MANDUKA
H. HABITEL
- Internacional / Parrilla -
Av. El Dorado # 100 - 97
Tel: 4199999

MEI KEI
H. COSMOS 100
- Japonesa / Thai -
Calle 100 # 21A - 41
Tel: 64640000

MONET
H. JW MARRIOT
- Francesa -
Calle 73 # 8 - 60
Tel: 4816000

PIMIENTO
H. MARRIOT
- Italiana -
Av. El Dorado # 69B - 53
Tel: 4851111

OTROS

ALTIPLANO COCINA TRADICIONAL
- Cundiboyacense -
Carrera 8A # 98 - 12
Tel: 4625275

ARACATACA COLOMBIAN STEAKHOUSE
- Colombiana -
Carrera 13 # 29 - 31 Piso 1
Parque Central Bavaria
Tel: 2888564

BRASA BRASIL
- Carnes -
Calle 118 # 19 - 12
Tel: 2142025

CÉNTRICO RESTAURANTE BAR
- Cocina Fusión -
Carrera 7 # 31 - 16 Piso 42
www.centrico.co

DE LOS TRES
- Peruana -
Calle 80 # 12A - 05
Tel: 2175289

DISTRITO GAYINA PIQUETEADERO GOURMET
- Parrilla -
Carrera 9 # 60 - 16
Tel: 3115202496

DONDE CANTA LA RANA
- Parrilla -
Carrera 24H # 20 - 10
Tel: 2391870

DOÑA ELVIRA
- Colombiana -
Calle 50 # 20 - 26
Tel: 2358275
www.restaurantedoñaelvira.com

DOÑA SEGUNDA
- Colombiana / Parrilla -
Calle 73 # 50 - 62
Tel: 2319680

EL MERCADO DE SAN MIGUEL
- Cafetería -
Carrera 19A # 84 - 82
Tel: 3173711912

EL POBLADO
- Colombiana -
Carrera 19 # 100 - 60
Tel: 2578688

GRAN CHINA
- China -
Calle 77A # 11 - 70
Tel: 2495938

HARRY SASSON
- De autor -
Carrera 9 # 75 - 70
Tel: 3477155
www.harrysasson.com

HATSUHANA
- Japonesa -
Carrera 21 # 100 - 43
Tel: 6103056
www.hatsuhana.com

JACQUES
- Francesa -
Calle 109 # 15 - 48
Tel: 6205747

LAS BONGA DEL SINÚ
- Colombiana / Parrilla -
Calle 116 # 16 - 89
Tel: 5219494

LAS CUATRO ESTACIONES
- Mediterránea -
Carrera 9A # 98 - 38
Tel: 2180745

LA FRAGATA
- Pescados / Mariscos -
Calle 100 # 8A - 55 Piso 12
Tel: 2184456
www.lafragata.com

LA MIA DOLCE VITA
- Italiana -
Carrera 11 # 79 - 16

LAS MARGARITAS
- Colombiana -
Calle 62 # 7 - 77
Tel: 2499468

LAS OJONAS
- Colombiana -
Carrera 27A # 24 - 12
Tel: 2440555
restaurantemagolitalasojonas.com

LA POULARDE
- Francesa -
Carrera 4 # 54 -88

LA VENTANA
- Internacional -
Carrera 7 # 72 - 41
Tel: 6006100
www.restaurantelaventana.com

LOS GALENOS
- Mediterránea / Peruana -
Transv. 23 # 93 - 23 Piso 8
Tel: 2570342
www.losgaleones.com

LOS SANDWICHES DEL SR. OSTIA
- Sánduches -
Calle 79A # 8 - 82
Tel: 2483311

L'ARCA GOURMET FASHION FOOD
- Internacional -
Calle 64 # 5 - 60
Tel: 2357237
www.restaurantelaventana.com

MINI-MAL
- Pacífico -
Carrera 4A # 57 - 52
Tel: 3475464
www.mini-mal.org

NARCOBOLLO
- Costeña -
Carrera 20 # 116 -14
Tel: 6377096

PAJARES SALINAS
- Española -
Carrera 10 # 96 - 08
Tel: 6161524
www.pajaressalinas.com

PICCOLO CAFFE
- Italiana -
Carrera 15 # 96 - 55
Tel: 2185257
www.piccolocaffe.com.co

POZZETO
- Italiana -
Carrera 7 # 71 - 24
Tel: 3452525
www.restaurantepozzeto.com

SALVO PATRIA
- Francesa -
Cl. 54A # 4 - 13
Tel: 702 6367
www.salvopatria.com

TOY WAN
- China -
Calle 100 # 13 - 83
Tel: 2363369

TRATTORÍA DE LA PLAZA
- Italiana -
Calle 66 # 22 - 45
Tel: 2111740

YANUBA
- Internacional -
Calle 122 # 17 - 17
Tel: 612 4311
www.yanuba.com

CADENAS

ANDRÉS EXPRÉS PARADERO
- Internacional -
www.andrescarnederes.com

ARCHIE'S TRATTORÍA
- Italiana -
www.archies.co

BRAZZEIRO
- Brasileña -
Tel: 3764251

BOCA
- Latina -
Tel: 5967999
www.bocacocinalatina.com

BOGOTÁ BEER COMPANY
- Cervecería -
www.bogotabeercompany.com

CARBÓN 100
- Internacional -
www.carbon100xilvestre.com.co

CALI MÍO
- Pollería -
www.calimio.com.co

CASA VIEJA
- Colombiana -
Tel: 6103601
www.casavieja.com.co

CREPES & WAFFLES
- Crepería -
www.crepesywaffles.com.co

DON JEDIONDO
- Colombiana -
www.donjediondo.com

DINER
- Estadounidense -
www.diner.com.co

EL CARNAL
- Mexicana -
www.elcarnal.com.co

FRIDAYS
- Americana -
www.fridayscolombia.com.co

FRISBY
- Pollería -
www.frisby.com.co

LISTA DE RESTAURANTES

HAMBURGUESAS EL CORRAL
- Hamburguesería -
www.elcorral.com

HAMBURGUESAS DEL RODEO
- Hamburguesería -
www.hamburguesasdelrodeo.com

JUAN VALDEZ
- Café -
www.juanvaldez.com

KFC
- Pollería -
www.kfc.co

KOKORIKO
- Pollería -
www.kokoriko.com.co

MC DONALDS
- Hamburguesería -
www.mcdonalds.com.co

LA CERVECERÍA D.C.
- Internacional -
www.lacerveceria.com.co

LA BRASA ROJA
- Pollería -
www.labrasaroja.com

LA HAMBURGUESERÍA
- Americana -
www.lahamburgueseria.com

LEÑOS Y CARBÓN
- Parrilla -
www.lenosycarbon.com.co

OMA
- Café / Internacional -
www.cafeoma.com

OLIVETO
- Italiana -
www.restauranteoliveto.com

PALOS DE MOGUER
- Internacional -

PAPA JOHNS
- Pizzeria -
www.papajohns.com

PPC POLLO, PIZZA & CARNE
- Comida rápida -
www.ppc.com.co

PRESTO
- Hamburguesería -
www.presto.com.co

SOPAS DE MAMÁ Y POSTRES DE LA ABUELA
- Colombiana -
www.sopasypostres.com.co

TERIYAKI 69
- Oriental -
www.teriyaki.com.co

THE PUB
- Cervecería -
www.thepub.com.co

WOK
- Asiática -
www.wok.com.co

A ALREDEDORES

ANDRÉS CARNE DE RES
- Colombiana / Parrilla -
Calle 3 # 11A - 56 Chía
Tel: 8637880
www.andrescarnederes.com

CASA BRAVA
- Parrilla -
Km 4.5 vía La Calera
Tel: 684 6079
www.casabrava.com.co

ENTRE PUES
- Colombiana -
Km 10 Autopista Norte
Tel: 8650020

EL CHORI CHARRUA
- Carnes -
Km 6.5 vía La Calera
Tel: 3208170755

EL GALÁPAGO
- Parrilla / Hamburguesería -
Calle 19 # 14 - 08 Chía
Tel: 8624155
www.elgalapagocampestre.com

EL HUMERO
- Parrilla -
Variante Chía - Cota Km 2
Tel: 863 6662
www.elhumero.com.co

EL PÓRTICO
- Parrilla -
Km 19 Autopista Norte
Tel: 6760139
www.elportico.com.co

EL TAMBOR
- Parrilla -
Km 12 vía La Calera
Tel: 8609566
www.eltambor.com

FUNZIPA
- Parrilla -
Calle 1 # 9 - 99 Zipaquirá
Tel: 3112262921
www.restaurantefunzipa.com

ISLAMORADA
- Fusión -
Km 1 vía Las Margaritas, Sopó
Tel: 8570374
www.islamorada.com.co

LA CABAÑA ALPINA
- Pastelería -
Km 7 vía La Calera
Tel: 8609750

LA CONTADINA
- Italiana -
Km 3 vía Sopó
Tel: 5876644

RESTAURANTE COLOMBIA
- Colombiana -
Autopista Norte # 23 - 21
Frente al C.C. Centro Chía
Tel: 8620384

TRAMONTI
- Mediterránea -
Carrera 1 # 93 - 50
Tel: 2182400
www.tramonti.com.co

DÍA DEL AJIACO SANTAFEREÑO ®

El Ajiaco Santafereño fue declarado patrimonio cultural de Bogotá, una manera de preservar y difundir la importancia de esta sopa tradicional, protagonista de la cultura gastronómica de la región. A finales del año, en el Día del Ajiaco Santafereño, mediante un concurso se elige y premian las mejores preparaciones del ajiaco en las categorías Tradición (presentación y receta tradicional), Innovación (con los ingredientes y sabor del ajiaco, se incorpora creatividad e innovación en la preparación y presentación del plato), Estudiantes (propuestas tradicionales o innovadoras de equipos de escuelas de gastronomía) y Aficionados (preparaciones propias de la tradición personal y familiar, con los secretos de madres y abuelas).

GANADORES 2015

TRADICIÓN
Primer Puesto
Hotel de La Ópera

Finalistas
Hotel Ramada Bogotá
Restaurante Casa Vieja
Sopas de Mamá y Postres de la Abuela
Altiplano Cocina Tradicional

ESTUDIANTES
Primer Puesto
Unicafam

Finalistas
Sena Chía
Sena Cajicá
Universidad San Mateo
CUN Corporación Unificada
Nacional de Educación

INNOVACIÓN
Primer Puesto
Afrodisia

Finalistas
Escuela Taller de Boyacá
Sabor Colombia
La Peña Folclórica
Restaurante La Principal

AFICIONADOS
Primer Puesto
Tradición D.C

Finalistas
Las Hermanas Carrillo
Cotelco Joven
Sazón Costeño

El anterior listado de establecimientos resultó tras la consulta de las siguientes fuentes: Observatorio de Turismo de Bogotá, Fundación Escuela Taller de Bogotá, Mesa Técnica de Turismo Gastronómico, chefs reconocidos de la ciudad, trabajo de campo en las zonas gastronómicas y motores de búsqueda especializados.

Esta Guía Gastronómica de Bogotá es resultado
del convenio suscrito entre el Instituto Distrital de
Turismo y la Fundación Escuela Taller de Bogotá.
Se terminó de imprimir en esta ciudad, en el mes
de febrero de 2016

ESCUELA TALLER DE BOGOTA
SEDE CASA VENADOS - Calle 9 No. 8-61
T (+571) 342 38 57 | www.escuelataller.org