

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 1 de 165

21.1

FECHA	martes, 5 de julio de 2022
--------------	----------------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad

UNIDAD REGIONAL	Sede Fusagasugá
TIPO DE DOCUMENTO	Tesis
FACULTAD	Educación
NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
PROGRAMA ACADÉMICO	Licenciatura en Educación Básica con Énfasis En Ciencias Sociales

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Barbosa Torres	Jairo Ivan	1072497033
Pérez Cruz	Nidia Lorena	1069763187

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Bejarano Amante	Cristhian Manuel

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 2 de 165

TÍTULO DEL DOCUMENTO

Sabores campesinos. Un recorrido por la cocina tradicional a través de la memoria en la vereda Sabaneta (Pasca, Cundinamarca)

SUBTÍTULO

(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

EXCLUSIVO PARA PUBLICACIÓN DESDE LA DIRECCIÓN INVESTIGACIÓN

INDICADORES	NÚMERO
ISBN	
ISSN	
ISMN	

AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
02/07/2022	114

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)

ESPAÑOL	INGLÉS
1.Cocina	Traditional cuisine
2.Memoria	Rural Community
3. Pasca	Memory

FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

- Almanza, D & Parra, A. (2016). LA COCINA COMO ESPACIO DE EMPODERAMIENTO, RESIGNIFICACIÓN Y SORORIDAD EN LAS

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 3 de 165

MUJERES. -CONVERSACIONES EN TORNO AL FOGÓN. Tesis
psicología. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.

- Alvear, A. (2014). Isla de Pascua, ¿Voracidad o Resistencia Alimentaria? Reconstrucción del Sistema Alimentario Rapanui desde su anexión al territorio Chileno. Antropología. Universidad de Chile
- Arias. Y. (2019). Prácticas curativas populares Entre la memoria y el olvido. Bogotá: Instituto Nacional de Investigación e Innovación Social.
- Avila, R. & Alvarez, M. & Medina, X. (2015). Alimentos, cocinas e intercambios culinarios. Confrontaciones culturales, identidades, resignificaciones. Universidad de Guadalajara. Colección Estudios del hombre. Serie Antropología de la Alimentación.
- Aviléz, V & Quiñones, M. (2020). Caracterización de la tradición socio histórica de la Semana Santa como patrimonio cultural inmaterial de Ciénaga de Oro Córdoba - Colombia. Facultad de Educación y Ciencias Humanas.
- Baquero, J (2014) IMAGINARIO Y ESTIGMA: EL CASO DE LA ZONA ROJA EN EL MUNICIPIO DE PASCA, CUNDINAMARCA. AÑOS

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 4 de 165

(1989- 1999). Tesis licenciatura en Ciencias Sociales, Fusagasugá.

Universidad de Cundinamarca.

- Barbosa, S. (2017). TRADICIONES Y SABORES, COCINA TRADICIONAL BUGUEÑA. Tesis de licenciatura en historia, Universidad del Valle - Sede Buga.
- Beltrán, D. (2020). Estudio prospectivo para la caracterización macroscópica de macromicetos en la zona norte de la Provincia del Sumapaz. Uniandes.
- Caldo, P. (2013). Las cocineras de La Capital. Lectoras, amas de casa, ecónomas, consumidoras y saberes femeninos: una experiencia rosarina (1930-1945). Sociedad y economía, (24),47-70. ISSN: 1657-6357.
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99629534003>
- Catolico, O. (2018). AUN CUANDO SEA UNA PAPITA: COMUNICACIÓN DE SABERES Y PRÁCTICAS CULINARIAS DE LOS CAMPESINOS DEL MUNICIPIO DE SIACHOQUE, BOYACÁ. Tesis de comunicación social. Universidad Javeriana.
- Cadena, P. & Rendon, R. & Aguilar, J. & Salinas, E. & De la Cruz, F. & Sangerman, D. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 5 de 165

Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas Vol.8 Núm.7, 27 de septiembre - 11 de noviembre. 1603-1617.

- Clavijo, N (2019) TUBÉRCULOS ANDINOS EN AGROECOSISTEMAS TRADICIONALES DE TRES MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DE BOYACÁ. Tesis Doctorado en agroecología, Bogotá, Universidad Nacional de Colombia.
- Certeau, M. (1999) La invención de lo cotidiano 2: Habitar, cocinar. México D.F. UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA. DEPARTAMENTO DE HISTORIA INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE.
- Coatsworth, J. (1999). TRAYECTORIAS ECONÓMICAS E INSTITUCIONALES EN AMÉRICA LATINA DURANTE EL SIGLO XIX. Anuario IEHS. 149-175.
- del Campo, M. & Navarro, A. (2012). El significado de la cocina en mujeres de clase media de Córdoba, Argentina. Una aproximación desde la teoría de las representaciones sociales. Perspectivas en Nutrición Humana, 14(2), 112-124. Recuperado de:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082012000200002&lng=en&tlng=es.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 6 de 165

- Delgado, R. (2012) Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia. Ministerio de Cultura.
- Delgado, R. (2001). Comida y cultura: identidad y significado en el mundo Contemporáneo. Estudios de Asia y África, XXXVI (1), pp. 83-108. ISSN: 0185-0164. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58636104>
- Erll, A. (2012). MEMORIA COLECTIVA Y CULTURAS DEL RECUERDO. ESTUDIO INTRODUCTORIO. Bogotá. Ediciones Uniandes
- Franco, S. (2010). APORTES DE LA SOCIOLOGÍA AL ESTUDIO DE LA ALIMENTACIÓN FAMILIAR. Revista Luna Azul, (31),139-155. ISSN: 1909-2474
- García, L. (2014). Recetas y recetarios para la olla nacional: la construcción del proyecto culinario colombiano en el siglo XIX. Revista Colombiana de Antropología Vol. 50 (2) pp. 65-93.
- Garcia, N. (1982). Las culturas populares en el capitalismo. EDITORIAL PATRIA, S. A. DE C. V. San Lorenzo #160. México D. F.
- González, D. (2012). Comiendo para recordar - la comida afrocartagenera a través de la historia y su presente. Uniandes.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 7 de 165

- Halbwachs, M. (2004). La memoria colectiva. Zaragoza. Prensas universitarias de Zaragoza.
- Halbwachs, M. (2004). Los marcos sociales de la memoria. Barcelona: Anthropos
- Jelin, E. (2002). Los trabajos de la memoria. SIGLO XXI DE ESPAÑA EDITORES, S. A. España.
- Langebaek, C (1987). Mercados, poblamiento e integración étnica entre los Muisca siglo XVI. Bogotá. Colección bibliográfica Banco de la República.
- Levi-Strauss, C. (1964). Mitológicas: Lo crudo y lo cocido. Paris: Fondo de cultura económica.
- Licona, E. & Cortes, A. (2017). ALIMENTACIÓN, CULTURA Y ESPACIO ACERCAMIENTOS ETNOGRÁFICOS. Facultad de Filosofía y Letras. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- López Estupiñán, L. (2015). Papas y tierras en Boyacá: investigación etnobotánica y etnohistórica de uno de los principales productos de la alimentación colombiana. Boletín De Antropología, 30(50), 170–190.
<https://doi.org/10.17533/udea.boan.v30n50a07>

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 8 de 165

- Lugo, Y. (2015). TRANSFORMACIONES SOCIO-TERRITORIALES EN EL CORREDOR GASTRONÓMICO FUSAGASUGÁ-ARBELÁEZ, VEREDA LA ISLA. Tesis de licenciatura. Universidad de Cundinamarca.
- Macias, L. (2016). Alimentación en Medellín 1880–1930. Departamento de historia. Universidad de Antioquia.
- Madrid, L. & Santoni, M, & Torres, G. (2004). El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional. Elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural. *Scripta Ethnologica*, (26),55-66. ISSN: 0325-6669
- Manrique, E. & Martínez, A. (2014). Alimentación prehispánica y transformaciones tras la conquista europea del altiplano cundiboyacense, Colombia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (41),96-111. ISSN: 0124-5821. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194229980009>
- Martínez, A. (2012). Mesa y cocina en el siglo XIX, Bogotá. Ministerio de Cultura.
- Meléndez, J. & Cañez. G. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 17(spe), 181-204.
Recuperado de:

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 9 de 165

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008&lng=es&tlng=es)

- Moreira, R. (2006) Memoria y patrimonio alimentario: la importancia de los saberes empíricos. Ponencia Congreso Internacional de la Red SIAL “Alimentación y Territorios”
- Museo Etnológico de Barcelona (2000) Itadakimasu, Cultura i alimentaó al Japó. Barcelona. Museo Etnológico de Barcelona.
- Noguera, I (2020) CARACTERIZACIÓN DEL CONSUMO DE MAÍZ, Y PRÁCTICAS CULINARIAS EN FAMILIAS MOLINERAS DE LOS MUNICIPIOS DE SOCHA Y SOCOTÁ EN EL DEPARTAMENTO DE BOYACÁ. Tesis nutrición y dietética. Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana.
- Ocampo, J (2007). Historia económica de Colombia. Bogotá. Editorial Planeta Colombiana S.A.
- Ossa, J. (2009) Molido a golpes. Iconofacto. Vol, 5 No. 6. pp. 51-68. SSN: 1900-2785

 UDECA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 10 de 165

- Parnasetti, C. (2011). Comer y recordar. La cocina tradicional y la memoria colectiva. Ponencia Eje 4: pensar la memoria. Programa de Estudios sobre la Memoria, CEA, UNC.
- Patiño. G. (2012). Fogón de negros, Bogotá. Ministerio de Cultura
- Patiño. V. (2012). Historia de la cultura material en la América equinoccial. Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá. Ministerio de cultura.
- Pazzarelli, F. (2010). La importancia de hervir la sopa. Mujeres y técnicas culinarias en los Andes. ANTÍPODA N° 10 Enero-Junio 2010. 157-181.
- Quintana, L. & Rivera, J. (2018). Antecedentes Arqueológicos Altiplano Cundiboyacense. Universidad del Quindío.
- Ramírez, Y. (2015) Las fiestas populares tradicionales, reflejo de la identidad cultural de las comunidades. Revista Caribeña de Ciencias Sociales. ISSN: 2254-7630. En línea:
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2015/05/fiestas.html>
- Ricoeur, P. (1999). La lectura del tiempo pasado: Memoria y olvido. Madrid: Arrecife Producciones.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 11 de 165

- Ricoeur, P. (2000). LA MEMORIA, LA HISTORIA, EL OLVIDO. Buenos Aires. FONDO DE CULTURA ECONÓMICA DE ARGENTINA
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. Cuicuilco, 18(52),39-49. ISSN: 1405-7778.
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35124304004>
- Rodríguez, A. (2015) DE LA COCINA A LA FÁBRICA CAMBIO EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MEDELLÍN, 1950-1970. Tesis magister Historia. Universidad Nacional de Colombia, Medellín.
- Rodríguez, N. (2020). LA MEDICINA TRADICIONAL EN EL RESGUARDO MUISCA DE COTA Y SU RELACIÓN CON ALGUNOS FACTORES DEMOGRÁFICOS, SOCIALES Y CULTURALES: ESTUDIO TRANSVERSAL. Tesis Magister Administración de Salud. Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana.
- Rojas, L. (2012). Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio. Bogotá. Ministerio de Cultura.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 12 de 165

- Rosas, G. (2018). LA COCINA: UN ESCENARIO PARA LA RECONSTRUCCIÓN DE MEMORIA. Tesis de Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- Ruiz, M. (2015). Alimentando la vida frente al desplazamiento forzado: memoria y cocina como propuestas de paz. Revista Eleuthera, 12, 112-130. DOI: 10.17151/eleu.2015.12.6.
- Salgado, A. (2007). INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: DISEÑOS, EVALUACIÓN DEL RIGOR METODOLÓGICO Y RETOS. LIBERABIT: Lima (Perú) 13: 71-78. ISSN: 1729-4827.
- Sánchez, C. (2012). Cambios en el consumo de los Cubios, Chuguas e Hibias a través de tres generaciones en el municipio de Ramiriqui, Boyaca. Tesis Magíster en Geografía. Bogotá. Universidad de los Andes.
- Secretaría de Planeación, (2020) Esquema de ordenamiento territorial Pasca Cundinamarca. IGAC - Secretaría de obras públicas de Cundinamarca. Recuperado de: <https://mapas.cundinamarca.gov.co/documents/municipio-de-pasca/explore>

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 13 de 165

- Serna, R. (2007). ACTIVIDAD AGRÍCOLA INDIGENA Y CAMBIOS BIOGEOGRÁFICOS EN LA SABANA DE BOGOTÁ, COLOMBIA. Cali. Facultad de humanidades, Universidad del Valle.
- Trujillo, C. & Naranjo, M. & Lomas K. & Merlo, M. (2019) INVESTIGACIÓN CUALITATIVA EPISTEMOLOGÍA, MÉTODOS CUALITATIVOS, EJEMPLOS PRÁCTICOS, ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD. Editorial Universidad Técnica del Norte UTN. Red de Ciencia Naturaleza y Turismo RECINATUR, Valdivia Chile.
- Unigarro, C (2014) De la Chacra al fogón. Travesía por los ritos de la papa, el plátano, la yuca y el maíz. Ministerio de Cultura y Patrimonio, Ecuador.
- Vanegas, C. (2006). David Lee Sowell, Artesanos y política en Bogotá, 1832-1919. Bogotá. Ediciones Pensamiento crítico. Círculo de lectura alternativa. 115-118
- Vizcarra, M. & Rekalde, I. & Macazaga, A. (2014). La Observación Como Estrategia De Investigación Para Construir Contextos De Aprendizaje Y Fomentar Procesos Participativos. Educación XX1, 17(1),201-220. ISSN: 1139-613X. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70629509009>

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 14 de 165

--

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

Resumen

Adentrarse en el contexto campesino de la región del Sumapaz implica necesariamente hablar de las cocinas tradicionales en las cuales se recrean las recetas y los saberes culinarios transmitidos por décadas en las comunidades. La presente investigación por medio de las memorias de algunos miembros de la comunidad buscó reconstruir la tradición culinaria de la vereda Sabaneta en Pasca Cundinamarca e identificar los elementos que la conforman: sus ingredientes, recetas, utensilios y festividades que persisten gracias al afecto y arraigo de los campesinos hacia estos, pero que se ven amenazados por el olvido y la falta de práctica de las nuevas generaciones. A raíz del proceso investigativo se crea de la mano de las mujeres participantes en el trabajo de campo un recetario que contiene algunas de las recetas tradicionales de la vereda acompañadas de los recuerdos de los campesinos, con el propósito de difundirlas más allá de la comunidad.

Abstract.

Delving into the peasant context of the Sumapaz region necessarily involve talking about traditional cuisine in which the recipes and culinary knowledge is transmitted and recreated for decades in the communities. The present investigation through the memories of some members of the Sabaneta community, sought to reconstruct the culinary tradition of the Sabaneta village in Pasca Cundinamarca and identify the elements that make it up: its ingredients, recipes, cookware and festivities that

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca

Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414

www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co

NIT: 890.680.062-2

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 15 de 165

persist due to affection and roots of the peasants towards them, but who are threatened by oblivion and the lack of practice of the new generations. As a result of the investigative process, a recipe book is created by the women who participated in the fieldwork that contains some of the traditional recipes of the village, accompanied by the memories of the peasants, with the purpose of disseminating they recipes beyond the community.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento o medio físico, electrónico y digital.	X	

 UDECA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 16 de 165

3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14 PAGINA: 17 de 165

está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

SI ___ NO _X_.

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos) en carta adjunta, expedida por la entidad respectiva, la cual informa sobre tal situación, lo anterior con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca

Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414

www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co

NIT: 890.680.062-2

 UDEC UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14 PAGINA: 18 de 165

Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

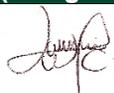
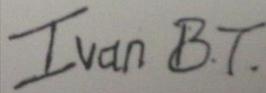
La obra que se integrará en el Repositorio Institucional está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del proyecto.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
---	---

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 6
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2021-09-14
		PAGINA: 19 de 165

1. Sabores campesinos. Un recorrido por la cocina tradicional a través de la memoria en la vereda Sabaneta (Pasca, Cundinamarca)	Texto, imagen
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafo)
Pérez Cruz Nidia Lorena	
Barbosa Torre Jairo Ivan	

21.1-51-20.

**SABORES CAMPESINOS. UN RECORRIDO POR LA COCINA
TRADICIONAL A TRAVÉS DE LA MEMORIA EN LA VEREDA
SABANETA (PASCA, CUNDINAMARCA)**

NIDIA LORENA PÉREZ CRUZ, JAIRO IVAN BARBOSA TORRES

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN CIENCIAS

SOCIALES

FUSAGASUGÁ

2022

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

**SABORES CAMPESINOS. UN RECORRIDO POR LA COCINA
TRADICIONAL A TRAVÉS DE LA MEMORIA EN LA VEREDA
SABANETA (PASCA, CUNDINAMARCA)**

NIDIA LORENA PÉREZ CRUZ, JAIRO IVÁN BARBOSA TORRES

Trabajo de grado presentado para obtener el título de licenciado en Educación

Básica con énfasis en Ciencias Sociales

Director:

CRISTHIAN MANUEL BEJARANO

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN CIENCIAS
SOCIALES**

FUSAGASUGÁ

2022

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

TABLA DE CONTENIDO

Pg.	
	INTRODUCCIÓN.....5
	1. PROBLEMA.....6
	1. Planteamiento del problema.....6
	2. Pregunta problema.....8
	2. OBJETIVOS.....8
	1. Objetivo general.....8
	2. Objetivos específicos.....8
	3. JUSTIFICACIÓN.....8
	4. ANTECEDENTES.....10
	5. MARCO TEÓRICO.....22
	1. Memoria.....22
	1. Memoria colectiva.....24
	2. Cocina.....26
	6. MARCO METODOLÓGICO.....30
	7. CAPÍTULO 1. SABORES Y RECUERDOS DE LA VEREDA
	SABANETA.....34

1. Contexto histórico de la cocina colombiana.....	34
2. Región culinaria cundiboyacense.....	40
3. Contexto de municipio de Pasca.....	44
4. Cocina de la vereda Sabaneta.....	50
8. CAPÍTULO II. ¿A QUÉ SABE LA TRADICIÓN?.....	56
1. Cocina tradicional.....	56
1. Ingredientes.....	57
2. Utensilios tradicionales en las cocinas.....	69
3. Festividades.....	75
4. Roles de género en torno a la comida.....	82
9. CAPITULO III.	
RECETARIO.....	88
10. CONCLUSIONES.....	96
11. GLOSARIO.....	98
12. BIBLIOGRAFIA.....	100

INTRODUCCIÓN

Desde los inicios de la especie, la alimentación ha sido una actividad necesaria para la subsistencia de los seres humanos, poco a poco fue adquiriendo valores y significados para el individuo y la sociedad. Es por esto, que ha sido abordada como tema de estudio en diferentes disciplinas de las ciencias sociales (antropología, sociología, economía, historia...). Cocinar, es por excelencia una actividad social en la que se imprimen valores culturales y prácticos transmitidos de unos individuos a otros; Se denomina comida al producto que combina ingredientes de la tierra transformados por un proceso de preparación imprimiendo valores culturales y prácticos que se transfieren de unos individuos a otros y persisten en el tiempo (Franco, 2010).

La gastronomía en Colombia se encuentra ligada estrechamente a las características geográficas de cada región, y sus legados culturales. Los primeros estudios acerca de la alimentación colombiana tenían un énfasis histórico, influenciados por países europeos (Inglaterra, Francia, España) en las prácticas y costumbres culinarias (Franco, 2010, p.145). El análisis de las ciencias sociales sobre la cocina ha permitido analizar la trayectoria cultural y las costumbres de los pueblos que se ven reflejadas en su culinaria tradicional, permitiendo entender la perspectiva actual, a su vez comprender “la necesidad de ahondar en esta temática para reconocer

las continuidades y las rupturas de las prácticas alimenticias en las que se expresan nuevas formas de organización y estructuración de la sociedad” (Franco, 2010, p. 146).

En la vida cotidiana de los habitantes de la vereda Sabaneta, es posible visibilizar la construcción de la tradición culinaria a partir de la adquisición y práctica de conocimientos en las cocinas de los hogares campesinos. La presente investigación plantea una aproximación a la cotidianidad de los habitantes del territorio en cuestión, portadores de conocimientos sobre la cocina tradicional de la región y sobre las prácticas culinarias directamente relacionadas con su territorio, junto con los significados que estas tradiciones representan para su realidad a través de las memorias recreadas en el saber hacer culinario.

En ese mismo sentido, se debe considerar la cocina como espacio particular en los hogares rurales, como un escenario de reproducción de la tradición y de saberes, que define el ámbito privado y público de la vida cotidiana. La cocina posibilita las formas de socialización en torno a las actividades diarias entre los miembros de la familia, además de tejer lazos de identidad. (Torres, Madrid & Santoni, 2004). Mediante este proceso investigativo, se logró analizar el enfoque culinario desde una perspectiva amplia que permiten las Ciencias Sociales, abordando un tema poco profundizado en las investigaciones regionales del Sumapaz y que permite dar

continuidad a los trabajos en torno a la memoria, su amplia relación con la cocina tradicional y las prácticas sociales que se desarrollan en torno a ella.

La finalidad de la presente investigación se desarrolla a lo largo de tres capítulos; en el primero el lector encontrará una contextualización histórica de la cocina colombiana, posteriormente se aborda el concepto de región culinaria situando la cocina del altiplano cundiboyacense de donde se influencia la cocina tradicional del municipio de Pasca y por lo tanto de la vereda Sabaneta; para cerrar el primer apartado se analizan los efectos que el olvido genera sobre las tradiciones culinarias y su tendencia a la desaparición. En el segundo capítulo se detalla la tradición culinaria de la vereda Sabaneta enfatizando en ingredientes, utensilios y celebraciones que la conforman, junto con los relatos de los habitantes del territorio que permiten visibilizar la importancia de los saberes culinarios y su relación directa con la agricultura campesina. Finalmente, en el tercer capítulo se realiza una compilación de algunas recetas compartidas por las mujeres partícipes de esta investigación, como herramienta de retribución a la comunidad de la Vereda y de difusión de dichos conocimientos hacia mas personas interesadas, como un recetario diferente que incluye sus propias memorias y relatos de preparaciones que en la actualidad se están olvidando.

1. PROBLEMA

1. Planteamiento del problema

La culinaria es un eslabón del proceso alimentario que tiene sus inicios en la producción, en la que se reconocen dos actores importantes: la industria, y el campesinado. En la presente investigación se pretende visibilizar el ejercicio culinario ligado al contexto de la comunidad campesina, quien produce los alimentos y por ende desarrolla conocimientos, identidades, imaginarios, formas de cuidado, aprovechamiento de su entorno, y un sentido de pertenencia que gira alrededor de la agricultura y las memorias colectivas que teje la comunidad entorno al ejercicio de las prácticas culinarias.

Se escoge como actores a estudiar a la comunidad de la vereda Sabaneta del municipio de Pasca, por la vocación agrícola y preservación de la cultura campesina que caracterizan al municipio y a la vereda, lo que hace rica la recolección de experiencias y memorias con personas que han crecido y vivido la mayor parte de su vida en el territorio y han replicado las tradiciones culinarias por generaciones, dándole un valor vinculado con la identidad y la cotidianidad campesina.

El municipio de Pasca se ubica al oriente en la provincia del Sumapaz, al sur del departamento de Cundinamarca, cuenta con una sobresaliente producción agrícola a nivel de la provincia del Sumapaz. Sus habitantes se dedican en su gran mayoría a actividades agrícolas y pecuarias en propiedad o asalariados. La producción agrícola

se ha ido diversificando con los años, la aparición de nuevos cultivos se relaciona directamente con la demanda del mercado que requiere de más productos para consumo nacional y exportación, diversificando los cultivos de la vereda a tiempo con las demandas del mercado en frutales, tubérculos y cereales, entre los que se pueden encontrar mora, uchuva, gulupa, granadilla, papa, arveja, arracacha, maíz, aguacate, tomate de árbol, lulo, zanahoria y cebolla. Aunque se ha conservado la producción de algunas especies tradicionales o nativas a menor escala en las pequeñas unidades productivas de los campesinos para consumo familiar o comercialización local, entre estos se pueden encontrar cultivos de papayuela, curuba, cubios, chuguas, feijoa, durazno, entre otros.

Con esta investigación se pretende conocer las tradiciones culinarias de la vereda Sabaneta, el uso y cultivo de los ingredientes y conocimientos que los habitantes han generado alrededor de la cocina local, los roles de género en las labores de la agricultura y la importancia de la figura femenina en la cocina, así como los riesgos que amenazan con la desaparición de las tradiciones culinarias, tales como el olvido ocasionado por la desvinculación progresiva de las nuevas generaciones con el territorio y los saberes ancestrales.

1.2. Pregunta problema.

¿De qué forma la memoria individual y colectiva de los habitantes de la vereda Sabaneta del municipio de Pasca permite rastrear las tradiciones culinarias de la comunidad?

2. OBJETIVOS.

2.1 Objetivo General.

Rastrear las tradiciones culinarias de la vereda Sabaneta a través de las memorias individuales y colectivas de la comunidad.

2.2 Objetivos Específicos.

- Recolectar las tradiciones culinarias de la vereda Sabaneta por medio de las memorias de sus habitantes.
- Identificar los elementos presentes en la tradición culinaria de la comunidad.
- Crear un recetario que compile las preparaciones tradicionales locales como producto de investigación y de retribución a la comunidad del municipio de Pasca.

3. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo, plantea el estudio de las tradiciones culinarias como experiencias prácticas que recrean los saberes y las memorias campesinas de la comunidad de la vereda Sabaneta del municipio de Pasca

Cundinamarca, ante la inminente amenaza de pérdida del saber-hacer campesino por fenómenos como la migración de los jóvenes a centros urbanos y el envejecimiento de la población conocedora, surge la idea de recolectar las memorias de la tradición culinaria propia del campesinado de la vereda, para poder evidenciar los legados que han logrado persistir de forma tangible y en los imaginarios.

De igual manera, hacer visible la importancia de la alimentación como un ejercicio de rememoración cultural entre los sujetos que conocen, habitan y construyen colectividades en el territorio. Con esta investigación, se desea impactar en los ámbitos social y cultural, revalorando los saberes campesinos y resaltar en esta comunidad la importancia de sus experiencias, construcción de conocimiento y su relevancia cultural; entendiendo la labor que se tiene como estudiante e investigador social de una universidad región de la provincia del Sumapaz, en la cual predominan y persisten las comunidades campesinas en la mayoría de los municipios que la componen.

En las investigaciones realizadas en la Universidad de Cundinamarca, no se ha tratado a profundidad el tema culinario como temática para explorar la memoria de las comunidades de la región, es por esto que esta investigación incursionará en el tema con el enfoque específico de la memoria.

Como producto de la investigación, se creará un recetario que compile las recetas y procedimientos adquiridos de los testimonios de los participantes de la

investigación, para así dar a conocer los saberes tanto a personas externas como a la propia comunidad, para rescatar la importancia y el valor cultural de su labor gastronómica.

4. ANTECEDENTES

En el propósito de situar el estado investigativo del objeto de la realidad social acá estudiada y en la perspectiva de revisar las tendencias, los diversos enfoques del tema, así mismo, la manera en que se ha abordado la investigación, las metodologías empleadas y los resultados que éstos aportan para generar un nuevo conocimiento.

La cocina ha sido un tema de interés de las ciencias sociales y llevado ya una buena trayectoria en diferentes disciplinas (antropología, sociología, estudios culturales, historia...); desde los años treinta en Europa, han venido tomando fuerza las investigaciones que buscan aproximarse a la alimentación de forma holística, posicionando la alimentación como un tema fundamental (Álvarez, Ávila, Medina, 2015, p. 10).

Latinoamérica ha sido un centro de producción de conocimiento en el tema de la alimentación y las cocinas tradicionales por su particularidad cultural dada a raíz del proceso de conquista, que reunió elementos de las culturas indígena, afro y europea, que en materia culinaria se fusionaron y resultó en una variedad de sabores y saberes.

Para los años 90, las investigaciones del tema culinario en Latinoamérica eran escasas, con la llegada del siglo XXI, varios investigadores latinos, se vieron atraídos por el deseo de incursionar en las cocinas nacionales, en un intento por reivindicar los orígenes de la alimentación de sus territorios y los conocimientos implicados en la preparación de alimentos (Rojas, 2012, p. 13).

Para la sistematización de los antecedentes consultados se consideran cuatro grupos que comprenden: la cocina y tradición, cocina y memoria, mujer y cocina y por último los trabajos historiográficos que con consulta de archivos históricos rastrean los orígenes de la cocina desde el pasado colonial hasta el siglo XIX.

Cocina y tradición.

En este grupo se encuentran los trabajos que analizan la influencia de los saberes y experiencias populares que tejen el ejercicio culinario generación a generación, concibiendo valores identitarios en los individuos y en las comunidades. Los trabajos consultados brindan luces conceptuales, permiten verificar las miradas desde diversos enfoques y análisis del tema a tratar desde varios contextos semejantes al que se contempla en el trabajo que se desarrolla aquí.

En el trabajo de grado titulado Transformaciones socio-territoriales en el corredor gastronómico Fusagasugá-Arbeláez, vereda la Isla, Lugo, (2015) presentado en la Universidad de Cundinamarca en Fusagasugá, analiza desde un enfoque geográfico, la influencia de la cocina tradicional, en la transformación territorial de

tres veredas del municipio de Fusagasugá, que paulatinamente conformaron el corredor turístico. Parte importante del análisis se genera del trabajo etnográfico e historias de vida que se realizan con la comunidad, lo cual conduce a concluir que la cocina y los alimentos son elementos significativos de la vida cotidiana y de identidad poco valorados, pero que son vitales para la subsistencia biológica y económica del ser humano, que lo llevan a transformar el espacio y además recrean la historia y la tradición local y familiar. Es de resaltar que es la única investigación local que se realiza desde la Universidad de Cundinamarca encauzada al estudio de la cocina de la región del Sumapaz, y por lo tanto es un insumo valioso para quienes emprendemos esta línea investigativa.

En el trabajo de grado Tradiciones y sabores, cocina tradicional bugueña, Barbosa (2017), se entiende el concepto de cocina tradicional como: el conjunto de prácticas y saberes culinarios reconocidos dentro de un territorio específico es un hecho cultural, una tradición viva que se recrea constantemente; en este caso en especial se refiere al municipio de Guadalajara en Buga, Valle del Cauca. La anterior definición de cocina, coincide en buena parte con la presentada por Católico (2018) en su trabajo de grado titulado: Aun cuando sea una papita: comunicación de saberes y prácticas culinarias de los campesinos del municipio de Siachoque, Boyacá, en el cual se aprecia la tradición en las cocinas como un ejercicio cotidiano de reproducción de los saberes que pasan generación a generación en las comunidades;

analiza cómo la cocina es un espacio de transmisión y de comunicación verbal y no verbal para la comunidad campesina.

En el artículo La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora México, de Meléndez, Cárdenas (2009), al igual que Católico, (2008) se interesan por visibilizar el papel de la cocina en comunidades tradicionalmente campesinas, que han ido transformándose debido a la influencia de formas de vida urbanas, la tecnificación y el cambio de las actividades económicas, ya que en dicho lugar el turismo fue cobrando mayor importancia e incluyó la cocina tradicional como un atractivo para los visitantes que por medio de los sabores rememoran las tradiciones del pasado. Es notable la reducción de alimentos para el autoabastecimiento, y la pérdida de la culinaria local que se produce con la expansión de la vida urbana, lo que lleva a la redefinición del término “comida tradicional” que pasa de ser un plato consumido en la cotidianidad de los habitantes del lugar, a comida que se oferta al turista y es llamativa por el valor simbólico que le otorga la tradición y los recuerdos del legado campesino que despierta al consumirse.

Cocina y memoria.

En el segundo grupo se encuentran diferentes investigaciones que destacan la importancia de la memoria como transmisora de conocimientos en su condición individual y colectiva, asegurando la preservación del saber y la tradición. Estas

fuentes fueron un sustento importante a la hora de guiar la presente investigación, pues de forma directa tocan dos temas centrales: memoria y cocina partiendo desde el análisis de diferentes contextos y perspectivas del tema en cuestión.

La cocina un escenario para reconstruir la memoria es un trabajo de grado llevado a cabo por Rosas (2018), en el que se describe la cocina como un ambiente óptimo para la creación de memoria, holístico entendido como un espacio y cómo un hacer, que genera elementos base para originar procesos memorísticos entre ellos destaca –como lo hizo (Católico, 2018)- la importancia de la comunicación como un canal de transmisión de memorias y de las tradiciones para generar memoria; anota también la influencia de los sentidos y la afectividad que despiertan al cocinar y comer. El autor se refiere a la memoria individual como la experiencia que antecede a la memoria colectiva en la que se construye un pasado común y parte de identidad, que en la cocina se materializa en las interacciones interpersonales y las sensaciones del individuo al preparar y consumir ciertos alimentos.

Frente al mismo asunto, Parnasetti (2011) en su ponencia Comer y recordar. La cocina tradicional y la memoria colectiva, visibiliza en la cocina típica de las comunidades de Belén y Villabil en la provincia de Catamarca en Argentina, los usos prácticos de memoria colectiva y material que se reviven en las tradiciones culinarias y culturales de la región en los que se involucra elementos como: el saber tradicional, memoria corporal, la tradición oral y los sentidos. La autora válida la cocina como

una experiencia de memoria colectiva en función de la experiencia de los sujetos, que buscan constantemente reelaborar el sabor original de sus recetas, aún en lugares distintos a su territorio, involucrando su tradición oral, memoria corporal, y la sensibilidad que convierten la memoria en un hacer y en producto material que es la comida, alrededor de la cual se convoca al encuentro, al diálogo y a la interacción en comunidad.

Ruiz (2015) en su artículo Alimentando la vida frente al desplazamiento forzado: memoria y cocina como propuesta de paz, busca visibilizar los efectos del desplazamiento, mediante las memorias de las mujeres víctimas del conflicto. La cocina en este caso representa un escenario de cotidianidad y de resistencia social donde se reproducen los saberes y la memoria, que como lo señaló Parnasetti (2015), a pesar de abandonar el lugar de origen, las personas continúan preparando sus recetas y reproduciendo sus saberes desde otros territorios; en el contexto puntual del trabajo llevado a cabo por Ruíz, 2015 las mujeres víctimas del desplazamiento forzado, al tener que dejar sus territorios y establecerse en lugares con ambientes distintos al que habitaban, han ido recreando el pasado culinario y sus memorias en las cocinas de sus nuevos hogares. La autora, aprecia la significación que tienen los alimentos y el legado de saberes que los acompañan, además de la carga cultural, simbólica, identitaria e histórica que contienen. En este mismo orden, la ponencia Memoria y patrimonio alimentario: la importancia de los saberes empíricos busca visibilizar el papel del patrimonio alimentario local y sus saberes empíricos dentro de

los procesos de valorización cultural y en modelos de desarrollo de los municipios de Alentejo y Beira Baxa en Portugal. A lo largo del trabajo, reafirma la conexión de la cocina tradicional con la memoria colectiva, que junto con los valores, sentidos, usos, significados y modos de vida tradicionales se reinterpretan y reinventan, para institucionalizarse y formar parte del patrimonio.

Mujeres y cocina.

En la mayoría de las culturas se han delegado las labores de la cocina a las mujeres, quienes se han convertido en las principales portadoras de saberes necesarios para el cuidado del núcleo familiar. Cocinar es parte central de las labores delegadas al género femenino. Determinar cómo, cuándo y en qué espacio, preparar ciertos alimentos no son decisiones tomadas al azar, son producto del conocimiento empírico, que refleja las normas sociales y visiones del mundo que se transfieren a las mujeres, encargadas de materializarlas al cocinar.

A nivel regional (latinoamericano) tradicionalmente se ha designado a las mujeres el oficio y los saberes de la cocina; la importancia de la labor femenina en dicho espacio se ha subestimado y no se ha visibilizado su verdadero valor por estar dentro de las labores comúnmente asignadas a las mujeres desde muy temprana edad, lo cual perpetúa la idea de que cocinar es una tarea sencilla, que no tiene el mismo mérito que las labores masculinas. La participación de la mujer en la cocina inicia en la observación poco a poco se va involucrando en tareas sencillas de la mano de las

mujeres mayores. En este orden de ideas, se destaca el trabajo de Pazzarelli (2010) en su artículo La importancia de hervir la sopa. Mujeres y técnicas culinarias en los Andes, donde analiza el papel de las mujeres indígenas y campesinas en la cocina andina y las técnicas culinarias presentes en la literatura de corte antropológico que explora la cotidianidad y la alimentación de las comunidades de la zona. Las técnicas empleadas al cocinar son variadas llevan a la transformación, el sabor, textura, color de los ingredientes, las mujeres son quienes directamente manipulan los alimentos y ejecutan procedimientos que los hacen comestibles.

Ahora bien, en las mujeres rurales tradicionalmente la transmisión del conocimiento culinario se da mediante la oralidad y la práctica, cabe reconocer la importancia de la difusión del saber por medios escritos, que era común entre quienes pueden acceder a libros, periódicos o revistas. Caldo (2013) en su artículo Las cocineras de La Capital. Lectoras, amas de casa, ecónomas, consumidoras y saberes femeninos: una experiencia rosarina (1930-1945), estudia el proceso de feminización de la transmisión escrita del saber culinario en la ciudad de Rosario, Argentina, por medio del diario La Capital. A través de la divulgación de recetas y formas de cocinar, se fueron instaurando discursos promotores de la formación de amas de casa en lo práctico, identitario y hasta moral, como parte fundamental del proyecto nacionalista de la época. El periódico, cedió un espacio para el público femenino (madres, amas de casa), en el que se podían encontrar publicidad, moda, recomendaciones para el hogar y el cuidado de la familia.

La cocina ha sido una actividad y un lugar lleno de significados, desde el cual se han legitimado en buena medida características (socialmente definidas) propias del rol femenino. Respecto a esto, Del Campo y Navarro (2012) en su artículo investigativo:

El significado de la cocina en mujeres de clase media de Córdoba, Argentina. Una aproximación desde la teoría de las representaciones sociales considera la cocina como una práctica transmisora de valores y con una marcada influencia en la identificación de roles de género, para tal fin se encaminan por la teoría de las relaciones sociales, pues esta permite el análisis de las formas en que los sujetos elaboran su realidad social.

Cocinar se correlaciona con el cuidado y la responsabilidad maternal, condición prioritaria por encima de los gustos o el cuidado propio de la mujer, que refleja en la dieta la búsqueda de bienestar para su familia. Los hombres poco o nada participan del oficio, pues no se inculca dentro de los aprendizajes del hogar; su tarea principal es traer el sustento para la familia; con el tiempo se ha podido percibir la incursión de las mujeres en la vida laboral, lo que significa ejercer en dos escenarios (hogar y vida laboral), por lo tanto, la tarea de cocinar tuvo que simplificarse.

La cocina para el género femenino ha significado un escenario de desventaja histórica y exclusión, que ha limitado a la mujer al cumplimiento de los quehaceres del hogar y el cuidado de la familia dentro de la esfera privada, restringiendo su

participación en espacios tradicionalmente masculinos. Con el paso del tiempo, las mujeres han ido cambiando y la cocina ha adquirido nuevos significantes. Almanza y Parra (2016) en su trabajo de grado titulado: La cocina como espacio de empoderamiento, resignificación y sororidad en las mujeres. ¿Conversaciones en torno al fogón? muestran la resignificación que tiene la cocina en la vida de algunos habitantes de la localidad de Ciudad Bolívar, Bogotá D.C. ya que es una opción laboral, generadora de lazos de empoderamiento, sororidad y resiliencia, en un contexto marcado por la exclusión social y la pobreza. Las investigadoras distinguen la paradoja laboral en las altas cocinas, ya que son los hombres quienes ocupan altos rangos y ganan mejores salarios, a comparación de las mujeres encargadas de trabajos desgastantes con sueldos menores o no remunerados dentro del hogar, lo cual permite percibir la brecha social y de género.

Cocina en la historiografía

La cocina colombiana está integrada por una multiplicidad de sabores, legados tangibles de la mezcla cultural a partir del periodo colonial. Comiendo para recordar: la comida afrocartagenera a través de la historia y su presente, es un trabajo de grado en el que González (2012) busca realizar una reconstrucción histórica de la comida afrocartagenera, y resaltar su importancia como parte de la culinaria colombiana. La investigación recorre los archivos históricos que van desde los escritos dejados por religiosos y cronistas de la colonia hasta trabajos recientes en los cuales se recoge

información valiosa de las costumbres alimentarias de la Cartagena de la época colonial.

La cocina para los esclavos africanos significó un escenario de resistencia cultural que permitió reproducir sus costumbres culinarias (ingredientes/técnicas) y espacios comunitarios alrededor de la comida. Era frecuente la celebración de rituales alrededor de la muerte, donde se incluían ciertos platos y bebidas, a raíz de esto los europeos tildaron estas celebraciones como de adoración al demonio, razón por la cual la iglesia aplicó fuertes castigos a quienes los practicaran.

Los platos de origen africano se incluyeron en las mesas europeas, gracias a las mujeres negras que entraron esclavizadas y obligadas a cumplir tareas de servicio a los hogares españoles. Las recetas eran adquiridas por el conocimiento transmitido por sus ancestras y que se trasladaría a América para ser un pilar de la gastronomía colombiana.

Para el siglo XIX las élites implantaron el proyecto nación basado en modelos europeos que determinaría la organización económica, política y cultural del país, que influyó en los aspectos más simples de la cotidianidad, incluyendo la cocina y por ende en los roles femeninos. García (2014) en el artículo: Recetas y recetarios para la olla nacional: la construcción del proyecto culinario colombiano en el siglo XIX analiza la función cumplida por la literatura culinaria fruto del saber femenino en la creación de elementos de identidad del proyecto nación de la época.

La cocina típica colombiana del siglo XIX, resultado de la mezcla cultural dada en el periodo colonial, se vio transformada con el establecimiento del proyecto nación que reformó los gustos y los procedimientos en miras de imitar las costumbres europeas. El medio más eficaz de transmisión fue la escritura (recetarios, libros periódicos), de autoría masculina para el público femenino de los centros urbanos, su contenido se basó en indicaciones de cocina, procedimientos, ingredientes y recetas autóctonas que al final del siglo, se lograron reivindicar y conformar las cocinas regionales, bases para la creación de la llamada desde ese momento “cocina colombiana” que a su vez fue necesaria para instaurar elementos identitarios nacionales.

La entrada del siglo XX trajo consigo nuevas tecnologías al país que se emplearon en la producción industrial, que progresivamente irrumpieron en el diario vivir de la mayoría de los hogares de todas las clases sociales, revolucionando la forma en que se cocinaba y comía en la época. Macías (2016) en su trabajo de grado titulado: Alimentación en Medellín 1880 – 1930, da cuenta de los diferentes cambios en la cotidianidad, especialmente en la alimentación (preparación, presentación, consumo, preservación, producción) que se derivaron a raíz de la llegada de la tecnificación y que llevaría al surgimiento de las primeras fábricas de manufacturas, y permitiría el acceso a servicios como acueducto, telefonía y electricidad; al tiempo con todos estos adelantos, se dio una marcada estratificación social en los barrios, y en las costumbres. El autor, en este punto al igual que García (2014), se refiere a los

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

recetarios como medios que influyeron en la manera en que se cocinaba y directamente en los roles femeninos mediante las instrucciones para el cuidado del hogar que implícitamente se daban patrones de comportamiento a las madres y esposas.

La producción en masa de comestibles permitió a los hogares una mayor disponibilidad y acceso a productos como chocolates, cervezas, galletas, panes, entre otros, generando la diversificación en la dieta. De igual manera, con la tecnificación se emplearon nuevos utensilios en la cocina que se fueron volviendo indispensables: estufas a petróleo, máquinas para moler, recipientes, moldes, ralladores, instrumentos de medida, etc. que facilitaron y agilizaron las labores.

El barrido bibliográfico, permite dar cuenta de las líneas por las que se ha orientado el estudio del tema culinario, sus avances, y los elementos faltantes. Es bastante claro que desde las ciencias sociales se lleva ya una buena trayectoria analizando el valor social y la carga cultural que traen los alimentos y su preparación, como un elemento importante para la congregación comunitaria y el fortalecimiento del tejido social.

La cocina colombiana, viene siendo objeto de estudio desde la época prehispánica, para el momento de la colonia eran los europeos quienes hacían recuento de las comidas de los nativos y afro en el territorio. Varios interesados continuaron recogiendo documentalmente en crónicas, novelas, informes y otros,

sobre las formas de hacer de comer y los platos que fueron surgiendo a medida que la sociedad se transformaba, todo esto sirvió como insumo para las investigaciones que años después se desarrollarían; varias de estas presentan un marcado interés por las raíces culturales de las que proviene la culinaria colombiana, que confluyeron en el territorio y dejaron sus aportes en los platos consumidos por generaciones de colombianos.

En el plano de la memoria correlacionada con la cocina, son pocos los trabajos que se plantean, pues la mayoría de los análisis de la memoria se proyectan a partir la utilidad política que le dan de las víctimas frente situaciones traumáticas en búsqueda de la reivindicación de su historia e identidad; en s casos se plantea la memoria como dispositivo de transmisión de prácticas tradicionales, más específicamente en el ámbito culinario. En las referencias recolectadas se puede percibir el papel cumplido por la memoria en la preservación de las tradiciones, individual y colectivamente permitiendo la evocación continua de prácticas y sensaciones que adquieren significaciones identitarias.

La visibilidad de la mujer en la cocina es un común denominador en las diferentes fuentes consultadas, aún sin que el enfoque de éstas sea de género; la mujer es aquí una actriz relevante, pues es ella quien posee el saber y la práctica a la hora de alimentar, lo cual es vital para la preservación de cualquier individuo y cultura, a esta

labor se ligan los valores del cuidado y la maternidad, que al mismo tiempo se convierten en limitantes que confinan a las mujeres a la esfera privada del hogar.

Es notoria la falta de investigación regional a nivel Sumapaz en cocinas tradicionales, si bien autores colombianos incursionan trabajos en la materia, hay un marcado énfasis tienen un énfasis en cocinas étnicas (afro, indígena), pero poco en las cocinas campesinas de Boyacá /Cundinamarca, departamentos que comparten un pasado Muisca y una trayectoria campesina con elementos culinarios en común que se han logrado conservar aún. En este orden de ideas, cabe destacar el trabajo de Lugo, (2015) del cual se habló páginas atrás, en el que se refiere a la comida de la región del Sumapaz, como un atractivo turístico que ha configurado la organización espacial del territorio; lo anterior, demuestra el propósito de estudiar la culinaria como una práctica social cargada de significados que refleja determinados valores y saberes generados desde lo empírico y la práctica, transformándose y perviviendo por generaciones.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 Memoria.

Delimitar el significado de un término tan amplio como *memoria*, es casi imposible debido a la pluralidad de definiciones y contextos a los que aplica. Las ciencias humanas han manifestado un especial interés en ella y la han estudiado desde diferentes enfoques, que buscan comprender la complejidad de los recuerdos y su

función social, lo cual la convierte en un asunto transversal en ciencias humanas con enfoques políticos, históricos y culturales que comprenden la complejidad de ésta desde sus campos de acción; uno de los primeros usos de la memoria fue el político, que ha buscado reivindicar las versiones de la historia alternas borradas e ignoradas por los relatos oficiales, lo cual es valioso para la reconstrucción histórica democrática. La memoria además de ser un tema protagonista en la academia, ha servido como insumo en múltiples investigaciones de las ciencias sociales que necesariamente deben remitirse a los recuerdos de los actores para recolectar información de valor.

Ante la amplitud del término se hizo pertinente puntualizar en una definición de memoria para clarificar su pertinencia en la presente investigación, es así como se delimita el concepto y se reconoce como: el elemento al cual se recurre para reconstruir los hechos del pasado, que dan continuidad a los saberes, tradiciones y experiencias acumuladas por los individuos y comunidades, significativas para la formación de bases identitarias y la reivindicación del pasado común. Jelin (2002) alude a la memoria como un eslabón necesario para forjar sociedades democráticas e identidades individuales y colectivas; además de ser un mecanismo que fortalece el sentido de pertenencia de los sujetos y lleva a la autovaloración y afirmación de los lazos comunitarios. Referirse al tema implica abarcar los olvidos, recuerdos, narrativas, actos, silencios y gestos que se encuentran ligados a los recuerdos, que adquieren subjetividad al impregnarse de las sensaciones y emociones propias de

quien los vivió. Jelin (2002) considera que la utilidad primordial de la evocación es facilitar la activación e interpretación del pasado en el presente, asignándole determinados sentidos a los recuerdos que posteriormente se transfieren a los demás sujetos, es aquí donde se incluyen y toman valor ciertas experiencias, que pasan a contener una carga significativa revivida al evocarse, anclada como pieza de la identidad propia y grupal.

Las barreras temporales no son impedimento para recorrer el amplio mundo de los recuerdos, la memoria puede ir de unos episodios a otros sin importar lo lejanos o cercanos que parezcan, esto permite afianzar la continuidad temporal y la unión entre el pasado y el presente; Ricoeur (1999) afirma que la memoria es “la capacidad de recorrer y remontar el tiempo, sin que nada en principio pueda impedir que continúe sin solución de continuidad ese movimiento” (p.16). Tal cualidad ratifica en las memorias los conocimientos, las costumbres, las hazañas, saberes, que, aunque hayan sucedido mucho tiempo atrás, constituyen segmentos formadores de identidad colectiva en los diferentes círculos sociales en los que se desenvuelve el individuo, con una utilidad en la cotidianidad y un sentido por el cual se acude y remite a ellos.

La memoria se ejerce tanto en lo intangible como en lo material, como se señalaba anteriormente se recuerdan hazañas, se reproducen los relatos, las historias... nociones que se encuentran en los imaginarios; pero también actúa sobre la ejecución de acciones tangibles, aportando los conocimientos necesarios para

replicarlas y darles la categoría de *costumbres sociales*, tal como las denomina Ricoeur (2000) y que se convierten en parte fundamental de los *rituales sociales*.

La cocina como actividad dentro de la memoria, se clasifica dentro del concepto desarrollado por Bergson (citado en Ricoeur, 2000) como *Memoria-hábito*, con el que busca referirse a aquellas prácticas que logran ejecutarse luego de todo un proceso de aprendizaje para incorporarse en la cotidianidad; la cocina ocupa un lugar especial en la vida de las personas, hace parte directa del diario, pues no es una actividad compuesta sólo de recuerdos evocados, o actos mecánicos y memorizados, sino una secuencia de actos *vividos* para lograr un producto; en palabras de Bergson: “forma parte de mi presente por la misma razón que mi hábito de caminar o escribir; es vivida, “actuada” más que representada” (citado por Ricoeur, 2000, p. 45).

5.1.1. Memoria colectiva

La memoria en su función de reconstruir el pasado está integrada por elementos individuales que conforman la memoria colectiva y complementan la visión o visiones que se elaboran del mundo. Todas estas nociones en conjunto son de utilidad para el estudio y la comprensión del pasado, las construcciones sociales y representaciones que las comunidades e individuos crean, y que forman parte de sus identidades.

La memoria colectiva contiene a los recuerdos individuales, los junta, y amplía el panorama de la rememoración y del contexto cultural, de esta forma lo puntualiza Erlil (2012) “la memoria colectiva no es otra manera de llamar la historia;

tampoco es el polo opuesto del recuerdo individual, sino que representa el contexto total, dentro de cual surgen dichos fenómenos culturales diversos” (p. 9); si bien la evocación es en primer medida personal, la memoria se apoya de los recuerdos de los demás para validarse y dar más certeza. Para esto es fundamental el contacto dinámico entre sujetos que experimentaron un mismo suceso pues de la multiplicidad de sus perspectivas se enriquecen los recuerdos, aumentando de esta manera la cohesión social y la identidad comunitaria.

Rememorar en grupo contribuye a una elaboración de los recuerdos mucho más rica y precisa, Halbwachs (2004) permite entender la función que cumple cada individuo al aportar piezas a la descripción de algún hecho vivido en colectivo que pudo haber sido olvidado o modificado por alguno de los presentes y que en el encuentro y la proximidad de sus miembros halla la forma de resurgir al ser evocado desde la pluralidad de testimonios.

La memoria dentro de una colectividad se elabora de “lo que se recuerda del grupo y con el grupo” que lleva a forjar un sentido de pertenencia y a crear expectativas y creencias comunes entre las partes; todo esto sostiene buena parte de la identidad grupal que resulta del proceso continuo de rememorar el pasado colectivo (Arias, 2019).

Los individuos tienden a desenvolverse en diversos espacios en los que comparte con iguales de manera permanente, de ellos extrae experiencias y

memorias. Halbwachs (2004) señala tres marcos sociales en especial: la familia, la clase social y la religión de donde proceden los recuerdos que pueden reconstruirse y mantenerse vigentes gracias a la importancia y conservación que el grupo les da, en palabras del autor son: “corrientes de pensamiento continuo, de una continuidad que no tiene nada de artificial, ya que no retiene del pasado, sino que todavía está vivo o es capaz de mantenerse vivo en la conciencia del grupo que lo mantiene” (p.45).

Cocinar es un ejercicio cuyas bases se sostienen en las memorias colectivas. Durante la práctica se crean conocimientos y experiencias, al tiempo se evocan los recuerdos asociados a las sensaciones, emociones y se dinamizan las relaciones con los otros.

5.2. Cocina.

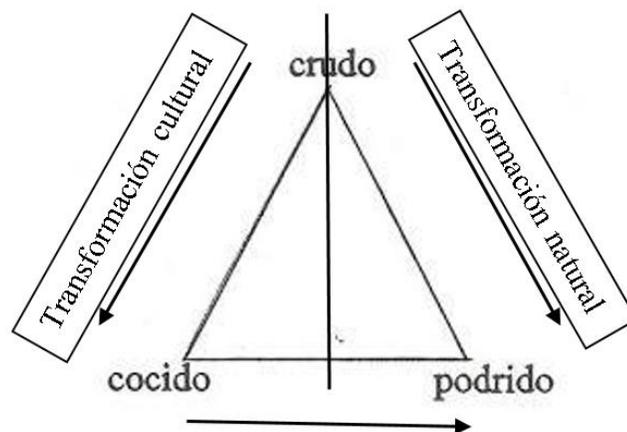
La cocina es una práctica insertada en todas las culturas existentes, se han asignado significados, y gestando saberes transmisibles en ella, que sin duda hacen parte de las identidades y manifestaciones culturales de las comunidades. En la cocina, en el oficio de hacer de comer, los individuos han fijado reglas socialmente aceptadas, los alimentos que se deben consumir, cómo prepararlos, en qué momentos y lugares, lo cual permite visibilizar la interpretación y aprovechamiento que tanto hombres como mujeres han construido de su sistema social y contexto.

Dentro de la cocina hay varios aspectos fundamentales para tener en cuenta, y así poder entender su funcionamiento y la importancia de la culinaria en todas las sociedades humanas. Lévi-Strauss amplía el concepto de cocina como un lenguaje

complejo en el cual interactúan un sinnúmero de variantes y que permiten ver a través de esta la estructura de las sociedades. La primera variante para tener en cuenta según sus postulados es el fuego y cómo es el proceso que transforma lo crudo a lo cocido, lo cual explica de manera completa en el siguiente gráfico.

Figura 1.

Triángulo culinario” de Lévi-Strauss (1964)



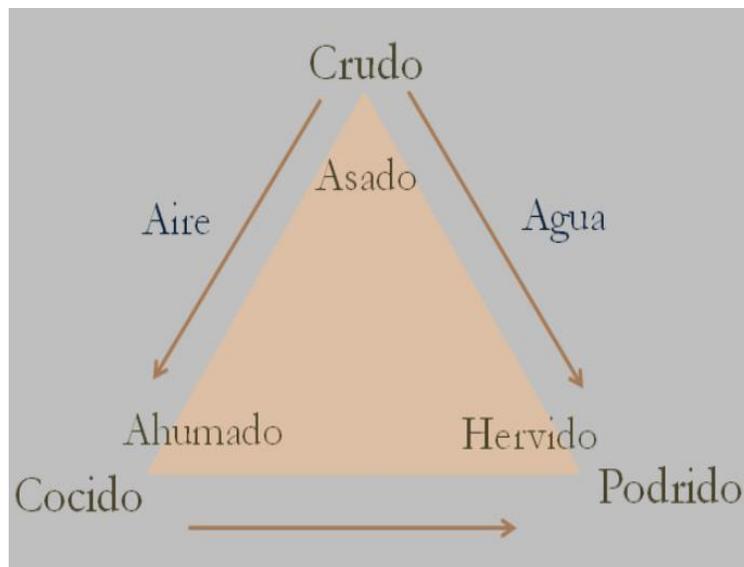
Nota. Esquema basado en el triángulo culinario de Levi-Strauss (1964)

Lo crudo, lo cocido y lo podrido son los tres principales conceptos ligados a la mirada de Lévi-Strauss que explica las transformaciones naturales y culturales que sufren los elementos y alimentos. Primordialmente, de lo crudo a lo podrido de forma natural y de crudo a cocido de forma netamente cultural donde también se resalta la dualidad de lo preparado/ no preparado o elaborado y no elaborado.

Lévi-Strauss plantea dos triángulos más en los cuales explica de forma clara cuáles son las transformaciones que sufren los alimentos en función de su interacción con los elementos naturales, enfocándose en agua y aire y la variación de las técnicas utilizadas en el momento de la preparación y cocción en donde resalta el dominio y conocimiento que el ser humano tiene de su entorno y cómo lo usa a su favor, tomando los elementos que le son útiles y que le sirven para su subsistencia y autonomía.

Figura 2

Lo crudo, lo cocido y lo podrido.



Nota. Gráficos tomados de Alvear (2014) Isla de Pascua, ¿Voracidad o Resistencia Alimentaria?

Adicionalmente para Delgado (2001) la comida es “*una puerta de entrada al mundo simbólico de las sociedades*”, por lo tanto el ejercicio de cocinar como acción transformadora de materias primas, implica la selección de ingredientes, técnicas, momentos propicios para la adquisición, elaboración, consumo o desecho de la comida; la combinación precisa de sabores, colores y olores llevan a generar un plato específico, que denota los valores y referentes legitimados socialmente en el seno de la cotidianidad, produciendo de esta manera significados acordes a los parámetros de la identidad comunal cultivada por años de coexistencia. En este mismo orden de ideas, Mary Douglas citada en Delgado (2001) soporta el argumento del autor al referirse a la comida como un *código* generado dentro de las sociedades en el que comulgan hechos sociales y biológicos, y que refleja las dimensiones internas y externas de los sistemas sociales.

La cocina es un escenario dinámico en el cual convergen las tradiciones con el saber contemporáneo con el propósito de alimentar, acerca de esta consideración Certeau (1999) introduce el término *conductas alimentarias* que puede interpretarse como el conjunto de prácticas culinarias propias que adopta cada sociedad, en las que se incluye tanto la tradición como la innovación “para atender la necesidad del momento, proporcionar la alegría del instante, adecuarse a la circunstancia”. En la cocina intervienen también la emotividad, la memoria y la creatividad que la hace una actividad entrañable para quienes la realizan, además de posicionarse -en palabras de Certeau (1999)- como: “uno de los puntos más importantes de la cultura ordinaria”.

El arte culinario y la cocina tradicional convergen en un sinfín de platos y recetas cuya finalidad es el buen gusto y la satisfacción de los comensales. Por un lado, la cocina industrializada propone avances tecnológicos y recetas estandarizadas desde el punto de vista de la exactitud, homogeneidad y perfección de los alimentos, por el otro, la cocina tradicional con su gran versatilidad y variedad de preparaciones que no se centra en seguir recetas estipuladas y medidas exactas y en cambio se enfoca en la creatividad, la adaptabilidad del lugar y de los ingredientes, la memoria colectiva, el sentido de pertenencia de los sujetos por su territorio y por supuesto la preservación de las tradiciones. De este modo, el cocinar se convierte en un cúmulo de experiencias, conocimientos, prácticas y gustos en lo que Certeau (1999) denomina como *hacer de comer* en el que se sigue una secuencia de acciones, refiriéndose a “una estructuración compleja de circunstancias y datos objetivos, donde se enmarañan necesidades y libertades, una mezcla confusa y siempre cambiante por medio de la cual se inventan tácticas, se perfilan trayectorias, se individualizan las maneras de hacer”. (p. 217). Indicando que cada cocinero o cocinera tiene una forma única de preparar alimentos, un estilo particular que deriva de las vivencias de su propia trayectoria de vida.

6. MARCO METODOLÓGICO

La presente investigación tiene la intención de rastrear las tradiciones culinarias de la Vereda Sabaneta en el municipio de Pasca - Cundinamarca, mediante

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

la memoria colectiva de sus habitantes, para este fin se hizo pertinente desarrollar una metodología con enfoque cualitativo, pues este permite un análisis integral del fenómeno social en cuestión, basándose en la interacción con los sujetos para entender su actuar, sus motivaciones y experiencias, a partir de las cuales se genera saber. Trujillo, et al (2019) consideran que “el conocimiento nace o se construye desde la propia realidad de los sujetos de investigación, en donde confluye su identidad sociocultural, ambiental, ideológica, política, espiritual y religiosa” (p.32), permitiendo identificar la naturaleza profunda de los contextos y realidades con métodos de recolección de información adecuados. (Fernández, 2002, citado por Cadena et al, 2017, p. 4).

Ante el olvido progresivo de saberes culinarios tradicionales, el proyecto pretende realizar un acercamiento a la comunidad para estudiar y recolectar sus memorias, con el fin de conocerlas, analizarlas y compartirlas con la comunidad local, municipal, regional y nacional; además de servir como insumo al conocimiento académico..

El presente trabajo se desarrolla bajo el enfoque de la Investigación Acción, que plantea la intervención en un contexto específico usando como herramienta principal la observación y análisis, generando soluciones a las problemáticas identificadas y proponiendo mejoras. (Stringer, 1999, citado por Salgado, 2007, p. 73). El proyecto plantea la intervención en el contexto de la Vereda Sabaneta para

conocer, identificar y analizar las tradiciones culinarias, además de presentar un recetario en el que se registren de forma escrita las recetas tradicionales para que no sean olvidadas.

Dado que una de los investigadores del presente trabajo ha hecho parte de la comunidad en cuestión, es posible un mayor conocimiento del contexto. Vivir en el territorio y conocer las prácticas culinarias de los habitantes y su relación directa con la agricultura hizo posible la identificación de la pérdida u olvido de los saberes, señalada como problemática principal; de igual forma un acercamiento más entrañable y menos invasivo a la hora de acercarse a los participantes del proyecto para llevar a cabo las entrevistas, posibilitando una comunicación fluida.

Las mujeres participantes mediante las entrevistas dieron a conocer la necesidad de compartir algunas de sus preparaciones para poder difundirlas con el fin de que los demás habitantes de la vereda y personas interesadas en el tema tengan una fuente de consulta que no se limite a la descripción de las recetas y que esté cargada de significados y memorias de quienes aún las realizan, revalorando dichos conocimientos.

Cada una de las preparaciones incluidas fueron relatadas directamente en las cocinas de los hogares, durante esta explicación ellas describieron con sus términos coloquiales cada uno de los ingredientes necesarios, las técnicas e implementos y su

proceso de elaboración, enlazado con sus vivencias y recuerdos, dando un toque más personal al recetario.

Tabla 1

Herramientas utilizadas en la investigación.

Objetivo	Herramienta
	Observación participante: Proceso realizado previo a desarrollar la investigación, que llevó a generar la idea del proyecto. Posteriormente durante la puesta en marcha del proceso investigativo, se convirtió en una herramienta vital para la recolección de información de todos los objetivos específicos.
Recolectar las tradiciones culinarias de la vereda Sabaneta por medio de las memorias de sus habitantes.	Revisión bibliográfica: Consulta de tesis, artículos, libros y otras fuentes que ayudaron a guiar y situar teóricamente las bases del proyecto de investigación. Entrevistas semiestructuradas: Recolección de memorias y saberes culinarios de los habitantes de la vereda Sabaneta, mediante un

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

formato de preguntas que no se limitan a una estructura rigurosa y flexibiliza la posibilidad de explorar nuevos interrogantes.

Identificar los elementos presentes en la tradición culinaria de la comunidad.	Análisis de entrevistas: Reconocimiento de los ingredientes, recetas, utensilios y celebraciones que hacen parte de la tradición culinaria de la vereda.
--	--

Crear un recetario que compile las preparaciones tradicionales locales como producto de investigación y de retribución a la comunidad del municipio de Pasca.	Recetario: Registro por escrito de recetas, procedimientos y recuerdos de las preparaciones compartidas durante las entrevistas donde se sintetiza parte de la información recopilada durante el proceso de investigación como una alternativa que busca subsanar los efectos del olvido en la cocina tradicional. Esta alternativa busca que las personas partícipes de la investigación puedan difundir en el ámbito local de la vereda y el municipio de forma tangible sus recetas, compartiendo un ejemplar físico con cada uno de ellos, en la escuela de la vereda y la biblioteca municipal, además de otro recetario de acceso virtual para que los interesados puedan acceder a ella de forma fácil y desde otros lugares.
---	---

La ejecución de las herramientas metodológicas planteadas en el anterior esquema contribuye a la recolección de información y al proceso de análisis planteado en el proyecto, además, de enriquecer y complementar el enfoque investigativo que busca una recolección de información basada en las experiencias y los saberes de los participantes.

Las entrevistas semiestructuradas se idean como la herramienta principal de obtención de información por su carácter dinámico y por usar el diálogo como principal interacción con el entrevistado; gracias a su carácter flexible, las entrevistas

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

semi estructuradas permiten explorar de manera holística el tema en cuestión, ya que su desarrollo facilita plantear nuevos cuestionamientos desde diferentes perspectivas, puesto que “el entrevistador alterna preguntas estructuradas y espontáneas-abiertas” (Trujillo et al, 2019, p. 71). De la misma manera, las entrevistas a profundidad son útiles para adentrarse en la vida de las personas y conocer sus opiniones y significantes frente a un tema, teniendo un guion establecido, pero usando la conversación como lazo de comunicación en “reuniones orientadas hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras” (Robles, 2011 p. 3).

El proceso de observación participante durante la aplicación de las entrevistas complementa los demás instrumentos de investigación, dando importancia a detalles distintos a la conversación como el lugar (cocina, hogar), las formas de expresión, los utensilios utilizados al cocinar, entre otras características que se pueden percibir a la hora de aplicar el trabajo de campo, convirtiéndose en un “método interactivo de recogida de información que requiere de la implicación del observador en los acontecimientos observados, ya que permite obtener percepciones de la realidad estudiada, que difícilmente podríamos lograr sin implicarnos de una manera afectiva” (García et. Al, 2006, citado Vizcarra, Rekalde, & Macazaga, 2014 p. 207).

Población participante:

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

La población participante en el trabajo investigativo constó de tres parejas de cónyuges (6 personas) de quienes 5 son oriundos de Pasca, sus edades oscilan entre los 63 y 81 años; a lo largo de su vida han residido en diferentes veredas del municipio y eventualmente en otros municipios de Cundinamarca, actualmente viven en la vereda Sabaneta desde hace varios años, desarrollando tradicionalmente actividades agropecuarias que se vinculan directamente a la cocina local, en la que se incluyen ingredientes propios de la zona. Sus preparaciones han logrado perdurar en los hogares gracias a la memoria, la práctica y el afecto que ponen en ellas.

7. CAPÍTULO 1

Sabores y recuerdos de la vereda Sabaneta

“Muchacho, el pueblo recoge todas las botellas que se tiran al agua con mensajes de naufragio. El pueblo es una gran memoria colectiva que recuerda todo lo que parece muerto en el olvido. Hay que buscar esas botellas y refrescar esa memoria”

Leopoldo Marechal.

Para poder recolectar y entender las tradiciones culinarias es necesario entender su procedencia, en este capítulo se realiza un rastreo de dichos saberes. En primera medida, partiendo desde una contextualización histórica que explica el origen de la cocina típica colombiana; luego adentrándose al contexto regional

cundiboyacense que influye sobre la culinaria del municipio de Pasca y por ende de la vereda Sabaneta. Posteriormente de forma breve se sitúa el territorio estudiado y sus características principales, para luego abordar el rol que adquiere la memoria en las tradiciones culinarias de los hogares de la vereda Sabaneta y el riesgo de olvido al que se exponen estos saberes.

7.1. Contexto histórico de la cocina colombiana.

Cocinar es una de las prácticas que ha acompañado al ser humano desde sus inicios, a partir del dominio del fuego, la fabricación de herramientas, la domesticación de diferentes especies (animales y vegetales), el desarrollo de habilidades útiles para la subsistencia y la adaptación se fueron generando las bases del conocimiento culinario en el que se aprovecha lo que provee el territorio que se habita, y de esta manera se puede llegar a transformar y acondicionar el medio para adquirir ingredientes, que con la creación o reproducción de técnicas culinarias potencializan su sabor y propiedades alimentarias.

Las primeras herramientas facilitaron la manipulación de los ingredientes para hacerlos comestibles y darles un gusto determinado. Entre los vestigios de los primeros grupos humanos en América se hallaron cuchillos, hachas, piedras de moler, al igual que cerámicas y utilería de oro de uso ritual. Además de herramientas, se habla también de técnicas culinarias como el asado, la preparación de masas envueltas en hojas y bebidas fermentadas como la chicha y el guarapo (Martínez,

2012, p.23). Los nativos americanos poseían una dieta variada gracias al aprovechamiento de las especies que les proveía el territorio, Rojas (2012) destaca de la herencia cultural nativa americana, el desarrollo de la agricultura, que permitió la diversificación de la dieta en la que se incluían: frutas, legumbres, carnes, pescado, insectos, cereales y gramíneas.

España estableció en el Nuevo Mundo su propio sistema productivo, cultural y social. Las transformaciones traídas por Europa partieron desde la base de los recursos naturales y humanos como agentes patógenos, incluyendo especies animales, vegetales, tecnología e instituciones ajenas y desconocidas para los pueblos nativos (Coatsworth, 1999); la introducción de todos estos elementos golpeó drásticamente a América, la población se vio reducida, y debido a esto fue necesario traer mano de obra esclava desde África. Las plantas y animales europeos importados al Nuevo Mundo fueron desplazando gradualmente a las especies nativas, de igual manera Europa también adoptó nuevos ingredientes procedentes de América y los incluyó en las cocinas.

Ya radicados en América, los europeos se encontraron con variedad de nuevos productos y sabores, adaptarse a ellos fue difícil, pues su ingesta les causó malestares, debido a esto se vieron en la necesidad de “traer y usar gradualmente los alimentos tradicionales ya producidos localmente” (Patiño, 2012, p.208), trayendo desde Europa especies como: el trigo, arroz, cebada, reses, carneros, gallinas, vid, entre otros, y

técnicas culinarias que implementaron en el Nuevo Mundo, todo esto se adoptaría y apreciaría en las cocinas americanas (Rojas, 2012). Por su parte, los esclavos africanos traídos por los españoles de diferentes regiones de África se reencontraron en Colombia con ingredientes ya conocidos como la yuca y añadieron nuevos preparativos a la dieta. El plátano, el ñame, la técnica del freído en manteca, los rituales alrededor de la comida, entre otros saberes e ingredientes se acoplaron a la cotidianidad luego de ser estigmatizados y rechazados, y serían parte de la cocina hoy considerada tradicional colombiana (González, 2012).

De esta manera, se fue creando un amplio conocimiento gastronómico mestizo en el que según Patiño G (2012) se “fusionaron la sabiduría culinaria prehispánica, la hispánica y la afrodescendiente” (p.19), para crear una nueva cocina caracterizada principalmente por la gran abundancia de ingredientes, el carácter exótico de los mismos y la infinidad de combinaciones, que hacen de la cocina colombiana una de las más peculiares y llamativas de las que se origina una gran variedad de cocinas regionales. (p. 19)

En el periodo colonial, la cocina se vería permeada por la estratificación social, la dieta y cantidades de comida consumida por españoles, mestizos, indígenas y esclavos era notablemente distinta. El sistema de encomienda era una de las principales fuentes de abastecimiento de alimentos que tenían las élites, según

Ocampo (2007) la encomienda se basó en el pago de un tributo por parte de los indígenas a sus encomenderos (intermediarios entre indígenas y la corona), a cambio de protección, evangelización y reconocimiento ante el reino español; el tributo recibido servía de sustento e impulsaba el prestigio y poder de los conquistadores. Aunque los indígenas producían con relativa facilidad una gran variedad de alimentos, debían entregar el tributo que iba destinado al encomendero cura o doctrinero, que se encargaba de recolectar la totalidad de la producción de alimentos y productos como gallinas, pollo y huevos (Patiño, 2012, p. 208), mientras que los indígenas se conformaban con alimentos como “maíz, tubérculos (yuca y batata en climas calientes; arracacha, papa, ulluco y otros, en las vertientes y mesetas altoandinas), sus nativos cuíes y el frisol como fuente proteica, el ají y algunas verduras”. (Patiño, 2012); además de algunos alimentos traídos de Europa como la cebolla y el repollo a los cuales se pudieron adaptar rápidamente.

En las mesas de las altas élites abundaban las celebraciones que incluían variedad de preparaciones entre carnes, platos fuertes, bebidas alcohólicas, refrescos, postres, panes, entre otras, así lo describe Martínez (2012): “La corte de los Austrias impuso a lo largo del siglo XVII celebraciones rimbombantes y ostentosos banquetes que realizaba su poder con la capacidad de despilfarro” (p. 27). Las prácticas culinarias propias de las clases populares (mestizos, indígenas y negros), despertaron el rechazo de la clase alta, debido a esto se vieron obligados a practicarlas secreta y paulatinamente ir renunciando a ellas; para Patiño (2012) “La comida refleja el estado

social, y quizá esto llevó a que indígenas, negros y mestizos menospreciaran los valores autóctonos, para poder “parecer” y encajar en una sociedad excluyente” (p. 12)

Al transcurrir el tiempo fue desapareciendo la estratificación social en cuanto al rechazo de tipo alimentario que ejercían las clases sociales dominantes sobre sus subordinados y las diferentes dietas que tenía cada población en específico tanto de alimentos autóctonos de América, como por los traídos desde Europa, a los cuales paulatinamente toda la población se fue acoplando en múltiples procesos de transculturación. Patiño (2012) señala al respecto que uno de los puntos clave en el desarrollo del proceso de transculturación fueron las nuevas generaciones de niños indígenas y mestizos que cumplían un papel clave en la actividad de comer alimentos que raras veces probaban los adultos (p. 206). Las nuevas generaciones tenían la opción de probar algunos alimentos que por limitaciones culturales y sociales no aceptaban los mayores. Patiño (2012) también se refiere a las denominadas “frutas para muchachos” de las cuales se tiene registro en diversos archivos de Botánica aplicada y que se les denominaba así porque eran “aquellas que por varias razones, y a causa principalmente de prejuicios culturales, no son consumidas por los adultos” (p. 206).

El siglo XIX, estuvo marcado por la instauración del proyecto de modernización en Colombia, las élites se encargaron de tomar cartas en el asunto en

todos los ámbitos de la sociedad (política, economía, cultura) basándose en la influencia europea. García (2014) describe a la Colombia del siglo XIX como un país con una población mayoritariamente campesina, que fue intervenida por el Estado para generar mayor productividad agrícola y para cambiar sus hábitos de vida cotidiana (alimentación, vivienda, modales). Por supuesto la cocina no fue ajena a tales medidas, periódicos, revistas y recetarios se encargaron de difundir ingredientes, preparaciones, modos de conservar los alimentos, métodos de higiene para el hogar basados en la tradición europea; varias comidas típicas de índole indígena o negra fueron denigradas y mal vistas (Patiño, 2012, p. 12). Esta situación fue cambiando a lo largo del tiempo, poco a poco las cocinas fueron incluyendo cada vez más ingredientes y recetas autóctonas junto a las ya practicadas de línea europea, según García (2014) “el ideal en la elaboración de alimentos en las cocinas del siglo XIX es un reflejo de la puesta en marcha de un proyecto masculino de construcción nacional” (p. 68), que se dividió en dos periodos: en las primeras décadas se intentó imitar el modelo europeo y a finales cuando se incluyeron ingredientes autóctonos en las recetas popularizadas.

Durante el siglo XX, Colombia entró en la dinámica de producción industrial de víveres, se abrieron en diferentes ciudades del país fábricas de comestibles, de acuerdo con Sowell citado por Vanegas, (2006) el crecimiento de la industria nacional data desde finales del siglo XIX en ciudades como Bogotá, a lo largo del siglo XX se fue intensificando y diversificando; las industrias alimentarias fueron

tomando fuerza en ciudades como Medellín a partir de la década de los cincuenta, Rodríguez (2015) anota como la demanda e introducción de nuevos productos influyó en la transformación de la dieta y el comercio local; se fueron introduciendo productos estadounidenses como enlatados, encurtidos o comidas instantáneas, que se fueron popularizando en las mesas colombianas desde aquel entonces. (p.60)

Nuevos factores culturales de la sociedad colombiana contemporánea fueron influenciando de forma permanente en la población una necesidad de consumo que mediante la globalización y los medios de comunicación, crearon en las personas una necesidad apresurada de adecuarse a crecientes formas de vida y nuevos alimentos y preparaciones diferentes a las tradicionales, ocasionando la progresiva “reducción numérica de los alimentos y su menor diversidad, y la monotonía de la dieta, con ingredientes que se repiten día tras día casi sin variación” (Patiño, p. 215), mientras que otros ingredientes pasan al olvido, siendo algunas pocas personas las que conservan las tradiciones y las preparaciones en la actualidad, sobre todo en lugares alejados a los grandes centros urbanos del país. Un ejemplo de esto es el destierro que sufrió la producción de chicha artesanal frente a la llegada del gran imperio de la cerveza, como también el desplazamiento del chocolate por productos como el café, té y aguas aromáticas. (Patiño, p. 216).

Un factor fundamental de configuración territorial y por lo tanto de producción alimentos es la tenencia de tierras, que en Colombia, un país

históricamente marcado por conflictos de violencia y desplazamiento se ha convertido en la clave para entender la supremacía que tienen las grandes y medianas empresas agrícolas y productoras de alimentos sobre los agricultores a pequeña escala que según Patiño (2012) han generado una “tendencia a la disminución constante de la pequeña propiedad” (p. 225) y a la adaptación en grandes territorios a cultivos industrializados o a zonas de ganadería intensiva que progresivamente van empobreciendo el suelo y sus nutrientes, como por ejemplo en cultivos de arroz, soya, maíz y sorgo, productos que se usan para alimentación animal.

7.2. Región culinaria cundiboyacense.

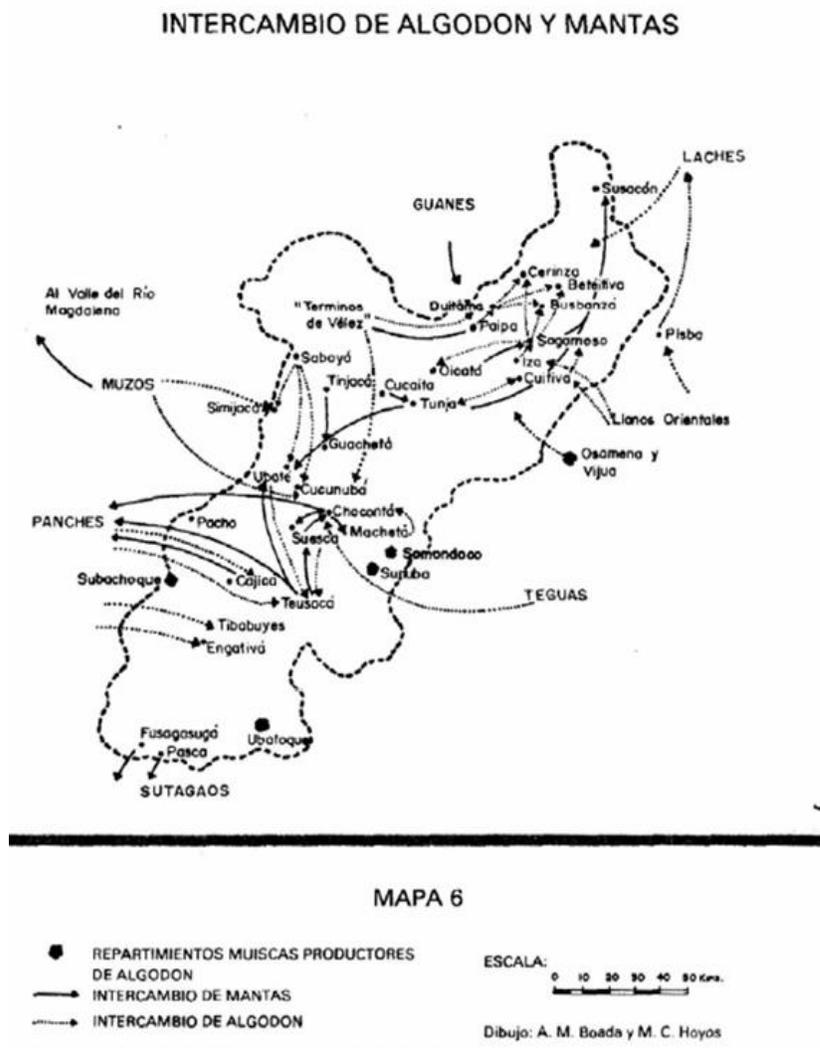
El término *región culinaria*, es definido por Licona y Cortés (2017) como: “un área cultural integradora de diversos rasgos y patrones, formados a lo largo del tiempo, que reformula prácticas, usos y significados de platillos, ingredientes y procedimientos culinarios en constante interacción dando lugar a una identidad regional” (p. 15), este término permite entender las peculiaridades de la cocina tradicional característica del altiplano cundiboyacense, en el que Cundinamarca y Boyacá comparten similitudes en la agricultura, y por lo tanto en la cocina típica: ingredientes, platos, técnicas culinarias y celebraciones.

Es importante adentrarse en la influencia de la cocina Cundiboyacense, originada del legado Muisca, primeros pobladores del altiplano y parte del Sumapaz, descrito por Quintana y Rivera (2018), como “un fenómeno singular de América y la

cordillera de los Andes y ubicando las delimitaciones naturales y político-administrativas que comprende los departamentos de Cundinamarca y Boyacá.” (p.2), como se puede observar en el siguiente mapa:

Figura 3

Mercados, poblamiento e integración étnica entre los muiscas.



Nota. Mapa tomado de Langebaek (1987)

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

El anterior mapa, muestra la delimitación del territorio Muisca, como se puede observar abarcaba parte de los departamentos de Cundinamarca y Boyacá, además identifica las rutas comerciales y los intercambios entre el pueblo Muisca y otras poblaciones indígenas.

Los Muiscas según Rodríguez (2017, citado por Quintana y Rivera 2018), se extendieron desde el Páramo de Sumapaz hasta el actual departamento de Santander en la cordillera oriental desde antes de la ocupación española; este pueblo se caracterizó por su importante desarrollo agrícola, que permitió, como lo expone (Langebaek, 1987)- el despliegue de una organización política y económica compleja, la más destacable del territorio nacional según los europeos.

La actividad económica más sobresaliente de los Muiscas fue la agricultura basada en el cultivo de alimentos como la papa, olluco, maíz, arracacha, ají, auyama, yuca, cubios, chuguas, batatas, nabos, turmas, patatas, frijoles y frutales, que se logró gracias al control de tierra cultivables en zonas frías y templadas (Langebaek, 1987, pp. 60 - 64); la caza contribuyó a complementar la dieta, suministrando variedad de carnes; en palabras de Rodríguez (1999, citado por Serna, 2007): “la dieta prehispánica era rica en proteínas, minerales y vitaminas de origen vegetal, además de una dieta de origen animal, que incluía pescado, mamíferos, aves, insectos y especies domesticadas “ (p. 2).

El intercambio de productos complementó su abastecimiento alimentario de los Muisca; a pesar de que la riqueza de sus labranzas lograra ser suficientes para autoabastecerse, realizaban trueques de alimentos, mantas, oro, entre otros elementos con otros cacicazgos Muisca (en mayor medida) y con etnias en momentos de crisis y desabastecimiento, Langebaek anota:

“El intercambio fomentaba un proceso de integración étnica y no resultaba importante con fines de sobrevivencia física. Se trataba de un proceso, aún no terminado, que llevaba implícita la información de unidades políticas y económicas más amplias que las que son capaces de ofrecer los estrechos límites localistas de la comunidad políticamente autónoma.” (1987, p.151).

En los inicios de la colonización y posterior invasión y conquista de la sabana de Bogotá, Rodríguez (1999, citado por Serna, 2007) apunta lo siguiente:

La economía muisca estaba sustentada en la explotación microvertical de productos agrícolas (maíz, papa, cubios, ibias chuguas, arracacha, batata y otras especies según el clima); presentaba elevados niveles de productividad gracias a los suelos fértiles y a climas que permitían generalmente dos cosechas al año, complementando las necesidades a través de labores de intercambio. (p. 8)

Progresivamente se fue haciendo visible la escasez de alimentos, consecuencia del proceso de esclavitud de indígenas y negros para la explotación de recursos naturales, como la minería, causando la imposibilidad de los nativos

indígenas para continuar con sus cultivos y por lo tanto de su alimentación, teniendo que adecuarse a cultivar y consumir alimentos de fácil siembra como el maíz o la papa; por lo que, el consumo de proteínas y demás nutrientes tuvo un desequilibrio que llevó al deterioro paulatino de su salud y la agricultura Muisca basada en el autoabastecimiento, pasó a ser una agricultura para la explotación intensiva de recursos (Martínez y Manrique, 2014, p. 102).

Los sistemas agrícolas fueron reemplazados en el altiplano, el cultivo de autoabastecimiento se sustituyó por el cultivo industrializado y a la explotación agropecuaria intensiva proveniente de Europa, modificando notablemente los ecosistemas y adhiriendo un sistema de pastoreo que se vio transformado debido a la gran variedad de especies vegetales y animales provenientes del viejo mundo.

Las transformaciones en la cocina tradicional ocurrieron a la par de los diferentes sucesos originados en el territorio, gracias a esto se adoptarían nuevas costumbres producto de intercambios culturales de diferentes índoles (colonias, migraciones, mestizaje, globalización, etc.). En la actualidad el altiplano está constituido por una mezcla cultural que sigue en constante modificación y que demuestra mediante su cocina la gran variedad de ingredientes y recetas producto de muchos siglos de mestizaje de saberes y prácticas culinarias en las que se retoman preparaciones de los dos mundos y herencias producto de la época colonial, como ejemplos vigentes se encuentran preparaciones tan cotidianas como el agua de panela,

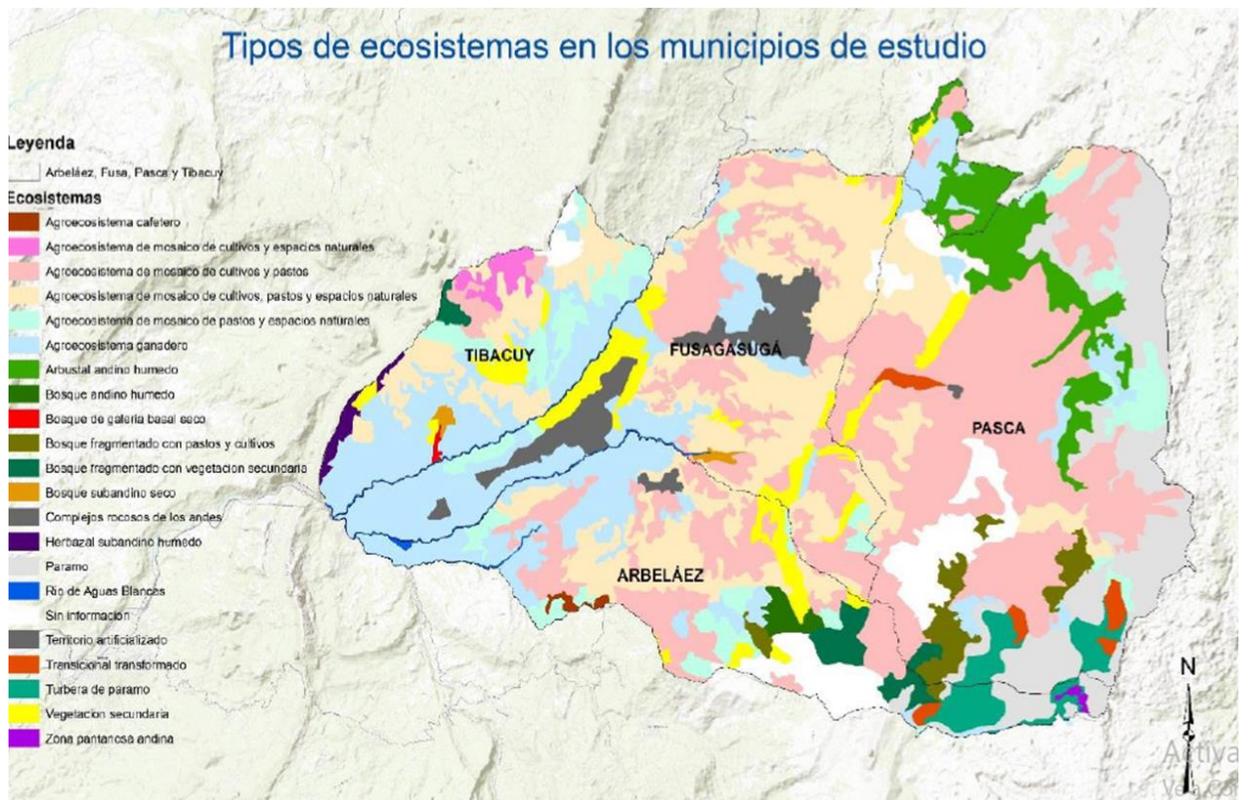
el café colombiano muchas veces denominado “tinto” y preparaciones más elaboradas como el ajiaco o la mazamorra, que demuestran las continuidades y discontinuidades en la cultura alimentaria del Altiplano cundiboyacense. (Martínez y Manrique, 2014, p. 107).

7.3. Contexto del municipio de Pasca.

El municipio de Pasca Cundinamarca se destaca a nivel regional, departamental y nacional por su productividad agropecuaria que se ha consolidado gracias a la preservación de la cultura campesina. Pasca se encuentra a 2.180 m. s. n. m., predomina el clima frío, también acoge una buena parte del Páramo del Sumapaz y en menor medida clima templado. Cuenta con un amplio abastecimiento hídrico que permite el desarrollo de agricultura en cultivos transitorios como frijol, cebolla de bulbo, arveja y papa y cultivos permanentes como café, gulupa, mora, tomate de árbol y uchuva, además, posee áreas de más altura que se utilizan en su mayoría para ganadería intensiva, características que hacen destacar a este municipio como la despensa agrícola de la región. Recientemente se han ido popularizando los cultivos de frutales con fines de exportación, entre ellos se encuentran: uchuva, gulupa y aguacate hass

Figura 4

*Ecosistemas de la zona norte de la región del
Sumapaz*



Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

En el pasado, durante la época precolombina el municipio estuvo habitado por los Muisca, Langebaek (1987) afirma que Pasca perteneció a la confederación de Bogotá, término con el que los españoles denominaron al cacicazgo de Bogotá que se iba expandiendo con la dominación sobre poblaciones cercanas. El municipio para aquel entonces era un punto importante de mercado dentro del territorio Muisca, donde se comercializaban productos como carne y pieles de venado o conejo provenientes del páramo, oro, textiles, papas, cubios, maíz, fríjoles. Baquero (2014) anota que Pasca era una de las fracciones que constituían Santafé, el municipio era de los más poblados y extensos para el siglo XVI; ya para el siglo XVIII, se instauró el resguardo indígena, y a éste llegaron varios de los nativos provenientes de pueblos indígenas del interior del país (p.36). Los primeros pobladores del hoy municipio de Pasca, para mediados del siglo XIX, fueron indígenas y migrantes de departamentos como Boyacá y Santander. Para finales del siglo XIX e inicios del XX, Pasca se convertiría en un territorio próspero para el monocultivo de especies como la quinua y la explotación maderera (madera, carbón) por medio del sistema de haciendas (Baquero, 2014, p.39).

Históricamente el municipio de Pasca ha sido predominantemente rural, lo componen las veredas: Providencia, San Joaquín, Alto del Molino, Gúchipas, El Zaque, Juan XXIII, Bocademonte, El Bobal, Colorados (alto y bajo), El Tendido, La Mesa, La Cajita, San Pablo, San Pedro, El Retiro, Altagracia, Santa Teresita, Lázaro Fonte, Zaldúa, La Esperanza, La Argentina, Costa Rica, Juan Viejo, El Carmen,

Quebradas, Corrales, Sabaneta, y el casco urbano, donde los habitantes se benefician de servicios de salud, educación secundaria, actividades religiosas, culturales, recreativas y comerciales (alimentos, insumos agrícolas, textiles, tecnología, entre otros). Actualmente, las actividades agrícolas continúan siendo el principal sustento económico de la población, la oferta alimentaria, ha ido incluyendo gradualmente el cultivo de frutales para el consumo nacional y en mayor medida para la exportación, no dejando de lado los cultivos convencionales de papa, arveja, fríjol, cebolla, mora, etc. y la ganadería.

Figura 5

Esquema de ordenamiento territorial Pasca - Cundinamarca.

Nota. Mapa del IGAC-Secretaría de obras Públicas de Cundinamarca

7.4. Influencia de la región culinaria en la vereda Sabaneta

La vereda Sabaneta, limita con el casco urbano del municipio, la habitan cerca de 85 familias cuya principal actividad de sustento es la agricultura, se destacan los cultivos de arveja, uchuva, gulupa, tomate de árbol, mora, cilantro, fresa, papa, maíz, fríjol, aguacate y cultivos en las huertas caseras para el consumo familiar de cubios, chuguas, cebolla, papayuela, especias, hierbas medicinales, pepino, cebolla, ajos, guatila, calabaza, zanahoria, arracacha, curuba, tallos, pera, manzana, duraznos, chirimoya, entre otros; además de la cría de animales como: bovinos, porcinos, aves de corral, peces, conejos y más usados para la comercialización y el consumo local, además se incluyen como ingredientes en las recetas tradicionales de la vereda.

La cocina tradicional del municipio de Pasca, comparte similitudes en ingredientes y preparaciones con otros municipios del departamento y de la región Cundiboyacense por su latitud y características bioclimáticas y culturales; la cocina de la vereda Sabaneta es un claro ejemplo de la combinación de la tradición culinaria con elementos (ingredientes, recetas, utensilios y técnicas) actuales, dentro de los que se destacan las preparaciones a base de maíz como sopas de ruyas, mazamoras, amasijos, etc. que se preparan en la cotidianidad y en fechas especiales.

Los saberes culinarios son la base de la cocina tradicional, acompañados del respectivo hacer se recrean constantemente en la cotidianidad, por esto se acogen bajo

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

el concepto de Memoria hábito desarrollado por Bergson (citado en Halbwachs, 2004) en el que se agrupan todas aquellas acciones reiterativas y representaciones habituales de una acción “Vivida / actuada” esencial en el diario de los individuos. (Bergson citado en Ricoeur, 2000).

Para los habitantes de la vereda que participaron en la presente investigación, tanto el aprendizaje de la cocina como de los oficios del campo se inician desde temprana edad, y forman parte de las actividades de subsistencia cotidianas y de sus hábitos durante gran parte de su vida.

Para que se generen procesos de memoria en el aprendizaje culinario se necesita del apoyo colectivo del círculo familiar del cual se adquieren los primeros recuerdos, costumbres y saberes en la materia. De acuerdo con Halbwachs (2000) la memoria se apoya en los marcos sociales para generar recuerdos dentro de las colectividades; la familia es el principal de los ambientes donde se originan los primeros recuerdos que se refuerzan y encuentran validez en las memorias de los demás miembros que la conforman (aunque no estén juntos) persistiendo en el tiempo; a la hora de hablar de cocina con los habitantes de la vereda, es bastante notable la influencia del núcleo familiar en la transmisión de saberes dentro del proceso agricultura-cocina, donde los oficios se asignaban a medida que los integrantes iban creciendo, Don Manuel lo describe así:

Pues yo de cocina si poco... por ahí mi mamita trabajaba... haciendo el oficio, en el campo... la agricultura, yo desde muy pequeño po' allá que llamaban en ese tiempo la yunta de bueyes, y lo llamaban a uno que acejar, el oficio de uno atajar los bueyes para la acejada que llamaban (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

Quienes se encargaban generalmente de enseñar las labores del campo y del hogar eran en mayor medida los padres, pero también es importante destacar la labor de los abuelos/as, Doña Gloria Flórez resaltó cómo su abuela fue la principal fuente de conocimiento sobre cocina, de la cual aprendió las bases de su saber culinario: “Pues que yo me recuerde donde mi abuelita, de allá del lado de mi abuelita aprendí muchas cosas, a cocinar las comidas que eran del campo los cubios, las chuguas, los tallos, el cuchuco de maíz, todo eso” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Es válido destacar la relación que tienen los recuerdos familiares y el territorio habitado, ya que es en él donde se llevaron a cabo los hechos que conformarían sus memorias, este efecto es aún más notorio en el contexto campesino, Halbwichs (2000) lo describe:

“el tipo de existencia campesina se distingue de todos los otros en cuanto a que el trabajo se realiza en el marco de la vida doméstica, y que la finca, el establo, la granja, aún en circunstancias que la familia no trabaja en el presente, siguen figurando en el primer plano de las

preocupaciones de la familia. De allí entonces que sea natural que la familia y la tierra no se encuentren separadas la una de la otra en el pensamiento común” (p. 189).

En el contexto de vida de los entrevistados, Sabaneta y veredas aledañas (El Bobal, Bocadeonte, Gúchipas) han sido los territorios en los que pasaron buena parte de su vida, donde se encuentran ligados varias de sus vivencias y recuerdos; la vida doméstica de donde se aprenderían las bases de los saberes que posteriormente serían fundamentales para las actividades de la cotidianidad campesina. Doña Gloria Flórez, durante la entrevista relató parte de su infancia vivida en la vereda El Bobal:

En mi familia éramos 14, vivimos en la vereda el Bobal, más para allá de la escuela del Bobal. Mi papá era carbonero, mi mami le tocaba sufrir mucho por esas rastras llevar el carbón en burros al igual a nosotros los dos mayorcitos nos mandaban al pueblo a llevar las cajitas de mora para ver cómo se recogía para el mercado. Nos tocaba unas crisis tremendas. (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

7.5. Memoria y olvido de las recetas

La cultura culinaria regional ha sufrido un constante cambio debido al proceso de globalización, se han adherido a las recetas nuevos ingredientes procesados y preparaciones comercializadas nacional e internacionalmente que poco a poco han reemplazado las recetas tradicionales, instaurando un cambio drástico en las costumbres alimentarias y la disminución del consumo de ingredientes ancestrales. El

olvido y la desaparición de las tradiciones culinarias se debe al descuido del campo, al éxodo del campesinado hacia centros urbanos y la devaluación por la que han pasado los saberes de esta población, frente a esto enfatiza el participante de las entrevistas don Reinaldo:

El campo está abandonado por la cuestión de que está muy costoso en primer sentido y en otro sentido es que en nuestros gobiernos que hemos tenido se ha abandonado al campesino hace más de 50 años, hacen lo que hacen para ellos, para robar y estafar al pueblo, cuando están haciendo la política se acuerdan del campesino y hacen asados y lechona y cuando se posicionan cobran el cheque y reparten la torta y nunca se vuelven a acordar del campesino y nosotros estamos muy olvidados, lamentablemente olvidados, el campesino no tiene representación de nada y ahora todo lo que hace la política es con ánimo de lucro y obrando de mala fe y con aquella cuestión de que se volvió solo droga, solo narcotráfico. (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

El proceso de memoria/olvido se forja mediante las experiencias de cada individuo que transforman y modifican su pensamiento al igual que sus necesidades y urgencias, por esto se hace necesaria la transmisión de las herencias y legados de los mayores a las generaciones jóvenes (Jelin, 2002, p.120); este proceso sucede en el ámbito culinario, pues la cocina es un ambiente en el que se generan recuerdos

gracias al intercambio generacional de saberes y a la práctica diaria, aunque también sus memorias son vulnerables al olvido.

Don Rodolfo se refiere al olvido de las preparaciones tradicionales por parte de las juventudes y la resistencia que como habitantes mayores han generado ante la pérdida de sus recetas, destacando la gran riqueza de ingredientes que los rodean:

Pues yo prácticamente también digo como ya la juventud de hoy en día ya no comen eso, para uno eso no se le olvida, pero para ellos es comida que ya no les importa, pero a nosotros todavía a los años que tenemos no se nos ha olvidado esa comida y es lo que se da por acá y como es lo que se produce de eso vamos preparando en nuestras comidas. (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Por otro lado, el olvido o la pérdida de las prácticas culinarias ancestrales, se debe al desinterés de las nuevas generaciones, también al cambio a preparaciones e ingredientes procesados que han facilitado la preparación de los alimentos; además de la preferencia hacia las nuevas recetas más comercializadas y con sabores artificiales más llamativos, que se fueron volviendo populares con la instauración de industrias de productos comestibles nacionales y extranjeras, para Delgado (2012) esta etapa inicia a partir de los años setenta y ochenta con productos lácteos, pastas, y se consolidan en los noventa, enlatados, harinas, condimentos, bebidas gaseosas, etc. (p. 606).

Doña Gloria Gómez, ha intentado enseñar sus conocimientos y el gusto por la comida tradicional a las nuevas generaciones, pero estas mismas ya no ven interés por aprenderla:

A la única que le enseñe a Marta, pero ella dice la misma historia, que ya los hijos de ella no la comen, de hacer una sopa de esas que yo le digo, la hace para ella y Alberto cuando están ahí juntos, mientras tanto los muchachos no, tiene que hacerles si no hay más que comer, un chocolate, un huevo y un arroz y ahí pasan con eso la comida. (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

De igual forma, don Manuel Sanguino, comenta a respecto como sus nietos prefieren las comidas procesadas que las preparaciones caseras: “se les sirve por ejemplo una mazamorra de dulce, una avena y ya no se la comen... pero póngales un paquete de papas, chitos, eso sí... o gaseosa” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022).

Dejando de lado ingredientes y comidas tradicionales por comidas chatarra que no aportan mucho a la dieta, efectuando un eventual proceso de olvido de recetas con un alto valor nutricional y significativo para quienes aún preparan y tratan de compartir con la comunidad sus saberes.

El contexto histórico permite conocer de manera más amplia los rasgos generales de la cocina colombiana y de las cocinas regionales que la componen, de ellas se destaca la cocina típica cundiboyacense que se caracteriza por sus raíces

mestizas y campesinas, que aprovecha la riqueza de ingredientes ofrecida por el altiplano y que alimentan las tradiciones culinarias de la vereda Sabaneta que han logrado persistir gracias a las memorias y a la práctica de sus habitantes.

El reconocimiento de la tradición culinaria, los orígenes de sus ingredientes y las recetas, junto con las creencias que los acompañan y que cobran sentido en el pensamiento cotidiano se convierten en parte identitaria de la comunidad y permiten la reivindicación de saberes tradicionales, ante un inminente proceso de olvido.

8. CAPÍTULO 2

¿A QUÉ SABE LA TRADICIÓN?

En este capítulo se abordarán los ingredientes, utensilios y celebraciones características de la cultura campesina del Altiplano y por ende de la vereda Sabaneta, que a través del recuerdo de sus habitantes visibilizan la cocina local y su conexión con la agricultura y el territorio, de allí resultan diferentes preparaciones propias en las que se enfocará el tercer capítulo de este trabajo.

8.1. Cocina tradicional.

Las cocinas tradicionales, hacen parte de las expresiones más representativas de las comunidades, están cargadas de los sabores y conocimientos que sus miembros conservan a través de sus memorias, para Monttanari (2004) se habla de tradición cuando en las comidas se incluyen los valores, técnicas y conocimientos transmitidos que se acogen a su vez bajo el concepto de Cultura Culinaria, desarrollado por el

Museo Etnológico de Barcelona (2000) que la define como un conjunto de temas que se relacionan con la comida y no se limitan sólo a los ingredientes y su preparación, sino también a las actitudes impresas al comer y cocinar y a las conexiones derivadas de la producción, preparación y consumo, cambiantes por el paso del tiempo y por las transformaciones tecnológicas, económicas y políticas que le dan distintas connotaciones a los contextos bajo los que se generan las culturas culinarias de cada sociedad (p.168).

Buena parte de familiaridad con la cocina tradicional campesina gira entorno a los ingredientes locales, producidos por sus habitantes, lo que genera una conexión con su proceso de producción y con el territorio; Parnasetti (2011) define el concepto de cocinas tradicionales como:

aquella que los miembros de la comunidad señalan como característica de una determinada región o pueblo, que se transmite como valioso legado de una generación a otra y alrededor de la cual se generan opiniones ya que es objeto reflexión y de control, a través de su aprobación o desaprobación según si el plato realizado es fiel a la memoria común de su sabor, aspecto y modo de consumo. (p.3)

8.1.1. Ingredientes

Los ingredientes son un reflejo de la diversidad y riqueza natural que posee el territorio, con ellos los habitantes de la vereda han logrado subsistir, apelando a la creatividad y a la experiencia para crear diferentes preparaciones.

8.1.1.1. Maíz

El maíz es uno de los ingredientes que más se incluye en las diferentes preparaciones tradicionales de la vereda, es preferido por su versatilidad en recetas dulces y saladas, sopas, amasijos (variedad de panes), envueltos y arepas, siendo un cereal de gran importancia para la dieta de sus habitantes. Noguera (2020) indica lo siguiente sobre la alimentación a base del maíz:

El maíz tiene múltiples y variados usos, puesto que es el único cereal que puede ser utilizado como alimento, durante las distintas etapas del desarrollo de la planta. Desde el contexto sociocultural, desarrolla un papel fundamental en la alimentación de los colombianos (p. 9)

La tradición de emplear maíz en diferentes platos es característica del altiplano, compartiendo preparaciones como la mazamorra chiquita, el mute, la sopa de ruyas (o rubias), el cuchuco de maíz, las arepas, los tamales de maíz y arroz y los envueltos que a su vez forman parte de las raíces mestizas cundiboyacenses.

El maíz pasa por diferentes procesos según la receta en la que se vaya a emplear, se puede pelar con ceniza, es decir hervirlo en agua con ceniza para quitar la fibra superficial del grano y luego molerlo; también es empleado en su estado tierno (mazorca) molido o hervido en mazamoras, envueltos o arepas; otro uso que puede darse es tostar el maíz y molerlo para obtener harina (harina de pintado). La señora Gloria Gomez cuenta sus recuerdos sobre cómo ella y su mamá producían estos ingredientes y las recetas que cocinaba;

Recuerdo que mi mamá me hacía sopitas de maíz pintado, se pintaba el maíz, se restregaba, se le sacaba ese ollejo, se ponía el molino, se molía, se sacaba la harina, de esa harina hacíamos la sopita, bien de sal o bien de dulce o bien hasta de dulce en leche que queda deliciosa y como ella mantenía así enferma pues entonces yo era la que hacía, también se pelaba el maíz y se hacía la arepa también, se hacían los envueltos (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

De igual manera, doña Gloria Flores describe la gran versatilidad que este ingrediente provee para sus preparaciones; “el maicito de todas formas, él se deja trabajar que en envueltos, que en arepa, que el mute, que las rubias, que cualquier... una mazamorra dulce, cualquier cosita uno así...” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022) y relata los momentos en los que compraba junto con su familia algunos ingredientes básicos pero importantes para el hogar, dentro de los que se encontraba el maíz,

echábamos por ahí unas cinco, seis, siete libras de maíz porva, uno era encantado pintando y haciendo sus sopas de maíz, unas dos o tres libritas de maíz Yucatán, pa echarlo en agua, partir y hacer uno sus cuchucos, eso era lo que más, más que de verdad uno comía (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

8.1.1.2 Tubérculos nativos.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

El término tubérculo nativo hace referencia a aquellos tubérculos propios de la zona andina (Perú, Bolivia, Ecuador y Colombia), que han incluido diferentes culturas en su dieta, a continuación, se destacarán algunos como las ibias, cubios, chuguas y por supuesto la papa que tradicionalmente se consumen en el altiplano cundiboyacense y por consiguiente en la vereda Sabaneta.

El cultivo de los tubérculos nativos se remonta a la época precolombina, especialmente en el altiplano cundiboyacense donde los Muiscas difundieron su consumo, como lo señala Clavijo (2019), además los cubios, ibias y chuguas mostraban favorabilidad y resistencia a bajas temperaturas, sequías y exceso de lluvias, se sembraban para el consumo familiar y para el comercio local al intercambiarse con otras comunidades.

Durante la colonia se generaron varios estigmas alrededor del consumo de los tubérculos nativos, una de las razones fue su sabor, puesto que era desconocido y poco apetecido por los españoles, aun así, su cultivo prevaleció en las clases sociales más bajas, es decir campesinos mestizos e indígenas. De allí surgió la asociación de estos tubérculos con personas pobres y el calificativo de “comida para pobres” (Clavijo, 2019, p. 12).

Durante el periodo de la República en Colombia, el consumo de tubérculos andinos se limitó al consumo familiar y local en zonas rurales de departamentos como Cundinamarca y Boyacá, pero sin llegar a sobresalir en la economía nacional,

cuestión que ha persistido hasta nuestros días, donde el consumo y comercio continúan en una baja escala y su producción se complementa con la siembra de otras especies dentro de las pequeñas huertas campesinas. En la actualidad, las principales razones para denominar a estos tubérculos como comida para pobres son la fácil producción, debido a que no necesitan muchos insumos iniciales, además de su bajo costo en los mercados locales y su difícil comercialización. (Sánchez, 2012, p.69). Creencia que no es generalizada pero sí un estigma que algunas personas tienen y que ha prevalecido.

Figura 6

Productos agrícolas de la Vereda Sabaneta



Nota. Cubios, mora y calabaza en la casa de la señora Gloria Gómez.

Al respecto del consumo de estos tubérculos en la vereda, la señora Gloria Flores relata lo siguiente: “allá del lado de mi abuelita aprendí muchas cosas, a cocinar las comidas que eran del campo, los cubios, las chuguas, los tallos, el cuchuco de maíz, todo eso...” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022), destacando la gran importancia que tenía en la cotidianidad el consumo de estos productos y el aprecio que le tienen, además de la responsabilidad que cargaba para poder alimentar a toda su familia, recurriendo a los tubérculos nativos como pieza clave de subsistencia,

Yo sí a los 10 años ya me tocaba de verdad reventar pa que cocine, quédeme bien o quédeme mal, que mis hermanos llegaban y casi contaban era conmigo: -Bueno qué hizo hoy de almuerzo, qué tiene de comida... había veces ¡pues hasta cubios! le picábamos al cuchuco de maíz porque imagínese, todo era uno no dejarse morir de hambre. (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

De esta manera se puede observar la importancia que tuvieron los tubérculos nativos como alimentos indispensables para las familias campesinas de la vereda Sabaneta (ver figura 6), quienes encontraron en estos una oportunidad de nutrición accesible ante las difíciles condiciones de vida en las que estuvieron por mucho tiempo, aprendiendo las recetas que les enseñaron sus madres y abuelas con valor y admiración.

8.1.1.3. Papa.

El origen de la papa se ubica en las altas tierras de los Andes, donde los diferentes pueblos lograron su domesticación e incluyeron en su dieta; cuando los españoles se establecieron en América y descubrieron el sabor y propiedades alimenticias del tubérculo decidieron llevarlo a Europa donde logró adaptarse, calmando el hambre en medio de la escasez de alimentos producto de las guerras durante el siglo XVII. (Unigarro, 2014)

En Colombia la papa fue uno de los alimentos principales en la dieta Muisca, que era consumida en sus diferentes variedades, permitiendo en los Andes un amplio desarrollo cultural, debido a su completo contenido de minerales, vitaminas, almidón, fibra y proteínas con las que no solo se abasteció a comunidades indígenas, mestizas y campesinas, sino que permitió el auge industrial de los siglos XVIII y XIX en Europa (Horkheimer, 2004, citado por López, 2015, p.173-174).

En la actualidad en Boyacá se reconocen dos familias principales de papa cultivadas en la región cundiboyacense, la papa (*Solanum tuberosum*) y la papa criolla (*Solanum phureja*) que se diferencian principalmente por el sabor, la textura, el tiempo de cocción y producción (López, 2015, p. 176).

En el municipio de Pasca se producen algunas variedades principales, dentro de las que se destacan la papa criolla, la papa pastusa, papa R12 y la papa de año, cultivos que varían en su tiempo de producción y en sus características físicas y de

sabor pero que son ampliamente utilizadas cotidianamente (ver figura 7). Para los habitantes de la vereda la interacción con este tubérculo inició desde muy temprana edad, los primeros oficios asignados por su familia eran lavarla y limpiarla y hacer preparaciones como caldos y sudados. La señora Gloria Gómez comenta uno de sus primeros recuerdos al respecto,

pelar la papita para hacer el caldito, había veces se rebanaba la papita así rebanadita, había veces la dejábamos enterita y así a hacer el caldito se le echaba en ocasiones cuando había carnesita o un huesito. (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Figura 7

Riqueza agrícola de la vereda Sabaneta



Nota. Cultivo de papa en la vereda Sabaneta, Pasca - Cundinamarca

La señora Gloria Gómez explicaba la forma en la que se le iban asignando nuevas responsabilidades y tareas a medida que crecía: debía continuar con sus horarios y deberes de estudio sin descuidar las tareas del hogar; durante la entrevista, relató cómo fue esta etapa y la alimentación que claramente incluía la papa como un protagonista de su dieta cotidiana,

en ese tiempo como no había así mucho mayor cosas pues entonces eso era pelar unas cuatro papitas y un pedacito de calabaza y se cocinaba y si había platanito o había yuca o había arracacha y así se entreveraba una cosita con la otra y se hacía el almuercito, en ocasiones alcanzaba a almorzar en ocasiones no, me echaba unas dos papitas al canto de la ruana y parta porque

era lejos y como en ese tiempo eran dos jornadas de ocho a doce y la una y media tenía que volver a estar en la escuela para volver a la otra jornada y salía a las cuatro de la tarde nuevamente ya para la casa. (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

8.1.1.4. Los tallos

Las legumbres y hortalizas son ingredientes que complementan la dieta de los habitantes de la vereda Sabaneta, incluidos en diferentes preparaciones; estos pueden proceder del cultivo en las huertas caseras, del intercambio con vecinos o adquiridos en los mercados del pueblo.

Una de las hortalizas, de uso común en varios hogares de la vereda es la planta de tallos, “Los tallos (*Brassica oleracea* var. *acephala*), un tipo de col sembrado en las huertas del altiplano cundiboyacense como alimento” (Rodríguez, 2020 p.16) que generalmente es sembrada en las huertas caseras y es muy apetecida en sopas por algunos miembros de la comunidad.

8.1.1.5. Ingredientes de origen animal

Para suplir la necesidad del consumo de carne y otros productos de origen animal (huevos, leche), los habitantes de la vereda Sabaneta han criado en sus hogares especies domésticas como aves de corral, bovinos y cerdos para el consumo familiar y el comercio local.

Los habitantes tienden a darle más valor a las carnes que obtienen de sus animales, pues tienen mayor confianza al consumirlos, ya que son ellos quienes les proveen los cuidados necesarios para dar mejor calidad.

Las aves para consumo eran ya conocidas en América, los indígenas se alimentaban de la carne y huevos de especies nativas de pavos, gallinetas y patos. Las conocidas gallinas domésticas, fueron traídas desde Europa durante la conquista, posteriormente sus huevos y carne se introdujeron en las recetas típicas americanas (Rojas, 2012 p. 371-375).

En la cocina campesina, es popular “matar gallina ” para celebrar ocasiones especiales como cumpleaños, reuniones familiares, navidades, entre otras. Don Manuel Sanguino da testimonio de la preparación de la gallina para Semana Santa; “pero la mayoría era por ahí gallina, toda casa casi no faltaba las gallinas. Por ejemplo, mi mami tenía unas 50 gallinas por ahí, gallina todo lo más...” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022).

Los bovinos, de origen europeo incursionaron en tierras americanas durante la conquista, según Rojas (2012) los vacunos se adaptaron fácilmente a las condiciones climáticas de la Nueva Granada. Con el paso de los siglos, en Colombia se fue buscando el mejoramiento en las razas de bovinos con la importación de razas extranjeras. El consumo de leche y sus derivados como el queso se deriva del periodo colonial y de la influencia europea.

La carne y productos lácteos son consumidos cotidianamente por los miembros de la comunidad, y son incluidos en varias de las recetas tradicionales. Es común que varios de los hogares posean vacunos, ya sea para aprovechar la leche (consumo del hogar o comercio local) o como ganado de engorde que se convierte en una fuente más de ingresos para las familias. La leche se emplea en varias preparaciones, de ella se obtienen derivados como quesos, cuajadas, mantequilla o yogurt que son comercializados en la misma vereda, en el casco urbano o en municipios vecinos y por supuesto son un insumo importante para varios platos. Durante la entrevista la señora Gloria Flórez relata cómo preparaba la mantequilla para elaborar las mantecadas; “Sí, que se sacaba la nata y se juntaba en una taza ojalá de esas de barro, cuando hubiera harta se volcaba en un platón al algo para poderla trabajar” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

El oficio de ordeñar es uno de los primeros aprendidos por los campesinos durante la infancia, teniendo en cuenta la importancia de la vaca de ordeño para las familias, que provee de leche (ingrediente básico para la alimentación de los hogares), además de productos de valor agregado que complementan los ingresos familiares. La señora Gloria Gómez comparte uno de sus primeros recuerdos desempeñando este oficio,

pues yo me recuerdo que tenía 4 años de edad y ya mi mamá me llevaba a ordeñar las vacas y yo me recuerdo tanto que era una vaca negra cachona,

tenía unos pezones, pero doños pezones que mis manitos bregaban y me tocaba entre juntas manos coger un pezón, pero yo me daba mañas de ordeñar, eso mi gran infancia fue trabajando en cosas del campo. (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Los entrevistados coinciden en el uso de la “gordana” en diferentes momentos, ésta era un derivado del tejido graso de la carne de los vacunos, que al calentarse se derretía y se extraía manteca, empleada para freír alimentos como un sustituto del aceite en tiempos pasados, también se incluía para reemplazar la carne. Doña Gloria Flórez contaba; “en esos tiempos utilizábamos la gordana ¿se alcanzan a acordar? La gordana, unos gordos que se cocinaban, sacaba uno los chicharroncitos aparte (la de ganado)” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022). Doña Gloria Gómez también se refirió al uso de la gordana en sus preparaciones indicando lo siguiente “cuando no la había pues entonces se acostumbraba también a traer la gordana (manteca de los gordos de animales)” (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

8.1.1.6. Plantas medicinales.

Los habitantes de la vereda le atribuyen un alto valor curativo a gran variedad de plantas locales de importante utilidad para los momentos de debilidad, desaliento o enfermedad. Son plantas que tienen propiedades medicinales naturales y que suelen estar presentes en la memoria colectiva de los habitantes en prácticas “valoradas subjetiva y socialmente desde un saber-hacer que se ha transmitido de generación en

generación desde tiempos ancestrales y que hacen parte de la memoria cultural”.
(Arias, 2019, p 35). Encontrando en estas una alternativa para tratar sus dolencias y malestares con preparaciones tradicionales como agua de hierbas o aromáticas de plantas como matricaria, ajeno, hierbabuena, poleo, cidrón, ruda, caléndula, sábila, apio, toronjil y papayuela; “En ese tiempo mi papá hacía de hierbas también que para un dolor de estómago un agua de matricaria, un agua de ajeno, agua de apio y en un tiempo solo eran aguas de hierbas, se acostumbraba a tomarlas” (Rodolfo Piraquibe, comunicado personal, 4 de febrero de 2022).

Figura 8

Huerta familia Pérez



Nota. planta de cidrón

La variedad de plantas medicinales y la riqueza natural de la región permitió a los campesinos de la vereda Sabaneta gozar de cultivos en sus huertas caseras y plantas silvestres de las que podían disponer con relativa facilidad, costumbres que hasta el día de hoy se recuerdan y practican en la cotidianidad, como lo explica la señora Gloria Flores:

Lo primero que acude uno es a una aromática de hierbitas de lo que haiga echarle, porque primero por lo menos que uno se enfermaba y allá en ese monte, y por esas rastras tan terribles que se formaban... una aromática eso que utilizábamos... decía mi papi “ponga la olleta y hierva tantica agua, que ya voy a conseguirle los ajenjos o la matricaria” y traía unas dos hojas de eso y sopiaba eso entre el agua hirviendo, servía uno y adiós dolor de estómago o eso aventamiento que le daba a uno, que se ponía ese estómago a totiar... esos

eran los medicamentos que mi papi le daba a uno... el agua de ajeno que eso es como una hiel ¿si lo ha probado? O el agua de matricaria o por lo menos de hierbitas dulces como la hierbabuena, como el poleo, como el cidrón... siempre, siempre he conocido esa hierbita y muy útiles también, a lo primero que le echa mano. (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Ligada a las propiedades medicinales de dichas plantas, está la fe que los habitantes de la vereda depositan en cada una de estas preparaciones, creyendo fielmente en las capacidades que poseen para aliviar enfermedades y malestares con preparaciones caseras; la señora Gloria Gomez resalta las preparaciones que hasta el día de hoy sigue realizando con algunas plantas medicinales y que le han sido útiles durante su vida:

agua de matricaria o de poleo que también lo cultivo acá, para la aventación de barriga, también la ajeno, la ruda, el cidron, el poleo y las aromáticas, la caléndula, la sábila que si es muy medicinal para toda clase de enfermedad y yo acostumbro a tomarla constantemente porque ella me ha salvado mucho, entonces si le tengo fe a dios y a la virgen y a la mata (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

8.2. Utensilios tradicionales en las cocinas.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

Los utensilios son una parte vital para las cocinas tradicionales, pues además de servir como herramientas en la preparación de los diferentes platos, se les atribuyen propiedades sobre el sabor y la consistencia de los ingredientes. Con el paso del tiempo se han ido reemplazando por utensilios más modernos, que facilitan las labores y son de más fácil adquisición, pero que carecen de las virtudes que los habitantes depositan en ellos.

8.2.1. Molino de piedra

Es una de las herramientas más rudimentarias, empleada para procesar diferentes ingredientes, su uso se remonta a épocas primitivas y fue fundamental para el progreso del ser humano. Se utilizaba principalmente para triturar ingredientes de cáscara dura, empleando una piedra cóncava que servía como recipiente y otra redondeada que ayudaba a convertir los diferentes ingredientes en harinas, “El operador de este objeto, simplemente se arrodillaba frente a él y ejercía un movimiento de vaivén "adelante y atrás" con la piedra de mano, semejando el movimiento de rodillo. Los granos puestos allí por puñados, eran convertidos en harina” (Ossa, 2009, p. 54).

La piedra de moler era una herramienta insignia de supervivencia usada por nuestros ancestros para moler maíz principalmente, aunque también servía para procesar otros ingredientes. El señor Reinaldo Mora describe cómo se veía una piedra para moler y relata la forma en la que sus antepasados le enseñaron a usarla para moler maíz pelado:

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

La piedra de moler consistía...por ahí había una... ya prestó sus servicios... todavía está prestando su servicio en la cochera, se la dejamos a los cerditos; era una piedrita ahí así, estilo ovalada, se le picaba con un pico, se le hacía un huequito así para que quedara un recipiente y luego se seguía y ahí nuestros antiguos ancianos nos ponían a moler el maíz después de que el maíz pelado el maíz que lo pelaban con lejía, con ceniza y se revolvía y quedaba el maíz pelado para hacer la sopa y la arepita y luego entonces como no existían los molinos de mano, de manubrio, entonces tocaba moler ahí así con una piedrita por ahí así y moler y moler machucandonos y a raíz que se le iba dando trabajo a esa piedra, esa piedra iba desgastándose.

(comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

El uso de los molinos de piedra era la forma más básica de triturar algunos alimentos para hacer variedad de preparaciones, siendo hasta finales del siglo XIX la forma más eficiente de hacerlo, época en la que a Colombia llegaría el “uso de nuevos materiales y el cambio en las tecnologías que permitirían fabricarlos de otras maneras” (Ossa, 2009, p. 64).

8.2.2 Molino manual

Figura 9

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

Molino manual.



Nota. Molino manual en la cocina de Gloria Gómez

En la actualidad, es una de las herramientas que persisten en los hogares de los campesinos de la vereda, gracias a su funcionalidad con el cual procesan diferentes alimentos como el maíz, ciertas verduras, algunos granos tostados, carnes, etc. Esta herramienta, facilita la molienda, dado que moler en piedra era un procedimiento mucho más demorado y desgastante.

Según Ossa (2009), el origen del molino manual se remonta a los años 1800 en Europa, llegando al continente americano durante la conquista. El modelo manual y de metal que aún es utilizado, se empezó a fabricar para finales del siglo XIX en Colombia; ya para las décadas de los 50 y 60 del siglo XX su uso se había extendido por los diferentes hogares colombianos. Al respecto, la señora Gladis Cruz comenta sobre los utensilios tradicionales que hasta el día de hoy sigue utilizando en su cocina y los que utilizó en el pasado; “el molino y antiguamente la piedra de moler, pero ya

se usa un molino nuevo” (comunicado personal, 4 de febrero de 2022), refiriéndose al molino manual.

La señora Gloria Flórez, desde su experiencia cuenta como era el oficio de moler: “Graniar que se llamaba, uno graniando y el otro moliendo. A veces se ponía duro la tol bada y no se podía... era de a poquitos ir echando y el otro ir moliendo” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

8.2.3. Fogones

En las cocinas tradicionales de la vereda se encuentran tres tipos de fogones que los campesinos usaban y siguen usando para cocinar sus alimentos, el fogón de piedras, la estufa de carbón y el horno de barro.

El fogón de piedras es el más antiguo y se usaba debido a las difíciles condiciones de vida por las que atravesaban los campesinos que vivían alejados de los grandes centros urbanos y que no contaban con combustibles ni servicios de gas o electricidad, razón por la cual tenían que optar por aprovechar lo que su entorno les brindaba como forma de subsistencia; el fogón se estructuraba sobre el suelo con tres o más piedras como soporte de las ollas y se utilizaba leña como combustible, el señor Reinaldo Mora explica el proceso para recolectar la madera y armar el fogón para cocinar, explicando la labor que tenían los hombres de la familia para la época de hace aproximadamente setenta años,

respecto a la cocina lo que si le sabía era rajar leña, nos íbamos los días domingos, los días domingos los teníamos especialmente citados para ir al monte allá en la colina a traernos cada uno un palo de leña al hombro porque en ese tiempo no existía el gas, no existía la gasolina, el que tenía gasolina eso era muy... era sola leña al fuego, leña y tres piedras, ahí se hacía un fogón en el suelo, en el piso de tierra porque no había ni cemento ni nada, ahí se ponía la olla y echaba leña y hágale ahí porque qué más, traíamos leña para la semana. (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

Con los avances tecnológicos, en los hogares campesinos se fueron implementando gradualmente las estufas de leña, reemplazando los fogones de piedra, pero utilizando la leña y el carbón como combustibles principales. Es un elemento de la cocina que en la actualidad los habitantes de la vereda siguen utilizando cotidianamente como parte de su tradición además de preparar recetas que en estufas eléctricas u hornos modernos no quedarían con el mismo sabor o sazón.

Figura 10

Estufa tradicional campesina

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2



Nota. Estufa de leña cada de la familia Mora Cruz

El uso de los hornos de barro es cada vez menor, debido a que el mercado ha venido ofreciendo una amplia variedad de opciones tecnificadas, de fácil uso y de menor tamaño apropiadas para los hogares modernos; además son pocas las personas que saben fabricarlos. En la vereda Sabaneta, sobreviven pocos hornos de barro, en los que en épocas pasadas se cocían panes de maíz, pandeyucas, mantecadas, galletas, tajadas, bizcochos de harina, achiras, lechonas, etc. durante los amasijos que reunían a familias y vecinos.

8.2.4. utensilios de madera y vasijas

Como parte de la tradición culinaria de la comunidad se pueden encontrar algunos utensilios representativos de la cultura campesina de la vereda Sabaneta que

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

por costumbre están hechos en madera, barro o metal de forma artesanal y por lo general no son elaborados en el municipio, sino que generalmente se consiguen en pequeños establecimientos de variedades o en plazas de mercado, estos se emplean en la preparación de recetas tradicionales de la vereda. Entre estos utensilios, ollas y vasijas se encuentran las cucharas y cucharones de palo, tinajas de barro, a los que se les atribuye el poder de dar mejor sabor, mejorar las texturas o dar consistencia a diferentes recetas de acuerdo con el gusto tradicional de los campesinos.

Figura 11

Mortero



Nota. Recipiente de barro para el ají

Figura 12

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

Utensilio campesino



Nota. Recipiente de madera para elaborar amasijos

8.3. Festividades.

Las festividades son parte importante de la tradición de las comunidades. En la cultura tradicional campesina se preparan y consumen alimentos hechos para ocasiones especiales como celebraciones religiosas, comunitarias o familiares y también en ocasiones vinculadas con el trabajo en el campo como la siembra, cosecha y labores de mantenimiento de cultivos (Parnasetti, 2011, p. 3-4).

“Para las poblaciones indígenas y campesinas las fiestas son acontecimientos colectivos arraigados en su producción, celebraciones fijadas según el ritmo del ciclo agrícola y el calendario religioso, donde la unidad

doméstica de vida y trabajo se reproduce en la participación unida de la familia” (García, 1989, p. 163)

La fiesta popular tradicional reúne diferentes elementos característicos de la cultura popular como la música, vestimentas, comidas y creencias religiosas, que reflejan los valores arraigados en quienes los practican y resisten a cambios drásticos en su estilo de vida; en el caso especial de Latinoamérica es posible visibilizar influencia multicultural que es demostrada en sus celebraciones y fiestas que hacen parte de una costumbre, una forma de recrear y hacer perdurar lo que se ha aprendido, creencias y ritos de la cultura espiritual y material del pueblo. (Ramírez, 2015)

Las celebraciones más comunes en la vereda Sabaneta, corresponden a fiestas con un trasfondo religioso y familiar, que son compartidas con otros municipios del departamento de Cundinamarca y Boyacá. La comida juega un rol vital para estos acontecimientos al ser un símbolo de cohesión del tejido social, que reúne al núcleo familiar y a vecinos en torno a la mesa, donde se comparten saberes y experiencias. A continuación, se hará énfasis en tres celebraciones puntuales: Semana Santa, Navidad y cumpleaños.

La Semana Santa es una de las fiestas más importantes para la tradición cristiana, según Áviles y Quiñones (2021) estas fiestas de adoración religiosa llegaron con la evangelización española para el siglo XVII y fueron acogidas por los nativos; estos ritos religiosos fueron heredados por mestizos, y su práctica sobrevive hasta

nuestros días, en contextos rurales continúa siendo una tradición arraigada en la que se organizan procesiones, se asiste a misa, se escuchan los sermones y en los hogares se encuentran las familias y vecinos para compartir, Don Manuel Sanguino comentó sobre estas reuniones: “Sí reunirse por ejemplo donde había horno... se juntaban unas seis u ocho familias..” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022). Las comidas son una parte central, pues se convierten en muestras de afecto que propician la reunión y el compartir.

Era muy común, que en la semana mayor familias y vecinos se juntaran para hacer amasijos, en los que se elaboraban diferentes preparaciones tradicionales tales como: panes de maíz, pan de yuca, galletas, mantecadas, bizcochos de harina, tortas, achiras, tajadas (tipo de torta elaborada con maíz pelado, harina de maíz y cuajada), durante esta reunión las tareas de juntar los ingredientes, alistar el horno, recoger leña, amasar y hornear se distribuían entre quienes participaban, Don Manuel Sanguino relató un poco acerca de los oficios que le correspondía: “El miércoles santo, era cuando hacían los amasijos, y uno de hombre por allá a buscar la leña para prender el horno” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022); la señora Gloria Flórez, también comentó acerca de algunas tareas que le eran asignadas: “En esos tiempos ayudar a preparar la masa, darse de cuenta que tanta cosa para tal cosa, cuanta harina, tanta cuajada...” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022). Al terminar los amasijos era común enviar a los niños a los hogares vecinos con “la parte

de amasijo o almuerzo”, allí se daba el intercambio de alimentos como una muestra de cariño. Don Reinaldo Mora, comentaba,

En semana santa se tenía la tradición de amasar los días miércoles, hacer amasijos como la mantecada, también hacer el sabajón, envueltos de maíz y íbamos a llevarle ahí a la vecindad y nosotros también recibíamos y nos mandaban así sucesivamente lo mas de bonito, pero eso ya se está acabando. (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

Doña Gloria Flórez, también relató sus vivencias familiares durante la semana santa:

Por lo menos los días santos, en Semana Santa a nosotros nos enseñaron mis papás a mí, mis abuelitos también, que por lo menos uno hacía para la Semana Santa la papa, que una tajadita de yuca, que una tajadita de arracacha, que el arroz que el pescado, su ensaladita de remolacha y en eso decía mi abuelita: -“bueno mamita cómase ese bocado de almuerzo y vaya y me le lleva ese bocadito a fulano de tal”, empacaba una buena olladita, una buena tazada de lo que tuviera y eso era compartir hacía uno compartía... por aquí que de verdad esa tradición ya se acabó también... (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Es notorio que en la actualidad este tipo de actividades tienden a desaparecer por diferentes motivos:

- La migración de miembros de la familia hacia las ciudades, en búsqueda de mejores oportunidades laborales y de condiciones de vida, pues la agricultura para muchos ha ido dejando de ser rentable, además de la falta de garantías estatales.
- Reemplazo de las recetas tradicionales por productos ya elaborados o de fácil preparación.
- Muerte de las personas mayores portadoras del saber, lo que lleva a la pérdida de los conocimientos de la cocina típica.
- Falta de práctica de las recetas de antaño por las generaciones más jóvenes, las cuales tienden a desligarse del territorio y por lo tanto de sus valores y prácticas.
- Escasez de hornos de barro, elementos básicos para elaborar los amasijos.

La señora Gloria Gómez comparte sus recuerdos sobre las tradiciones religiosas en semana santa y las preparaciones que se solían elaborar:

En semana santa acostumbábamos a ir el domingo de ramos como primera medida ir a la santa misa, comprar el ramo, venir a la casa, llegábamos a almorzar y ya entonces mi mamá que era la que se quedaba por lo general ella tenía el almuerzo listo, el martes y miércoles trabajábamos y el miércoles acostumbábamos a rajar la leña para el resto de días y también hacer el amasijo y batir la ollada de masato para tenerla los jueves, viernes y sábado santo, el jueves íbamos al sermón, el viernes íbamos al sermón de las

siete palabras que eso si era obligatorio que teníamos que ir pero entonces no lo hacíamos sino mi papá y yo que éramos los más grandes y los otros tres ya les daba pereza porque el sermón era largo de 1 a 4 de la tarde, el día sábado salíamos a trabajar y el domingo íbamos a la misa de la resurrección y el domingo también entonces se acostumbraba a matar una gallinita para la despedida y el jueves y viernes santo si acostumbrábamos a comer el pescado, que era muy tradicional. (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

Dentro de las tradiciones de semana santa, no comer carne de res y cerdo es una de las principales creencias adoptadas por los habitantes de la vereda en forma de ayuno y agradecimiento por todos los bienes recibidos, por lo que para ellos era muy importante comer pescado o hacer preparaciones con pollo, gallina u otra proteína alternativa. Don Rodolfo Piraquive describe el tiempo que pasaba con sus patronos, con los que convivió desde temprana edad y con quienes compartió comidas preparadas en Semana Santa; “compartíamos ahí con los patronos cuando estaba, ya que el pescado, ya que la gallina, ya que la lenteja que ya que el arroz, la papa, la yuca, el plátano, todo eso y también el amasijo” (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

Otra de las preparaciones típicas, son las bolas de cacao o chucula, que se utilizaban para elaborar chocolate caliente, esta receta resulta de la mezcla de diferentes granos tostados como el maíz porva, las habas, cacao, lenteja, garbanzo y maní, se le agregaba clavos de olor y canela, todo se revolvía con panela derretida y

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

se armaban las bolitas con la mezcla caliente. Luego con éstas se preparaba el tradicional chocolate. Esta receta se preparaba en algunas festividades para ofrecer a las visitas. Don Manuel Sanguino durante la entrevista hizo referencia a la chucula o bolas de cacao: “Pues también ellas cocinaban muy rico (hermanas, madre) mi mami, lo mismo que dice Gloria, las sopas, las mazamoras de piste, que cuchucos, arepas, los envueltos, que las bolas de chocolate” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022), al igual don Reinaldo Mora se refiere a ellas: “mi mamá sabía hacer el turrón, las bolas de cacao con harina de maíz molido que todavía una hija mía prepara hoy en día” (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

Figura 13

Bolas de chucula



Nota. Preparación tradicional hecha a base de cacao.

La época navideña convoca a las familias y a la comunidad, como bien se sabe, ésta es otra de las festividades de origen religioso en la cual se llevan a cabo las

novenas y reuniones familiares, se acostumbra a preparar determinados platos para celebrar la unión, el nacimiento de Jesús y el fin de año. Refiriéndose a las festividades de diciembre don Reinaldo Mora comenta,

en días especiales por lo menos acostumbramos muchas veces nos reunimos por lo menos la familia, mis cuñados y familiares más allegados y ofrecemos a matar un cerdo, unas 5 a 10 gallinas y vamos a hacer un ajiaco y a tomarnos unas cervezas a tomarnos unos tragos y vamos a bailar un rato, eso sí a nosotros nos gusta ser muy alegres, a mis años que tengo cuando hacen una invitación así y unas cervezas que haiga, irme yo sin bailar yo no camino de fiesta, no me voy sin bailar o tengo que estar enfermo para no bailar.
(comunicado personal, 4 de febrero de 2022).

Figura 14

Celebraciones tradicionales en la Vereda

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2



Nota. Reunión familiar de fin de año, familia Pérez

Las festividades de fin de año tienen un sentido de celebración y felicidad, razón por la que se reúne la familia y en torno a este encuentro se expresan de manera festiva los sentimientos de afecto hacia los seres queridos, celebrando usualmente con música, baile, bebidas y comida. La señora Gloria Flórez, recuerda que, en festividades de Navidad y años nuevo, prepara junto con su abuela algunos platos y bebidas para celebrar y compartir:

De pronto para la Navidad un ajiaco... Para la Navidad vamos a hacer no sé qué, si se cuando... Pues sí mi abuelita si hacía sus natillas... de pronto hacía un sabajón, pues ella me enseñó, pero jmm... a estas alturas de la vida ya no se acuerdan... La natilla, los tamales, las almojábanas, los pandeyucas,

las arepas pero chiclosas con arta cuajada...(comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Figura 15

Familia reunida en torno a la comida



Nota. Asado familiar, familia Pérez

La celebración de cumpleaños es un acontecimiento más personal y por tanto tenía un carácter familiar y privado, generalmente eran reuniones sencillas donde la comida era la muestra más contundente de afecto, ese día al homenajado se le preparaban ciertos platos de su preferencia, distintos a los que se consumían cotidianamente. Doña Gloria Gómez compartió en sus palabras la forma en que tradicionalmente su familia celebraba los cumpleaños,

acostumbraban a matar una gallina y hacer el almuercito y en ocasiones traían una botellita de vino y una cajita de galletas y ese rato pues lo pasábamos más o menos charlando y manteníamos con un radio que en ese tiempo era un radio Philips de esos grandes entonces se mantenía el radio prendido y todo el día mantenía escuchando música por ser ese día y entonces ese día nos levantábamos por ahí a las 6 y media de la mañana y ordeñábamos y como en ese tiempo no se sacaba leche sino se sacaba era la cuajada, llegábamos de ordeñar, hacíamos el desayuno, acostumbrábamos a fritar un huevito para el desayuno con el chocolatico y con la arepita fresquita y ya entonces se ponía el agüita a tibir y se mataba la gallinita, se hacía el almuerzo y almorzábamos todos en comunidad (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

Figura 16

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

Cocina, comida y celebraciones



Nota. Celebración de cumpleaños, familia Pérez

8.4 Roles de género en torno a la comida.

Hablar de comida en el contexto campesino, no sólo se puede reducir a los oficios de la cocina, puesto que también es importante resaltar las labores agropecuarias detrás de cada ingrediente producido en el territorio. Como lo señalan Del campo y Navarro,

La cocina no es solamente la forma de preparar y presentar los alimentos, sino que abarca todo lo referente a estructuras tanto tecnológicas como sociales que van desde la recolección, producción y transformación de alimentos, hasta llegar al consumidor que lo reconoce como comestible. (Del campo y Navarro, 2012, p. 115)

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

Es en este punto donde se establecen labores divididas por el género, a las mujeres desde niñas se le transmiten los conocimientos correspondientes al cuidado y poco a poco se le van asignando las responsabilidades del hogar como cuidar a los hermanos menores, preparar la comida para la familia, ordenar la casa y colaborar en oficios a sus padres, al tiempo que debían responder con los deberes escolares. Para Pazzarelli (2010) la vida de las mujeres campesinas de los Andes transcurre dentro de las cocinas donde deben encargarse de la alimentación familiar y de la preparación de platos para celebraciones, en el escenario culinario son las mujeres quienes toman las determinaciones de lo que se come y de qué forma se prepara (pp.159-160). Al respecto la señora Gloria Gómez recuerda cómo de niña debía cocinar para su familia,

sí había formas de barrer con escobas de rama de venadillo o de moradita se barría la cocina y la casa, aprendí a cocinar de pura niña porque ya mi mamá comenzó a enfermarse y le comenzaban a llegar los chiquillos y yo como era la mayor de 4 hermanos. (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

Don Reinaldo Mora, desde sus vivencias comenta acerca de los roles de las mujeres de su familia en la cocina:

Principalmente las labores de la cocina las desempeñaban mi madre, mis hermanas que hacían las labores de la cocina de ese tiempo que era cocinar para obreros, mi papá trabajaba en la agricultura, era nato agricultor

toda la vida nato agricultor y ganadero, él ponía obreros y mis hermanas y mi madre desempeñaban las labores de la cocina y de la casa, del hogar como barrer, amarrar los terneros, ver los cerdos, ver las gallinas. (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

Figura 17

Mujer y fogón



Nota. Labor de las mujeres en la cocina campesina tradicional de la vereda

El rol de los hombres en el hogar campesino tiene que ver con los oficios agropecuarios, que requieren mayor esfuerzo físico y resistencia, usualmente desde niños los padres llevaban a sus hijos para iniciarlos en los trabajos del cultivo y la arriería, su relación con las labores del hogar era mínima, o se limitaba a oficios como rajar leña para la estufa y en pocos casos preparar alimentos. El señor Reinaldo Mora

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

explica cuáles eran los roles que las mujeres tenían que cumplir y cuáles eran sus responsabilidades:

Naturalmente hace 50-60 años estoy hablando más o menos de ayer por la tarde, el hombre era muy machista, el hombre no se ocupaba en hacer prender un fogón, sino que tenía que ser la mujer la que cocinaba, levantarse a las cuatro de la mañana a cocinar. Yo ayudaba a limpiar papa, pero era muy poco. En cuestión del hogar para el ordeño, pero en la cocina muy poco porque teníamos la costumbre de que la mujer era la débil del hogar y eso es lógico que eso no es cierto porque la mujer aporta el cincuenta por ciento para las labores del hogar. (comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

Asimismo, menciona las responsabilidades agrícolas que debía cumplir ante las difíciles condiciones; “con mis hermanos trabajamos desde pequeños en la agricultura junto con los padres para ayudar a levantar la comida, en ese tiempo las cosas eran muy difíciles” (comunicado personal, 4 de febrero de 2022).

Figura 18

Labores agrícolas de la mujer



Nota. Mujeres en la huerta campesina

Católico (2018), se refiere a la división de labores en el hogar por géneros como parte de las tradiciones inculcadas en los hogares campesinos:

pude observar que el lugar que les correspondía, según ellas, era la cocina. Más que como un deseo propio, se trata de una tradición transmitida de una figura femenina a la otra y que perdura por los mismos miembros de la comunidad quienes tienen por costumbre que las mujeres estén encargadas del hogar y los hombres del trabajo fuerte. (p.53)

A don Manuel Sanguino se le preguntó si era común que en sus tiempos los hombres cocinaran a lo que él respondió:

Muy poco, en ese tiempo era muy machista la gente, por ejemplo, mi papá y esos... -ese oficio les corresponde a las mujeres, no a los hombres,

coja miyo el azadón que eso es lo que nos toca a nosotros- o ir a asejar allá la yunta, arriar las bestias...(comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Cocinar es una necesidad vital, algunos hombres no contaban con la ayuda femenina y por esta razón tuvieron que aprender a cocinar para poder subsistir. Don Rodolfo Piraquive, pasó su infancia al lado de su padre, quien falleció cuando aún era muy joven por ello tuvo que aprender a cocinar, durante la entrevista comentó; “aprendí mirando y donde trabajaba veía como hacían un alimento y que se necesitaba para hacer un alimento y entonces ya iba aprendiendo”(comunicado personal, 4 de febrero de 2022).

La señora Gloria Flórez, se refirió al caso de su hijo Víctor, quien demostró interés por aprender a cocinar:

Yo he recibido de mi hijo, el menor, de Víctor... él cuando vamos a ir a una Navidad... “¿Qué le tengo?, ¿le tengo un ajiaquito?”, usted viera los ajiacos que se manda... eso sí... para que voy a decir... él sabe de todo... de todo es de todo la cocina, él si no le da pena ni tristeza decir: “bueno vieja enséñeme a hacer tal cosa, que un sudado, que un ajiao... el todo es que haiga de qué y la forma de haber con que prepararlo... y él, eso se manda sus ajiacos, que le echa arracacha, que le echa el pedacito de mazorca, que le echa la gallina o pollo... pero eso le queda mire, mejor que una vieja cocinara... ahora para la ropa, para la lavada de la ropa, él no se maneja porque le toque

lavar ropa, o a planchar, él sabe...(comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

En la actualidad los roles de género se han flexibilizado de tal forma que tanto hombres como mujeres han tenido que involucrarse en las responsabilidades del hogar y trabajo del campo, acoplándose a nuevas labores que se complementan y en los que ambas partes cumplen un papel fundamental. Cambio dado debido a la conciencia que se ha adquirido frente a las labores domésticas por parte de ambos géneros y a que las mujeres han salido del hogar para trabajar en diferentes ámbitos (rural y urbano) para sustentar la familia, estudiar, dedicarse a actividades personales, etc.

La tradición culinaria de la vereda Sabaneta abarca una amplia gama de elementos entre los que se incluyen ingredientes provenientes del territorio, utensilios útiles al cocinar y celebraciones en las que se representan creencias familiares y religiosas que llevan a que las tradiciones perduren en el tiempo.

9. CAPÍTULO 3

RECETARIO

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

Un recetario es un escrito descriptivo que se encarga de recopilar los ingredientes y el proceso de elaboración de diferentes preparaciones y alimentos, multiplicando el alcance al que llegan sus recetas y permitiendo que las preparaciones perduren en el tiempo, además de permitir una consulta rápida e ilimitada.

El presente recetario es una creación colectiva desarrollada junto con algunas personas de la comunidad de la vereda Sabaneta en Pasca Cundinamarca, quienes participaron de las entrevistas llevadas a cabo en el presente trabajo investigativo. Se elabora con el fin de preservar algunas recetas que conforman el saber de los habitantes de la vereda que están en un inminente riesgo de olvido al no transmitirse y practicarse.

Cabe resaltar que las recetas aquí presentadas, tienen para los participantes un valor que va más allá de lo nutricional, un valor afectivo y simbólico ligado al territorio y su relación con él, lo que ha llevado a desarrollar conocimientos sobre los ingredientes que este les provee y que han adoptado para su subsistencia.

¿Cómo se pela el maíz?

Por: Gloria Aurora Gómez

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Entre tus hojas como
suave guiso
crecieron nuestros graves corazones
de niños provincianos
y comenzó la vida
a desgranarnos.*
Oda al maíz, (Pablo Neruda)

El maíz es uno de los ingredientes más utilizados en las preparaciones de la vereda por su gran versatilidad en todo tipo de preparaciones dulces y saladas, Los habitantes le tienen aprecio pues hace parte de sus recetas cotidianas y especiales, les ha alimentado durante décadas y le atribuyen un importante valor nutricional; además es cultivado por ellos mismos y sus preparaciones son compartidas entre vecinos, reforzando los lazos comunitarios.

Figura 19

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

Mazorcas



Nota. Mazorcas recién cosechadas para preparar sopa.

Proceso para pelar el maíz.

Hacer maíz pelado es un proceso en el que se quita la fibra superficial que recubre los granos en estado maduro del maíz Mazorco o Yucatán, este procedimiento se hace de forma tradicional utilizando ceniza del horno de leña, luego se mezcla en un recipiente (fondo) con agua hasta obtener la lejía;

Para pelar el maíz se saca la ceniza, se echa en el fondo, se le echa agua, se revuelve y se le saca todo el chiquero, se cuele, se lava en fondo y se echa la ceniza la esclorada o lo que llamamos como lejía...” (Gloria Gomez, comunicado personal, 4 de febrero de 2022)

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

Posteriormente, cuando está preparada la lejía se pone en el fuego y cuando haya hervido se le agrega el maíz y se revuelve hasta que al grano se le haya despegado la cascarilla. Para verificar si quedó pelado, se puede apartar un poco en un recipiente y frotarlo usando agua fría y si la cascarilla se cae por completo significa que ya está listo;

...la ponemos al fogón y cuando hierve se le echa el maíz, lo revolvemos, lo dejamos que este pelado y cuando este pelado se saca un poco en una vasija o pocillo, se echa un poquito de agua fría, se refriega y si suelta el hollejo es que ya está pelado el maíz, entonces se saca, se echa entre un canasto y se lava. (Gloria Gomez, comunicado personal, 5 de febrero de 2022).

De esta forma el maíz pelado está listo para prepararse en diferentes recetas dulces o saladas, bien sea en grano o procesado por un molino para hacer la masa.

¿Cómo preparar mote?

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

Figura 20

¡Ya está listo el mute!



Nota. Mute preparado y listo para comer.

Por: Fanny Pérez

El mute es otro derivado del maíz que se obtiene luego de pelar el maíz, con él se preparan sopas, guisos o se mezcla con panela para merendar. “Para preparar el mute, primero se pela el maíz con ceniza, cuando esté pelado y limpio se pone a hervir unas seis horas, hasta que floree (se abra), luego se lava con agua fría” (comunicado personal, 10 de febrero de 2022).

Sobre las preparaciones con mute Don Manuel Sanguino recuerda: “En ese tiempo el mute que llamaban, mi mamita cocinaba el mute, lo preparaba con huevos, con panela...” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

Arepa de maíz pelado

Por: Gloria Aurora Gómez

Las arepas son unas de las preparaciones tradicionales más comunes en la vereda a la hora del desayuno o la merienda, se pueden elaborar a partir de los diferentes derivados del maíz, mezclándolos con cuajada (producida en la vereda) o queso y sal. Varias personas de la comunidad prefieren las arepas para meriendas o desayunos sobre el pan, por su sabor, pues aprecian consumirlas recién hechas, calientes y con mucha cuajada, además le atribuyen más valor nutricional que otros productos procesados.

Cuando el maíz ya está pelado es necesario cerciorarse que quede limpio de lejía, “Después del lavado si lo va a cocinar de inmediato, pone un poco de agua a tibir para que le acabe de sacar la lejía” (Gloria Gomez, comunicado personal, 4 de febrero de 2022). Estando limpio se muele y se mezcla con los demás ingredientes, se arman las arepas y se asan,

Luego se pasa al molino, se muele, se saca la masa, se echa a una vasija y se revuelve con la cuajada y con la sal, se amasa bien amasado, se baja el arepero, se pone al fuego y se hace la arepa. (Gloria Gomez, comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Sopa de Ruyas (Rubias)

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

Por: Fanny Pérez

La sopa de ruyas o rubias es una receta compartida por algunos municipios de Cundinamarca y Boyacá, su ingrediente protagonista es el maíz pelado; es una preparación sencilla que consta de un caldo y pequeñas bolitas de maíz. Ha sido una receta que ha pasado de generación en generación y en la actualidad quienes la continúan preparando son personas mayores, por el gusto y el afecto que los conecta con los sabores tradicionales propios del territorio donde crecieron y han vivido.

Primero se elabora un caldo con agua, cebolla, ajos y hueso carnudo.

Luego se prepara un guiso con cebolla y manteca de cerdo: se sofríen los rabos de cebolla y ajos en manteca; con el guiso se mezcla la masa de maíz pelado (la masa se obtiene al moler el maíz) se amasa y se moja con un poquito de agua hasta que se dejen armar las bolitas.(Fany Perez, comunicado personal, 10 de febrero de 2022)

Cuando ya el caldo esté hirviendo, se meten las bolitas y cuando floten es que ya están cocinadas, y se sirve. Doña Gloria Flórez recuerda; “De mi abuelita aprendí a hacer los envueltos tanto de mazorca como de maíz, las arepas, eso de que se llamaba un ajiaco de papas con tallos, con rubias” (comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Sopa de cubios

Por: Gloria Delfina Flórez

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

Los cubios son uno de los ingredientes insignia de la cocina campesina del altiplano cundiboyacense y por consiguiente de la vereda Sabaneta y han sido una comida fundamental para la subsistencia de sus habitantes. Los cubios son tubérculos de fácil cosecha y cuidados, puesto que se adaptan perfectamente a las condiciones climáticas y del suelo propios de la vereda, para la prevención de enfermedades y plagas no es necesario el uso de productos químicos, es por esta razón que los campesinos de la vereda los consideran comida sana y nutritiva.

Figura 21

Cubios



Nota. Cosecha de cubios para el consumo familiar.

Para preparar la sopa de cubios lo primero que se debe hacer es lavar los cubios, picarlos en cuadritos y ponerlos a cocinar en una olla exprés junto con azúcar, calculando la medida de azúcar según la cantidad de cubios deseada y los gustos individuales. En otra olla se deben tener cocinando con bastante agua la proteína que se le quiera agregar bien sea costilla, pechuga u otra carne, además de los demás ingredientes como la papa de año y criolla, zanahoria rallada, cebolla picada, ajo y arveja.

Los lava bien lavados, los pica en cuadritos, los pone a pitar en la olla exprés con azúcar, depende la cantidad así mismo le pone el azúcar; entonces sumercé tiene una olla lista con la costilla o la pechuga, lo que le vaya a echar de carne, tiene listo su cocimiento como el que va a hacer un caldo de papa con su cebolla, con su ajo, le echa la criolla, le echa la papita de año picada, le

echa la zanahoria rallada, la alverja verde a cocinar. (Gloria Flores, comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Posteriormente, cuando las sustancias puestas en la sopa hayan espesado su consistencia y se observe que todo está bien cocinado, el último paso es licuar con poca agua los cubios cocinados y previamente escurridos y agregar dicho licuado a la sopa, revolverla bien y servir,

...ya cuando eso esté casi todo cocinado entonces sumercé tiene los cubios ya cocinados y escurridos y depende del espesor que ya haya soltado esa papa criolla, esa papa de año y la sustancia de lo que le haya echado a esa sopa, entonces licua en poquitica agüita los cubios y le vuelca ese licuado y le queda una sopa mire!... Esos son alimentos que tal vez casi hoy en día por rareza no se consiguen. (Gloria Flores, comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Sazón para sudado

Por: Gloria Delfina Florez

El sudado con pollo es una preparación bastante conocida a nivel general, sin embargo, la señora Gloria Delfina explica cómo hacer una buena sazón con los ingredientes que se producen localmente para darle un toque único y distintivo y sin usar ingredientes procesados o concentrados como condimentos de paquete, agregando, que no le gusta ser tacaña con los ingredientes a la hora de sazonar sus comidas.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

Yo mi sazón la preparo por lo menos para cocinar unas papas... un sudado con pollo. Bueno hago el guiso como le estoy diciendo, yo pelo el tomate, lo lavo y después lo pico chiquitico, le echo la cebolla de la larga, pero en trocitos pequeños, bien finita, le aplico el ajito machacado en vez de esas salsinas y todo eso, a mí no me gusta echarle de eso a las comidas, ni comino ni salsa ni nada de eso. (Gloria Flores, comunicado personal, 5 de febrero de 2022)

Figura 22

Preparaciones del campo



Nota. Almuerzo campesino de mote y sudado de pollo con sazón.

A este sudado con pollo se le acompaña de ingredientes como papa, arracacha y yuca. Para finalizar la preparación, cuando la sopa esta lista se le puede rayar o machacar una porción de tostadas o calaos para darle un sabor especial; “cuando yo

veo que ya está blandito todo le rallo o machaco la tostada o el calao bien finiticos y se deja reposar unos cinco minutos” (Gloria Flores, comunicado personal, 5 de febrero de 2022).

Las recetas aquí registradas fueron un aporte de los participantes como respuesta a la pregunta ¿Cuáles recetas propias le gustaría enseñar a otras personas con el fin de que no se olviden?, las respuestas estuvieron motivadas por razones como enseñar prácticas que se han ido perdiendo por su complejidad; también por transmitir algunas recetas con ingredientes tradicionales que no son muy conocidos o apetecidos, pero que tienen para ellos un alto valor nutricional y afectivo.

10. CONCLUSIONES

La memoria individual y colectiva de los habitantes de la vereda Sabaneta permite rastrear las tradiciones culinarias cuando se produce la rememoración de

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

sucesos relacionados con la cocina tradicional, los recuerdos personales y sensaciones que acompañan la recetas; la forma en que se relacionan las preparaciones con momentos de reunión familiar y con el mismo territorio; el aprendizaje y enseñanza de los saberes culinarios que permiten la persistencia de la tradición.

La cocina es un lugar donde se encuentran los saberes tradicionales y en donde se comparten y recrean constantemente las memorias colectivas. El tejido social se fortalece en los momentos de interacción cotidiana que se dan dentro de ella y que están cargados de sentimientos y significados que van más allá de la necesidad básica de alimentarse, es todo un proceso que implica el aprovechamiento del territorio y de habilidades adquiridas al habitarlo y conocerlo; de allí se generaron las tradiciones culinarias, compuestas por ingredientes, recetas, saberes y prácticas que reflejan la conexión e identidad de los habitantes con su vereda.

Plasmarse de forma escrita el saber hacer campesino es vital para alcanzar la difusión y el no olvido de las tradiciones que por años han sido transmitidas de forma oral y práctica, y que se han perdido progresivamente debido a factores como el desligamiento de las nuevas generaciones con el territorio y con los portadores de esos conocimientos. A pesar de que en diferentes momentos se busque recrear las tradiciones culinarias en festividades de la comunidad, estas no logran ser un mecanismo eficiente para detener el olvido, puesto que no asegura su propagación en otros escenarios o grupos sociales y cada vez son menos celebradas. El recetario

presentado es una alternativa mancomunada con las mujeres participantes de la investigación, quienes conscientes de la problemática propusieron sus recetas para compartirlas con más personas que se interesen y apropien del tema y así prevenir la desaparición de sus saberes.

La cocina es un escenario atribuido de forma peyorativa al género femenino, dado que históricamente se ha puesto a la mujer a cargo de las labores del cuidado que son fundamentales en la sociedad, pero pareciera que son poco relevantes, subestimando su importancia. A partir del rol que se les ha impuesto, las mujeres han logrado generar desde la cocina todo un cúmulo de saberes que les permite tomar poder sobre las determinaciones del hogar y sobre otras esferas de la sociedad. En la actualidad, los roles de género en relación con las labores del campo se han flexibilizado, es cada vez más común que los hombres se ocupen de las tareas domésticas, pues son conscientes de que cumplirlas debe ser una responsabilidad básica de todas y todos, permitiendo que las mujeres puedan desenvolverse en otros ámbitos.

11. GLOSARIO:

Acejar: Juntar dos bueyes para formar una yunta.

Atajar: Cerrar el paso a los bueyes para poder acejarlos.

Aventación: Inflamación estomacal.

Bregar: Realizar una tarea con esfuerzo.

Cascarilla: Capa externa del maíz.

Chicloso: Consistencia como de chicle.

Chiquero: Residuos obtenidos del maíz.

Cuchuco: Sopa preparada con maíz y otras verduras.

Echar al canto: Cargar algo en los brazos.

Entreverar: Intercalar o variar los ingredientes.

Esclarar: Momento en el que la sustancia mezclada con un líquido baja al fondo del recipiente.

Fondo: Recipiente para depositar algún alimento.

Graniar: Acción de agregar pequeñas cantidades de algún ingrediente para molerlo.

Machucar: Aplastar algún objeto.

Maíz porva: Variedad de maíz amarillo y harinoso

Maíz Yucatán: Variedad de maíz de grano ancho y aplanado.

Manearse: Complicarse

Moradita: Hierba pequeña de flores moradas con la que se elaboraban artesanalmente escobas.

Ollejo/ ollejito: Cáscara de papa o de otros tubérculos que resulta luego de pelarlos.

Platón: Recipiente.

Pocon: Poco.

Rastras: Caminos de herradura en mal estado.

Tantico: Poca cantidad.

Tolbada: Cantidad retenida en un recipiente.

Totiar: Reventar.

Venadillo: Hierba pequeña con la que se acostumbraba a hacer escobas.

Yunta de bueyes: Unión de dos bueyes mediante un yugo, usados para arar la tierra en la agricultura.

12. BIBLIOGRAFÍA

- Almanza, D & Parra, A. (2016). LA COCINA COMO ESPACIO DE EMPODERAMIENTO, RESIGNIFICACIÓN Y SORORIDAD EN LAS

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

MUJERES. -CONVERSACIONES EN TORNO AL FOGÓN. Tesis
psicología. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.

- Alvear, A. (2014). Isla de Pascua, ¿Voracidad o Resistencia Alimentaria? Reconstrucción del Sistema Alimentario Rapanui desde su anexión al territorio Chileno. Antropología. Universidad de Chile
- Arias, Y. (2019). Prácticas curativas populares Entre la memoria y el olvido. Bogotá: Instituto Nacional de Investigación e Innovación Social.
- Avila, R. & Alvarez, M. & Medina, X. (2015). Alimentos, cocinas e intercambios culinarios. Confrontaciones culturales, identidades, resignificaciones. Universidad de Guadalajara. Colección Estudios del hombre. Serie Antropología de la Alimentación.
- Aviléz, V & Quiñones, M. (2020). Caracterización de la tradición socio histórica de la Semana Santa como patrimonio cultural inmaterial de Ciénaga de Oro Córdoba - Colombia. Facultad de Educación y Ciencias Humanas.
- Baquero, J (2014) IMAGINARIO Y ESTIGMA: EL CASO DE LA ZONA ROJA EN EL MUNICIPIO DE PASCA, CUNDINAMARCA. AÑOS (1989-1999). Tesis licenciatura en Ciencias Sociales, Fusagasugá. Universidad de Cundinamarca.

- Barbosa, S. (2017). TRADICIONES Y SABORES, COCINA TRADICIONAL BUGUEÑA. Tesis de licenciatura en historia, Universidad del Valle - Sede Buga.
- Beltrán, D. (2020). Estudio prospectivo para la caracterización macroscópica de macromicetos en la zona norte de la Provincia del Sumapaz. Uniandes.
- Caldo, P. (2013). Las cocineras de La Capital. Lectoras, amas de casa, ecónomas, consumidoras y saberes femeninos: una experiencia rosarina (1930-1945). Sociedad y economía, (24),47-70. ISSN: 1657-6357. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99629534003>
- Catolico, O. (2018). AUN CUANDO SEA UNA PAPITA: COMUNICACIÓN DE SABERES Y PRÁCTICAS CULINARIAS DE LOS CAMPESINOS DEL MUNICIPIO DE SIACHOQUE, BOYACÁ. Tesis de comunicación social. Universidad Javeriana.
- Cadena, P. & Rendon, R. & Aguilar, J. & Salinas, E. & De la Cruz, F. & Sangerman, D. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas Vol.8 Núm.7, 27 de septiembre - 11 de noviembre. 1603-1617.

- Clavijo, N (2019) TUBÉRCULOS ANDINOS EN AGROECOSISTEMAS TRADICIONALES DE TRES MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DE BOYACÁ. Tesis Doctorado en agroecología, Bogotá, Universidad Nacional de Colombia.
- Certeau, M. (1999) La invención de lo cotidiano 2: Habitar, cocinar. México D.F. UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA. DEPARTAMENTO DE HISTORIA INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE.
- Coatsworth, J. (1999). TRAYECTORIAS ECONÓMICAS E INSTITUCIONALES EN AMÉRICA LATINA DURANTE EL SIGLO XIX. Anuario IEHS. 149-175.
- del Campo, M. & Navarro, A. (2012). El significado de la cocina en mujeres de clase media de Córdoba, Argentina. Una aproximación desde la teoría de las representaciones sociales. Perspectivas en Nutrición Humana, 14(2), 112-124. Recuperado de:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082012000200002&lng=en&tlng=es.
- Delgado, R. (2012) Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia. Ministerio de Cultura.

- Delgado, R. (2001). Comida y cultura: identidad y significado en el mundo Contemporáneo. Estudios de Asia y África, XXXVI (1), pp. 83-108. ISSN: 0185-0164. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58636104>
- Erll, A. (2012). MEMORIA COLECTIVA Y CULTURAS DEL RECUERDO. ESTUDIO INTRODUCTORIO. Bogotá. Ediciones Uniandes
- Franco, S. (2010). APORTES DE LA SOCIOLOGÍA AL ESTUDIO DE LA ALIMENTACIÓN FAMILIAR. Revista Luna Azul, (31),139-155. ISSN: 1909-2474
- García, L. (2014). Recetas y recetarios para la olla nacional: la construcción del proyecto culinario colombiano en el siglo XIX. Revista Colombiana de Antropología Vol. 50 (2) pp. 65-93.
- Garcia, N. (1982). Las culturas populares en el capitalismo. EDITORIAL PATRIA, S. A. DE C. V. San Lorenzo #160. México D. F.
- González, D. (2012). Comiendo para recordar - la comida afrocartagenera a través de la historia y su presente. Uniandes.
- Halbwachs, M. (2004). La memoria colectiva. Zaragoza. Prensas universitarias de Zaragoza.
- Halbwachs, M. (2004). Los marcos sociales de la memoria. Barcelona:

Anthropos

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

- Jelin, E. (2002). Los trabajos de la memoria. SIGLO XXI DE ESPAÑA EDITORES, S. A. España.
- Langebaek, C (1987). Mercados, poblamiento e integración étnica entre los Muisca siglo XVI. Bogotá. Colección bibliográfica Banco de la República.
- Levi-Strauss, C. (1964). Mitológicas: Lo crudo y lo cocido. Paris: Fondo de cultura económica.
- Licona, E. & Cortes, A. (2017). ALIMENTACIÓN, CULTURA Y ESPACIO ACERCAMIENTOS ETNOGRÁFICOS. Facultad de Filosofía y Letras. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- López Estupiñán, L. (2015). Papas y tierras en Boyacá: investigación etnobotánica y etnohistórica de uno de los principales productos de la alimentación colombiana. Boletín De Antropología, 30(50), 170–190. <https://doi.org/10.17533/udea.boan.v30n50a07>
- Lugo, Y. (2015). TRANSFORMACIONES SOCIO-TERRITORIALES EN EL CORREDOR GASTRONÓMICO FUSAGASUGÁ-ARBELÁEZ, VEREDA LA ISLA. Tesis de licenciatura. Universidad de Cundinamarca.
- Macias, L. (2016). Alimentación en Medellín 1880–1930. Departamento de historia. Universidad de Antioquia.

- Madrid, L. & Santoni, M, & Torres, G. (2004). El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional. Elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural. *Scripta Ethnologica*, (26),55-66. ISSN: 0325-6669
- Manrique, E. & Martínez, A. (2014). Alimentación prehispánica y transformaciones tras la conquista europea del altiplano cundiboyacense, Colombia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (41),96-111. ISSN: 0124-5821. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194229980009>
- Martínez, A. (2012). Mesa y cocina en el siglo XIX, Bogotá. Ministerio de Cultura.
- Meléndez, J. & Cañez. G. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 17(spe), 181-204. Recuperado de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008&lng=es&tlng=es.
- Moreira, R. (2006) Memoria y patrimonio alimentario: la importancia de los saberes empíricos. Ponencia Congreso Internacional de la Red SIAL“Alimentación y Territorios”

- Museo Etnológico de Barcelona (2000) Itadakimasu, Cultura i alimentao al Japó. Barcelona. Museo Etnológico de Barcelona.
- Noguera, I (2020) CARACTERIZACIÓN DEL CONSUMO DE MAÍZ, Y PRÁCTICAS CULINARIAS EN FAMILIAS MOLINERAS DE LOS MUNICIPIOS DE SOCHA Y SOCOTÁ EN EL DEPARTAMENTO DE BOYACÁ. Tesis nutrición y dietética. Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana.
- Ocampo, J (2007). Historia económica de Colombia. Bogotá. Editorial Planeta Colombiana S.A.
- Ossa, J. (2009) Molido a golpes. Iconofacto. Vol, 5 No. 6. pp. 51-68. SSN: 1900-2785
- Parnasetti, C. (2011). Comer y recordar. La cocina tradicional y la memoria colectiva. Ponencia Eje 4: pensar la memoria. Programa de Estudios sobre la Memoria, CEA, UNC.
- Patiño. G. (2012). Fogón de negros, Bogotá. Ministerio de Cultura
- Patiño. V. (2012). Historia de la cultura material en la América equinoccial. Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá. Ministerio de cultura.

- Pazzarelli, F. (2010). La importancia de hervir la sopa. Mujeres y técnicas culinarias en los Andes. ANTÍPODA N° 10 Enero-Junio 2010. 157-181.
- Quintana, L. & Rivera, J. (2018). Antecedentes Arqueológicos Altiplano Cundiboyacense. Universidad del Quindío.
- Ramírez, Y. (2015) Las fiestas populares tradicionales, reflejo de la identidad cultural de las comunidades. Revista Caribeña de Ciencias Sociales. ISSN: 2254-7630. En línea: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2015/05/fiestas.html>
- Ricoeur, P. (1999). La lectura del tiempo pasado: Memoria y olvido. Madrid: Arrecife Producciones.
- Ricoeur, P. (2000). LA MEMORIA, LA HISTORIA, EL OLVIDO. Buenos Aires. FONDO DE CULTURA ECONÓMICA DE ARGENTINA
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. Cuicuilco, 18(52),39-49. ISSN: 1405-7778. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35124304004>
- Rodríguez, A. (2015) DE LA COCINA A LA FÁBRICA CAMBIO EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MEDELLÍN, 1950-1970. Tesis magister Historia. Universidad Nacional de Colombia, Medellín.
- Rodríguez, N. (2020). LA MEDICINA TRADICIONAL EN EL RESGUARDO MUISCA DE COTA Y SU RELACIÓN CON ALGUNOS

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

FACTORES DEMOGRÁFICOS, SOCIALES Y CULTURALES: ESTUDIO TRANSVERSAL. Tesis Magister Administración de Salud. Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana.

- Rojas, L. (2012). Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio. Bogotá. Ministerio de Cultura.
- Rosas, G. (2018). LA COCINA: UN ESCENARIO PARA LA RECONSTRUCCIÓN DE MEMORIA. Tesis de Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- Ruiz, M. (2015). Alimentando la vida frente al desplazamiento forzado: memoria y cocina como propuestas de paz. Revista Eleuthera, 12, 112-130. DOI: 10.17151/elev.2015.12.6.
- Salgado, A. (2007). INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: DISEÑOS, EVALUACIÓN DEL RIGOR METODOLÓGICO Y RETOS. LIBERABIT: Lima (Perú) 13: 71-78. ISSN: 1729-4827.
- Sánchez, C. (2012). Cambios en el consumo de los Cubios, Chuguas e Hibias a través de tres generaciones en el municipio de Ramiriqui, Boyaca. Tesis Magíster en Geografía. Bogotá. Universidad de los Andes.
- Secretaría de Planeación, (2020) Esquema de ordenamiento territorial Pasca Cundinamarca. IGAC - Secretaría de obras públicas de Cundinamarca.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

Recuperado de: <https://mapas.cundinamarca.gov.co/documents/municipio-de-pasca/explore>

- Serna, R. (2007). ACTIVIDAD AGRÍCOLA INDIGENA Y CAMBIOS BIOGEOGRÁFICOS EN LA SABANA DE BOGOTÁ, COLOMBIA. Cali. Facultad de humanidades, Universidad del Valle.
- Trujillo, C. & Naranjo, M. & Lomas K. & Merlo, M. (2019) INVESTIGACIÓN CUALITATIVA EPISTEMOLOGÍA, MÉTODOS CUALITATIVOS, EJEMPLOS PRÁCTICOS, ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD. Editorial Universidad Técnica del Norte UTN. Red de Ciencia Naturaleza y Turismo RECINATUR, Valdivia Chile.
- Unigarro, C (2014) De la Chacra al fogón. Travesía por los ritos de la papa, el plátano, la yuca y el maíz. Ministerio de Cultura y Patrimonio, Ecuador.
- Vanegas, C. (2006). David Lee Sowell, Artesanos y política en Bogotá, 1832-1919. Bogotá. Ediciones Pensamiento crítico. Círculo de lectura alternativa. 115-118
- Vizcarra, M. & Rekalde, I. & Macazaga, A. (2014). La Observación Como Estrategia De Investigación Para Construir Contextos De Aprendizaje Y Fomentar Procesos Participativos. Educación XX1, 17(1),201-220. ISSN:

1139-613X. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70629509009>

Entrevistas

- Reinaldo Mora, comunicación personal, 4 de febrero de 2022
- Gladis Cruz, comunicación personal, 4 de febrero de 2022.
- Gloria Gomez, comunicación personal, 4 de febrero de 2022.
- Rodolfo Piraquibe, comunicación personal, 4 de febrero de 2022.
- Gloria Flores, comunicación personal, 5 de febrero de 2022.
- Manuel Sanguino, comunicación personal, 5 de febrero de 2022.

SABORES CAMPESINOS DE LA
VEREDA SABANETA, PASCA
CUNDINAMARCA



RECETARIO



Un recetario colectivo...

El presente recetario surge como una iniciativa mancomunada con las mujeres de la vereda Sabaneta, que seleccionaron algunas recetas para compartirlas con los interesados en la cocina tradicional campesina de la región.



Para empezar...

La comida tradicional está llena de sabores y sentires para quienes la preparan y degustan. Cuando hablamos de comida es inevitable que nuestras mentes no se inunden de recuerdos familiares, de las recetas de nuestras madres y abuelas, de las reuniones con parientes y vecinos donde nos sentábamos a compartir entorno a algún delicioso manjar casero.

¿Cómo se pela el maíz?

Por:
Gloria Aurora
Gómez

Proceso en el cual se retira la fibra superficial que recubre los granos de maíz Mazorco o Yucatán usando ceniza y agua.

este procedimiento se hace de forma tradicional utilizando ceniza del horno de leña, luego se mezcla en un recipiente (fondo) con agua hasta obtener la lejía

"Para pelar el maíz se saca la ceniza, se echa en el fondo, se le echa agua, se revuelve y se le saca todo el chiquero, se cuele, se lava el fondo y se echa la ceniza ya esclorada". (Gloria Gómez)



Cuando la lejía esta lista se pone al fuego y cuando hierve se le agregan los granos de maíz y se revuelve hasta que se le desprege la cascarilla.

Para verificar si quedó pelado, se puede apartar un poco en un recipiente y frotarlo usando agua fría, si la cascarilla se cae por completo significa que ya está listo.



"...se refriega y si suelta el hollejo es que ya está pelado el maíz, entonces se saca, se echa entre un canasto y se lava". (Gloria Gómez)

¿Cómo se prepara el Mute?

Por: Fanny Pérez Cruz

“En ese tiempo el mute que llamaban, mi mamita cocinaba el mute, lo preparaba con huevos, con panela...” (Manuel Sanguino)

Para preparar el mute, primero se pela el maíz con ceniza, cuando esté pelado y limpio se pone a hervir unas seis horas, hasta que floree (se abra), luego se lava con agua fría

A partir del mute se pueden preparar sopas, guisos o arepas.



Arepa de maíz pelado

Por: Gloria Aurora Gómez



”Con el maíz pelado y limpio se pasa al molino, se muele, se saca la masa, se echa a una vasija y se revuelve con la cuajada y con la sal, se amasa bien amasado, se baja el arepero, se pone al fuego y se hace la arepa”.

”Para la Navidad vamos a hacer no se qué, si se cuando... Pues sí mi abuelita si hacía las arepas pero chiclosas con arta cuajada” (Gloria Flórez)

Sopa de Ruyas (Rubias)

Por: Fanny Pérez Cruz

Se prepara un caldo con cebolla y hueso. Aparte se sofríe cebolla y ajo en manteca, este guiso se mezcla con la masa del maíz (obtenida de moler el maíz pelado), con la mezcla se arman bolitas, que se ponen a cocinar en el caldo preparado previamente. Cuando las bolitas estén cocidas y floten se sirve la sopa.

"De mi abuelita aprendí a hacer los envueltos tanto de mazorca como de maíz... un ajiaco de papas con tallos, con rubias", (Gloria Flórez)



Sopa de Cubios

Por: Gloria Delfina Flórez

Se lavan y pican los cubios en cuadritos y se ponen a cocinar en una olla exprés junto con azúcar, calculando la medida de azúcar según la cantidad de cubios deseada y los gustos individuales



En otra olla se debe cocinar con bastante agua la proteína que se le quiera agregar bien sea costilla, pechuga u otra carne, además de los demás ingredientes como la papa de año y criolla, zanahoria rallada, cebolla picada, ajo y arveja.



"...le queda una sopa mire!... Esos son alimentos que tal vez casi hoy en día por rareza no se consiguen". (Gloria Flores)

Posteriormente, cuando las sustancias puestas en la sopa hayan espesado su consistencia y se observe que todo está bien cocinado, el último paso es licuar con poca agua los cubios cocinados y previamente escurridos y agregar dicho licuado a la sopa, revolverla bien y servir.

Sazón para sudado

Por: Gloria Delfina Florez



Sazón con los ingredientes que se producen localmente para darle un toque único y distintivo a los sudados.

Los tomates se lavan y pican el pedazos pequeños junto con cebolla larga picada en trozos delgados, además se le aplica ajo machadado

"Cuando yo veo que ya está blandito todo le rallo o machaco la tostada o el calao bien finiticos y se deja reposar unos cinco minutos".
(Gloria Flores)

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*