

Identidad Gastronómica

Recuperación de la cocina tradicional

**Evalo Enrique Bernal V.
Abnner David Rueda M.**



**TECNOLOGÍA Y
PRODUCTIVIDAD**
GRUPO DE INVESTIGACIÓN



**Centro de la Tecnología del Diseño
y la Productividad Empresarial**
Girardot - Regional Cundinamarca





Identidad Gastronómica

Recuperación de la cocina tradicional

*Municipios de Agua de Dios, El Colegio,
Girardot, Guataquí, Nilo y Tocaima*



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-Compartirlgual 4.0 Internacional](#).



Centro de la Tecnología del Diseño y la Productividad Empresarial Girardot. Regional Cundinamarca

Con el apoyo del Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación SENNOVA

IDENTIDAD GASTRONÓMICA

Recuperación de la cocina tradicional

ISBN: 978-958-15-0239-4

Grupo de investigación:

Tecnología y Productividad

Código: COL0164025

Ph.D. (c) Carlos Fernando Cometa Hortúa
Director

Centro de la Tecnología del Diseño
y la Productividad Empresarial
Girardot-Cundinamarca

Con el apoyo del Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación SENNOVA

AUTORES INVESTIGADORES:

Evalo Enrique Bernal Vásquez
Ingeniero de Alimentos
Bernal Vásquez, Evalo

Abnner David Rueda Martínez
Profesional en Culinaria y Gastronomía
Rueda Martínez, Abnner David

COLABORADORES:

Francisco Antonio Torres Durán
Cristian Eduardo Guatame Fernández

FOTOGRAFÍA Y DISEÑO DE CUBIERTA:

Melchisedeck Edwin Pérez Buitrago
José Alberto Galindo González

**Centro de la Tecnología del Diseño
y la Productividad Empresarial de Girardot**

Regional Cundinamarca

Dirección: Cra. 10 No. 30-04, La Magdalena

Girardot (Cundinamarca)

Teléfono: (57+1) 831 0808 Ext IP. 17780

Páginas web: <http://www.sena.edu.co/regionales-ycentros-de-formacion/zona-andina/Cundinamarca/>

[Paginas/Cundinamarca.aspx](http://www.senagirardot.blogspot.com.co/)

<http://www.senagirardot.blogspot.com.co/>



Servicio Nacional de Aprendizaje SENA

Alfonso Prada Gil

Director General SENA

Mauricio Alvarado Hidalgo

Director de Formación Profesional Integral

Emilio Eliécer Navia Zúñiga

Coordinador Sistema Nacional de
Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación
SENNOVA

Gustavo Adolfo Araque Ferraro

Director Regional Cundinamarca

Carlos Fernando Cometa Hortúa

Subdirector Centro de la Tecnología del Diseño
y la Productividad Empresarial

Luz Stella Hernández Tovar

Coordinadora de Formación Profesional Integral,
Gestión Educativa y Relaciones Corporativas

Lady Johanna Malagón Sánchez

Líder SENNOVA del Centro de la Tecnología del Diseño
y la Productividad Empresarial
Coordinadora Editorial

Carlos Arturo Salgar Ramírez

Óscar Alirio Arias Serrano

Asesores de Investigación

Miguel Ángel Manrique

Editor

Corrección, diseño y diagramación

TALLER DE EDICIÓN ROCCA S.A.

Impresión y acabados

La Imprenta Editores

Primera edición, diciembre de 2016



Agradecimientos

Al Doctor Carlos Fernando Cometa Hortúa Subdirector del Centro de la Tecnología del Diseño y la Productividad Empresarial, SENA-Girardot.

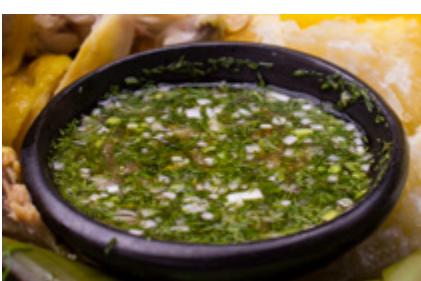
A todos los investigadores integrantes del Grupo de Investigación Tecnología y Productividad SENA Girardot.

A las alcaldías y sus secretarías de Cultura y Turismo de los municipios de Agua de Dios, el Colegio, Girardot, Guataquí, Nilo y Tocaima.

A los portadores del saber tradicional Angelino Contreras, Guataquí; Martha Inés Naranjo, Girardot; Estrella González, Nilo; Nancy Ortiz, Agua de Dios; Belén Hernández y Maribel Segura, Tocaima; Mariluz Castiblanco Sánchez y Aldemar Latorre Moreno, El Colegio.

A los aprendices del semillero de investigación “Recuperando sabores” adscrito al grupo de investigación Tecnología y Productividad SENA Girardot.

Contenido



Presentación	9
Introducción	11
Metodología	12
Nociones preliminares	15
Contexto histórico	17
Chupe. Un plato con sabor ancestral	21
Viuda del Magdalena. Un recuerdo olvidado	24
Gallina mangostina. Valiosa creación	27
Cocido panche. Del destierro a la mesa	30
Gallina tocaimuna. Un recuerdo de esperanza	33
Estillado de carne salada. Una historia de conservación - Tocaima	36
Almuerzo de jornalero. Armonía de sabores	38
Los cimientos y la gracia de la gastronomía tradicional del Alto Magdalena y región del Tequendama	41
Conclusiones	54
Nombres científicos de los productos	55
Referencias bibliográficas	57



Presentación

El Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, a través de la estrategia del Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación SENNOVA, fortalece los estándares de calidad y pertinencia en la entidad con la investigación aplicada, la innovación empresarial y el extensionismo tecnológico; es así como el Centro de la Tecnología del Diseño y la Productividad Empresarial, SENA en Girardot, promueve estas actividades en la región reafirmando su compromiso con el sector productivo y la comunidad en general, al rescatar la cultura gastronómica de las provincias del Alto Magdalena y el Tequendama del departamento de Cundinamarca.

Rescatar la cocina tradicional es una decisión que permite rememorar momentos inolvidables, recuperar culturalmente una identidad, compilar toda una gama de recetas ancestrales, degustar toda una riqueza de aromas, texturas, colores, sabores y mezclas naturales, que al ser ofrecida a los turistas y lugareños permitirá realzar el patrimonio cultural y dinamizar la economía de las regiones.

La investigación toma como referente la política de salvaguardia del patrimonio cultural e inmaterial del Ministerio de Cultura de Colombia y resalta el rescate de la cocina tradicional como fuente de identidad de las regiones y su comunidad. El arte de la cocina fortalece los lazos familiares y sociales, alrededor de ella se tejen historias y anécdotas, que conllevan a la generación de vínculos de cohesión e identidad.

Para el SENA en Girardot participar en el rescate de la cocina tradicional, se ha convertido en un propósito que busca recuperar y generar identidad gastronómica en la región, como eje articulador de la promoción del turismo. Con referencia a lo anterior se publica el libro *Identidad Gastronómica. Recuperación de la cocina tradicional* en los municipios de Agua de Dios, El Colegio, Girardot, Guataquí, Nilo y Tocaima.

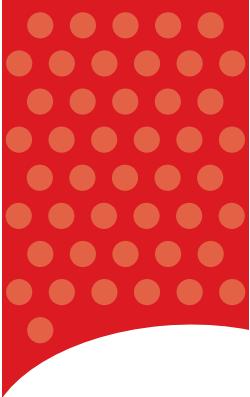
En esta publicación se describe la metodología utilizada en la investigación, el contexto histórico, el alistamiento de los ingredientes, la preparación y la presentación de los platos recuperados según el relato de cada uno de los portadores en los municipios de estudio.

Trabajar en la recuperación de la cocina tradicional permite fortalecer la identidad cultural y culinaria de los municipios, labor que propende dinamizar el turismo gastronómico en la región. Por ello la apuesta en los próximos años será vincular más municipios de la zona de influencia del Centro de formación e implementar técnicas de vanguardia que originen una evolución en la tradición.

Ph.D. (c) Carlos Fernando Cometa Hortúa

Director Grupo de Investigación
Tecnología y Productividad SENA Girardot





Introducción

El proyecto *Identidad Gastronómica* tuvo como propósito recuperar la cultura alimentaria y culinaria tradicional de seis municipios de la región del Tequendama: Agua de Dios, El Colegio, Girardot, Guataquí, Nilo y Tocaima.

Constituido el equipo de investigación se realizó una labor en campo solicitando permiso a los servidores públicos de las oficinas de Cultura y Turismo de cada municipio, con el fin de localizar ese nicho, a veces oculto, de los cocineros y cocineras a los que, orgullosamente, se les reconoce como portadores del saber gastronómico de cada municipio.

Se realizó un proceso de integración y socialización de los objetivos con las comunidades y los portadores del saber tradicional, para compartir la finalidad de promover y rescatar esos saberes conocidos localmente y desconocidos en la región y el país. Encontrar una receta tradicional en algunos municipios del Alto Magdalena y rescatar la información sobre esos saberes patrimoniales, que la gente de las comunidades reconoce como propios, se convirtió en el derrotero de los investigadores y los comunitarios.

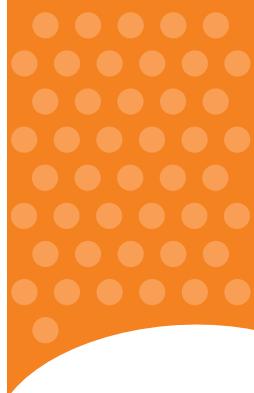
Son platos que se realizan de manera tradicional, porque reproducen en las preparaciones las técnicas propias y se sirven bajo la estructura estética conforme a usos y costumbres. Se contó con el apoyo valioso de las autoridades locales y de los portadores comunitarios de ese saber tradicional, que generosamente les abrieron las puertas a los investigadores. Interactuar con los pobladores y los portadores sabedores, permitió realizar en mingas las prácticas de preparación culinaria que involucraban las recetas estándar de cada zona, que fueron objeto de estudio.

ACRÓNIMOS

CTDPE: Centro de la Tecnología del Diseño y la productividad empresarial.

SENA: Servicio Nacional de Aprendizaje.

PIRS: Proceso de Identificación y Recomendaciones de Salvaguardia.



Metodología

La metodología desarrollada en este proyecto se basó en la establecida por el Ministerio de Cultura y Turismo para la salvaguardia de los bienes inmateriales de la cultura regional plasmada en el *Manual para la implementación del Proceso de identificación y recomendaciones de salvaguardia de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial*, y del Ministerio de Turismo que buscó en las comidas locales una fuente interesante para desarrollar iniciativas para la recepción de viajeros y turistas.

Los lineamientos que se presentan a continuación brindaron las etapas a seguir, encaminadas a desarrollar la investigación para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial:

Realizar preguntas alrededor de las expresiones de un saber particular a fin de conocer el conjunto de realidades culturales alrededor de unos platos tradicionales. Otro de los propósitos de la investigación fue conocer los procesos de socialización o transmisión de la cultura alimentaria y culinaria para que los portadores de la tradición lograran saber hacer las preparaciones. Captar detalles del proceso mediante el registro audiovisual fue un excelente recurso para que, luego del trabajo de campo, se pudieran mostrar los cambios sutiles que sólo se registran en la cámara y, así, pudieran entresacarse como reconocimiento de un campo cultural. Por ejemplo: el tamaño y grosor para partir los productos varía de un grupo a otro, así como el uso del color o achiote es parte de la definición de los conocimientos de los portadores locales. Esto permite la sensibilización y valoración de estos grandes saberes por parte de quienes posteriormente los conozcan.

Trabajar con las autoridades locales para informarles sobre el desarrollo del proyecto y sensibilizarlos en la valoración del patrimonio culinario y gastronómico de cada una de las poblaciones fue una excelente estrategia para fortalecer una política de salvaguardia. El equipo, previo al trabajo con los portadores y portadoras, visitó instituciones gubernamentales entre otras, con el fin no solamente de informar que el proyecto se desarrollaría en su jurisdicción, sino con el objeto de generar relaciones duraderas para trabajar por ese patrimonio inmaterial. El resultado de este proceso fue observar que otras instituciones relacionadas con la cultura apoyaban este tipo de proyectos. De cada uno de los lugares seleccionados (Agua de Dios, El Colegio,



Girardot, Guataquí, Nilo y Tocaima en el departamento de Cundinamarca), que son el universo de la investigación, se describió la ubicación, y el contexto socioeconómico para ubicar las manifestaciones de la cultura alimentaria y culinaria tradicional.

Visitar comunidad por comunidad, en busca del plato de la localidad y de los portadores y portadoras de ese conocimiento, para ver la elaboración paso a paso, fue una etapa importante del trabajo. Durante estos encuentros y por medio del diálogo con los grupos comunitarios, se registraron en video las imágenes de la existencia de los platos que podían clasificarse como emblemáticos y patrimoniales.

Definidas las fechas para el aprestamiento comunitario de todo lo necesario para lograr la participación de una comunidad y todos los ingredientes propios para realizar un plato, se inició la ronda de las preparaciones. En cada lugar, se narraron historias sobre cómo era el lugar, quiénes lo habitaban o fueron sus primeros pobladores, qué traían los viajeros y migrantes de otros lugares de Colombia que se ubicaron en los diferentes municipios, ciudades y pueblos, y qué otros elementos se consideraban importantes para tenerlos presentes en el proyecto.

Durante el desarrollo la investigación se lograron conocer, además de los platos tradicionales, las historias acerca de sus orígenes y las influencias de otras localidades, producto de las circunstancias que contribuyeron a la configuración de los platos.

En la *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*, las recetas son consideradas como manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial y exponentes de la diversidad e identidad cultural de la nación, en tanto han sido construidas colectivamente a través de la historia y transmitidas generacionalmente. En este sentido, las cocinas tradicionales constituyen “un complejo de conocimientos, usos y técnicas de transformación de los alimentos, pero ante todo son un entramado de relaciones sociales” (Ministerio de Cultura: 2012, 24).

Las diferentes creaciones expresadas en la cocina regional del Alto Magdalena y la región del Tequendama están influenciadas por familias inmigrantes o colonos que llegaron portando su propia cocina para crear una nueva que podría llamarse multicultural, por ser el resultado de aportes culturales de diferentes regiones de los que fueron apropiándose y que formaron un crisol en el departamento de Cundinamarca: se trata de la influencia de los tolimenses, huilenses, santandereanos y costeños del Atlántico.

En el proyecto se ha investigado, observando y tomando nota de todos los detalles sobre el significado que tiene para estas comunidades seleccionar unos productos y transformarlos en la cocina. Esa información, de los saberes culinarios tradicionales



de los habitantes y portadores del saber alimentario y culinario, se inscribe en el mundo sociocultural de la región del Alto Magdalena.

La marca de sus ancestros, los indígenas Panches, está presente en la memoria colectiva, la que aflora de manera amplia al conocer para recuperar y difundir los platos propios y distintivos. Esos recuerdos tienen una connotación profunda, la cual ofrece una perspectiva de sus orígenes ancestrales, mostrando no sólo productos si no los procesos sociales y desarrollos de la región, con las luchas de sus pobladores, lo que encierra recuerdos y valores que dan sentido a sí mismos y que no han sido presentadas a la sociedad regional y nacional.

Con este proyecto, el Centro de la Tecnología del Diseño y la Productividad Empresarial de Girardot Cundinamarca se erige como pionero en la región, no sólo recuperando las recetas, la historia detrás de cada plato donde se elaboran, mostrando una visión holística que trasciende la idea sólo de recuperar una receta en sí y enseñar el método de preparación, porque se exaltan las historias, mitos, leyendas y luchas del pueblo valiente y aguerrido de Cundinamarca.

Las ofertas locales de esa cocina tradicional, abierta a nuevos comensales que surge a partir de los proyectos turísticos, pueden contener el deseo de los cocineros no tradicionales, que quieren transformarlos en presentaciones propias de la llamada cocina de autor. A ellos, entre otros beneficiarios de los aportes de este libro, les corresponde valorar y respetar este legado de la cultura del Alto Magdalena.

La recuperación de esta cocina regional colombiana responde, como proyecto, al reconocimiento y valoración de la cocina tradicional, que se articulan con procesos dinámicos sociales, culturales, políticos y económicos. Por esta razón, no se desarrolla aisladamente, sino que se articula con otros proyectos en proceso, desarrollados actualmente en el SENA, una entidad nacional que responde a las demandas de diferentes sectores para estar a la vanguardia de las necesidades del país.

Nociones preliminares

Las nociones preliminares que la investigación definió para actuar con las personas de las comunidades y con los portadores y portadoras de la tradición alimentaria y culinaria están asentados en valores antropológicos como los siguientes:



- La investigación estará centrada en las costumbres alimentarias locales como expresión de la cultura o sea de los cientos de conocimientos en los diferentes espacios de la alimentación y la cocina, que generan sentimientos de identidad y establecen vínculos con la memoria colectiva de las comunidades de la región.
- La realización de la investigación aplicada busca exaltar a las comunidades locales como guardianas de la diversidad alimentaria y culinaria.
- Es con los portadores y portadoras de las tradiciones alimentarias y culinarias de donde se pueden extraer los rasgos culturales expresos en los procedimientos, tales como: selección de los alimentos, lavado, pelados, cortes, tiempos de cocción, coloración y presentación, entre otros.
- No solamente se trata de actividades rutinarias. Los portadores y portadoras de las tradiciones alimentarias y culinarias saben el por qué de cada una de las acciones que llevan a cabo.
- El saber y el saber hacer son competencias propias de los miembros de la sociedad a la que pertenecen los participantes seleccionados. Por ello, es un plato patrimonio. Es decir, un numeroso grupo de personas cuida de cada uno de los principios y procedimientos para que el plato quede de una calidad, un refinamiento y un gusto extraordinarios.
- Otras personas de la comunidad reconocen en ese saber hacer y en las razones para realizar cada paso, un acuerdo que está presente en todos ellos. Por ejemplo, la madera apropiada para el ahumado, la altura a la que se deben colocar las carnes para su transformación al extraerle jugos, el calor correcto para hervir un conjunto de productos. Pero, además, si se pella o no un producto, o si se pella con cuchillo metálico, de madera o con la uña; si un producto se cocina primero,



después de hervir el agua, o en qué momento se agrega; es decir, ellos saben qué producto es más duro cuando se cocina, cuál va de segundo o tercero, entre otros procedimientos. Este saber hacer implica también saber cómo organizarse para que al final el plato esté en su punto. De modo que mientras se ahúma o hierve, se están adelantando, por ejemplo, los cortes de la cebolla, el ajo, el tomate para el rehogo (riohogo, hogo o guiso, nombres de esta salsa tan colombiana).

- Pertenece a la tradición cultural alimentaria el conocimiento sobre cuándo una preparación está lista para comer.
- Se establecen categorías entre lo crudo y lo cocido; entre una textura adecuada para una sopa, un guiso y aquella que no lo es, o no se logró; entre el color adecuado, definido por los miembros de esa sociedad como lo que está “pasado de color” o “muy pálido”.
- La forma de servir y los aditamentos para ello están bien establecidos en cada comunidad. Se tiene en cuenta si se trata del plato para la vida cotidiana familiar, si la comida sale para la venta en caminos, plazas o si se vende en restaurantes, si se come al aire libre o en un día festivo o si lo lleva un trabajador para su almuerzo. De allí, la presencia asidua y la utilización de hojas de plátano y de bijao, como de los platos, los tazones de loza y los cubiertos, según cada una de las situaciones que marcan las diferencias.
- Definir qué debe beberse para acompañar un plato es también una expresión cultural de la tradición alimentaria y culinaria. El guarapo, la chicha y los jugos se consumen popularmente en esta zona.
- Hay bebidas industriales que representan apropiaciones en desarrollo que acompañan los alimentos, como las gaseosas locales que se piensan como “tradicionales”. Existe un gran orgullo en las diferentes poblaciones por las gaseosas de diferentes sabores marca Kola Sol.
- Fortalecer lo propio, lo tradicional, no significa volver al pasado ni realizar de idéntica manera cómo se preparaba antes un plato. Se reconoce que la cultura es dinámica y con las transformaciones tecnológicas llegan a las sociedades diferentes implementos como estufas, medios de combustión, baterías de cocina, que pueden contribuir a realizar un plato tradicional usando los desarrollos de la modernidad.

Contexto histórico

Las sociedades que han aportado para forjar lo que hoy es Cundinamarca, en general, y el Alto Magdalena, en particular, son muchas. Además de los famosos panches que se encuentran en la memoria colectiva, los Cundinamarqueses reconocen en este territorio a los migrantes de diversas zonas del país que no solamente llegaron a la capital, sino que en la historia particular de la región, la cultura Boyacense y Tolimense hicieron presencia de modo significativo y en algunas partes, de Santander. De manera especial se trabajará en este aparte a los panches y después la presencia de migrantes que desde un siglo atrás llegaron para quedarse en Cundinamarca.

Los panches

El nombre los panches aparece ligado al occidente de Cundinamarca, en el centro de Colombia hoy, no sólo en los letreros a la orilla de las carreteras, para recordarles a los viajeros que a esta comunidad indígena se la recuerda desde cuando habitaron estas tierras, sino también en la mente de los portadores y portadoras de la tradición alimentaria y culinaria, autores centrales de esta investigación, que se reconocen como sus descendientes, lo que es motivo de orgullo. Algunos portadores de la tradición alimentaria en la región tienen una imagen de sí mismos parecida a la de los panches. Se sienten orgullosos de su piel cobriza, de su valentía porque eran aguerridos, adoraban a los espíritus del agua, del aire, del fuego, de la tierra con sus montes y valles. Como aquellos, estos hombres y mujeres creen que proteger a la gran madre Tierra es importante, ya que ella se encarga de castigar a quienes la profanan y abusan de sus bienes, o de premiar a quienes la respetan y la cuidan como medio vital.

Registran en su mente y en su corazón a este pueblo amerindio que habitó en ambas riberas del río Magdalena y su cuenca, desde la hoyada del río Gualí y del río Negro al noreste, hasta la hoyada del río Coello al suroeste y de Fusagasugá al sureste. Los vestigios arqueológicos de la cultura Panche se ubican a lo largo del valle del Magdalena desde el Peñón (Cundinamarca) hasta el Espinal (Tolima), lo cual corresponde a las vertientes de las cordilleras Central y oriental. Los panches hablaban el mismo idioma que los Pijaos, una lengua perteneciente a la familia lingüística Caribe.

La nación Panche estaba conformada por las tribus tocaimas, anapuimas, suitasmas, lachimíes, anolaimas, síquimas, chapaimas, calandaima, calandiomas, bituimas, tocaremas, sasaimas, guatiquíes. Grandes señores gobernaban las tierras de la parte que hoy en día comprende las tierras cálidas del departamento de Cundinamarca, hacia el río Magdalena, en momentos de la conquista: Anapoima, Atacaimas, Bituima, Calandaima, Conchima, Iqueima, Guacana, Lachimi, Síquima y Tocaima. Jefes de una coalición de parcialidades, los panches, entre ellos ambalemas, sasaimas, cutaquíes y anapoimas, apoyados por tocaremas, síquimas, calandaimas y otros más, se organizaron para expulsar de sus territorios a los españoles. Varios nombres de ciudades recuerdan a los líderes más sobresalientes: Tocarema, Tocaima, Anolaima, que combatieron contra la invasión y las tropas de Jiménez de Quesada que enfrentaron aguerridamente la resistencia de los panches. En la memoria de los sabedores de sus productos alimenticios y de los recetarios tradicionales, estos panches son admirados también porque lograron un sistema socioeconómico muy importante, con domesticación de productos naturales que hasta hoy subsisten y por su valentía para resistir la presencia de conquistadores y colonizadores mediante una organización con un mando central, señoríos independientes y comunidades tributarias.

En los territorios que los antropólogos-arqueólogos visitaron, encontraron ollas de cerámica, utensilios caseros en piedra, figuras talladas en oro y pedazos de telas que demuestran que fueron tejedores. Sin embargo, el arte más sobresaliente que dejaron los panches fue el rupestre que lo expresaron mediante símbolos grabados o pintados con materiales vegetales en las rocas que hoy se visitan en el cerro Guacaná, en la piedra del Chucuí y en general en decenas de piedras talladas en todo su antiguo territorio. Fabricaron instrumentos musicales tales como carracas, fotutos, trompetas de caracol, cascabeles con semillas de caracoles y también tambores.

Los caciques como autoridades, exhibían un valor y un conocimiento relacionado con lo sobrenatural. Eran hombres o mujeres con igualdad para el mando. Se conoce de caciques mujeres que orientaron los destinos de estos pueblos con resultados notables. Vivían en su mundo los mohanes, chamanes o brujos ancianos y adivinos, que desempeñaban un papel importante en las decisiones religiosas, políticas, militares y en especial en materia de salud. Tenían que ver estos personajes con todo lo sagrado y espiritual. Los caciques panches llamados también Síquimas tenían como costumbre dar su nombre a la región que gobernaban y eran asesorados en sus funciones, especialmente por un grupo de personas de autoridad y experiencia llamados Acaimas.

Los panches de este sector no cedieron a presiones y en respuesta declararon la guerra a los invasores y a sus resignados aliados quienes fundaron pueblos sobre un terreno antiguo desconociendo las tareas previas realizadas por los panches para ubicar correctamente un poblado, todos actualmente cerca de fuentes de agua y con terrenos fértiles.



El avance hacia el frente de guerra para los panches era ejecutado por divisiones de ataque cada una compuesta por flecheros y diestros cazadores armados con hachas en piedra. Estas legiones eran antecedidas por expertos honderos y lanzadores de dardos que mimetizados en la vegetación cumplían con el ablandamiento y desconcierto en el frente enemigo para el grueso de su ejército provisto con poderosos macanas. En el combate era válido todo, hasta tirar piedras y morder. Aún antes de la guerra, las prendas y las pinturas corporales que usaban los panches, llenaban de desconcierto y terror haciendo huir a sus adversarios. En contraste, los panches no conocían la pólvora; ignoraban el uso de los perros y los caballos que daban fuerza agilidad y ponían un toque de desconcierto y terror a las ofensivas; no solo los españoles, sino los muiscas, los pijaos, los muzos, les reconocieron una gran capacidad de defensa a los panches que con sus armas como masas, macanas, arcos, flechas y dardos con veneno de serpientes, arañas y alacranes se disputaron sus tierras y sus vidas con los violentos extranjeros. Los panches acordaron un tratado de paz con Jiménez de Quesada y lo establecieron.

Los panches adoraban la fuerza de la naturaleza y, ante todo, las aguas, las montañas, el monte, el sol y la luna. Macuco regía las cosas de los diversos mundos, tenía el poder de hacer tanto el bien como el mal y estaba representado con una sexualidad femenina. Tenían dioses mayores. Por la abundancia y proximidad con las aguas, algunas de estas deidades aparecían y se transformaban en la noche como la luna por quien sentían gran respeto y atracción. Estas deidades no solamente indicaban al hombre indígena las formas de hacer las cosas o de cómo actuar entre ellos mismos, si no fijaban normas que seguían con sumo rigor, respeto, atención y temor, teniendo como fin una buena actitud entre sí y hacia la naturaleza, quien ejercía sobre el hombre todo su poder.

Los migrantes

La llegada de migrantes boyacenses, santandereanos, huilenses y tolimenses que salieron de sus territorios, portando tradiciones alimentarias, las fusionaron con las propias de la región y empezaron a convivir con los rasgos culturales de los naturales de la región.

Especial mención, es el caso de Agua de Dios al que llegaron familiares de los enfermos que albergaba esta ciudad. Aportaron a su fundación y a la configuración de una cocina cuyo producto es la mezcla de referentes alimenticios diversos.

En el siglo pasado, se pensaba que los enfermos contaminaban y debían separarse de los sanos. Al crearse el leprosario en la pequeña población llegaron nariñenses, boyacenses, bogotanos, paisas y hasta cartageneros, enriqueciendo la pluriculturalidad del pueblo.

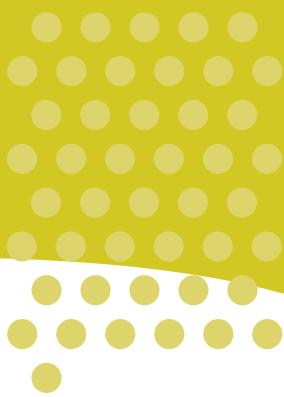
Era común que en el municipio se preparara a las once de la mañana cuchuco boyacense, fríjoles antioqueños o un plato costeño.

Un portadora del saber culinario de la región, Martha Inés Naranjo, dice que aprendió a cocinar a lado de su tía en Neiva, a los ocho años. Cuando se fue a vivir a Girardot, recuerda, el “Viudo de pescado” se prepara con Bocachico, Nicuro o Capaz, llevaba papa, yuca, mazorca y plátano. Se preparaba en la ribera del río Magdalena.



Chupe

Un plato con sabor ancestral



MUNICIPIO DE GUATAQUÍ

Fue fundado 6 de abril de 1539. Está situado a orillas del río Magdalena a una distancia de 43 km de Girardot y a 176 km de Bogotá D.C.

Su economía se basa en la agricultura a baja escala con la producción de maíz, plátano, cachaco, yuca, zorgo y algunos árboles frutales cítricos, así como en la ganadería, la pesca artesanal y la minería como factor de trabajo (Alcaldía Municipal Guataquí, 2016).

Portador del saber:
Angelino Contreras



Cuenta que aprendió a elaborar el Chupe cuando era niño. Su abuelo le enseñó a prepararlo y le entregó un libro antiguo que habla de la colonización y también narra la elaboración del plato por parte de los conquistadores.

Chupe



MONTAJE INVESTIGADORES

En el municipio de Guataquí se presenta un plato originario de la época de la conquista por encontrarse sobre la ribera del río Magdalena llamado Chupe elaborado con arracacha, plátano, yuca, papa, zanahoria, apio, sal y carne oreada, envuelto en hojas de plátano; el color se da con achioite una especie de color rojizo de la semilla de un arbusto cuyo nombre botánico es: *bixa orellana*. Se acompañaba con el caldo obtenido de la cocción de estos productos. Se acostumbra acompañar con una bebida del jugo de la caña de azúcar, la cual hasta hace unos años, se mantenía en empaques elaborados con los bejucos de árboles que se dan en las cercanías del río. Vale destacar que la técnica de cocción se realiza por convección, es decir, el método de preparación que consiste en secar la carne al sol como producto base¹.

En olla de barro cubierta con hojas de plátano se enterraba, para cubrirla luego con carbón al fuego

vivo y arena por cuatro horas. Después se procede a servir acompañado por un guiso de tomate chonto, cebolla larga, color y sal. Este plato se sirve de manera general para toda la familia es decir, en una bandeja grande para que cada miembro del grupo social se sirva a gusto la cantidad que quiera.

El creador según los comunitarios fue un francés llamado Edwar André que venía con el conquistador Sebastián de Belalcázar cuando se llamaba el Nuevo puerto de Nueva Granada. Lo curioso es que este plato se cocinaba en olla de barro y se enterraba en la ribera del río con el objetivo de que no se vieran las ollas y humo pues en esa época se peleaba la comida entre los mismos conquistadores.



1. Friede, Juan (1989). "La conquista del territorio y el poblamiento". En: Tirado Mejía, Álvaro [Editor]. *Nueva Historia de Colombia*, Tomo I, "Colombia indígena-Conquista y Colonia", Bogotá: Planeta, pp. 81.

Este plato típico está en desuso actualmente en este sector, debido a la dinámica de la sociedad que, actualmente, prefiere platos extranjeros en vez de valorar lo propio. El portador Angelino Contreras cuenta que este plato fue sustento de las familias

durante muchos años, pues los productos se daban en la región, pero que debido a los cambios climáticos y cambios ambientales en esta zona, la agricultura se ha disminuido teniendo que luchar para conseguir algunos productos como el plátano cachaco.

Receta y método de preparación

Nombre de la receta: Chupe

Peso porción: 450 g

Cantidad porciones: 10

Tiempo: 2 horas

2000 g de Carne de res	250 g de Apio
1000 g de Arracacha	1000 g de Tomate
1500 g de papa	1000 g de Ahuyama
1500 g de yuca	30 g de Aceite
5 unid. de Mazorca	20 g de Ajo
1500 g de Plátano	10 g de Achote
1000 g de Cebolla larga	10 g de Sal
1000 g de Zanahoria	



Preparación

- Alistamiento e higiene previa de utensilios, equipos y materia prima.
- Se pelan las papas.
- Se quita el capacho de las mazorcas y se parten en porciones.
- Se pella el plátano y se corta en astillas.
- Se pella la yuca y se corta en astillas.
- Se pella la zanahoria y se corta en astillas.
- Se pella la arracacha y se corta en trozos.
- Se pella la cebolla y se corta en cubos pequeños.
- Se pella el tomate y se corta finamente.
- Un día antes de la cocción se sala y orea la carne.

- En una olla se agregan 5 litros de agua, aromatizando con los vegetales, para cocinar la papa, la yuca, el plátano, la mazorca, la zanahoria y la ahuyama, determinando que cada producto sea agregado en orden de su dureza.
- En una sartén provista de aceite se sofrié la cebolla larga, el tomate, el ajo, coloreando ligeramente con achiote, hasta aproximadamente cinco (5) minutos, adicionándole la sal. Se agrega parte de esta preparación a la olla, reservando la otra cantidad para cubrir y darle color finalmente, al plato servido.
- Se adiciona la carne y los demás productos, y se deja hervir por quince (15) minutos más.

Presentación del plato

Este plato se sirve en hoja de plátano colocando los trozos de carnes a un lado de la hoja de plátano; en otra línea se colocan los cortes de zanahoria y se termina agregando de manera combinada el resto

de productos. Se cubre toda la preparación con riego. Finalmente, se acompaña con agua de panela con limón o jugos de fruta ligeramente azucarados.

Viuda del Magdalena

Un recuerdo olvidado



MUNICIPIO DE GIRARDOT

Es la segunda ciudad del departamento de Cundinamarca y cabecera de la provincia del Alto Magdalena. Tiene 164 años de fundación (octubre 9 de 1852).

Su economía se deriva del sector agropecuario, agrícola, ganadero; y además del sector turístico, actividad que dinamiza su desarrollo económico por su capacidad hotelera, centros vacacionales, escenarios deportivos y lugares propicios para ferias, exposiciones, convenciones y encuentros empresariales. Su distancia de la capital de Colombia es de 134 km (Alcaldía Municipal Girardot, 2016).

Portadora del saber:
Martha Inés Naranjo



Cuenta que su tía le enseñó a preparar en la época de la subienda la Viuda del Magdalena a los ocho años. Su toque secreto es que se debe hacer con mucho amor y agregar las raíces del cilantro cimarrón.



Viuda del Magdalena

MONTAJE INVESTIGADORES

En el municipio de Girardot se encontró un plato emblemático: "Viuda del Magdalena", cuyos orígenes son muy discutidos dándosele crédito sólo al departamento del Tolima con un plato típico llamado "Viudo de Pescado". Dentro del proceso de investigación "La Viuda del Magdalena" es considerado como un plato originario de las riberas del Alto Magdalena, especialmente del sitio llamado Puerto Montero que pertenece a la jurisdicción de Girardot.

Según las portadoras y portadores de este saber tradicional se encuentran diferencias con el llamado Viudo de Pescado del Tolima por su composición y método de preparación. Por ejemplo, la adición de guineo, del plátano cachaco, de ahuyama, de papa, yuca de la región, variedad Armenia y de los tres tipos de pescados del río Magdalena, el bagre, bocachico y capaz, los cuales son fileteados y troceados sazonados con sal, comino, color amarillo, ajo, cebolla larga y secados al sol, más o menos una hora, con el objeto de mejorar el sabor y también la conservación del pescado.

Se acostumbra antes de secar el pescado al sol, fumigar el sitio con jabón de la tierra disuelto en agua, con el fin de alejar los insectos y moscos que

pudiesen contaminar el alimento. El método de cocción tradicional era enterrar en una olla de barro cubierta con hojas de plátano cachaco y cocinar con agua sal, el pescado solo por quince minutos.

Este plato se sirve con una porción de pescado de cada variedad, el plátano, un guiso preparado con tomate chonto, cebolla larga, comino, ajos, color y caldo de pescado. Va este seco acompañado con un caldo producto de la cocción de todos los productos y de una limonada de panela.

Según cuentan las portadoras, un hombre que había perdido a su esposa realizaba este proceso de cocción: enterraba la preparación para que no se la fueran a quitar los vecinos y cuando el plato estaba listo el plato, decía que su esposa lo había preparado. Esta tradición la siguen pocas personas.

Se ha rescatado un plato, sus productos y preparaciones, el cual es reconocido por los pobladores de la zona estudiada y se lleva como parte de una tradición, heredada por transmisión oral de padres a hijos hasta la fecha. Con este plato, cuentan las portadoras, los alcaldes electos festejan su triunfo en las elecciones, en las casas de ellas, en Puerto Montero en Girardot.

Receta y método de preparación

Nombre de la receta: Viuda del Magdalena

Peso porción: 450 g

Cantidad porciones: 10

Tiempo: 2 horas

10 unid. de Bagre	500 g de Cebolla larga
5 unid de Bocachico	500 g de Cebolla cabezona
5 unid. de Capaz	1 cabeza de ajo
1500 g de Papa	20 g de Color amarillo
1500 g de Yuca	1000 g de Ahuyama
1500 g de Plátano hartón	1000 g de Tomate
1500 g de Plátano cachaco	
4 unid de Mazorca	



Preparación

- Alistamiento e higiene previa de utensilios, equipos y materia prima.
- Un día antes de la preparación, se salpimientan los pescados y se orean al sol.
- Se prepara la cebolla larga cortada en trozos desiguales.
- Se pelan y pican los tomates en pequeños trozos.
- Se pelan y pican los ajos, finamente.
- En una sartén se agrega el aceite, la cebolla, el tomate y los ajos. Se ponen a sofreír por unos minutos y se agrega comino, sal y color al gusto.
- En una paila grande, se coloca el guiso con la papa, la yuca, el cachaco, la ahuyama, la mazorca en trozos, el plátano en astillas y se cocinan por 30 minutos.
- Por último, se agregan los pescados. Se tapa la paila y se dejan cocinar por 10 minutos más.
- Se acompaña el consomé con el recado, aguacate y arroz blanco.

Presentación del plato

En hoja de plátano, se colocan en el centro, cuidadosamente, los pescados; alrededor los vegetales, cubriendolos con riogo local.

La bebida para degustar este plato es agua de panela con limón.

Es de anotar que dentro de este proyecto se ha reconocido como bebida típica de la región a la Kola Sol, bebida industrial creada por el señor Ismael Jaramillo. La empresa hace parte del desarrollo del municipio y ha generado empleo por más de 70

años, sosteniéndose en el tiempo frente a las gaseosas de empresas multinacionales con grandes monopolios. Es una bebida que adoptada y asimilada por toda la población como suya de acuerdo con las políticas de salvaguardia del Ministerio de Cultura y Turismo. Se la quiere tanto que sus pobladores la ofrecen con orgullo en hoteles y restaurantes como acompañante de los platos. Es importante resaltar la labor que realizan algunos profesionales de la gastronomía del sector, quienes promueven esta bebida en eventos y concursos de coctelería.

Gallina mangostina

Valiosa creación



MUNICIPIO DE NILO

Con 233 años de historia, Nilo fue fundado el 5 de marzo de 1783. Sus pobladores son conocidos como nilenses.

Sus cultivos de café, banano, mango, naranja, mandarina, guanábana, papaya y maíz sustentan su economía agrícola; además de la ganadería. Por su cercanía con Melgar (Tolima) y Girardot, desarrolla actividades de turismo. La distancia referencia de Bogotá D.C., es de 148 km (Alcaldía Municipal Nilo, 2016).

Portadora del saber:
Estrella González



Tiene grabada en su memoria la preparación de la Gallina mangostina gracias a su mamá, abuela y entorno social. Este plato se prepara en días especiales cuando la gente se va de paseo a la quebrada El paguey.

Gallina mangostina



MONTAJE INVESTIGADORES

En el municipio de Nilo se consume el plato llamado "Gallina mangostina". Se le llamaba al lugar Mangostino debido a que los propietarios del sector de la ribera del río, tenían cultivos de mango y el nombre de uno de ellos era Agustino, así se conformaría la palabra mangostino. Cuentan de manera anecdótica los portadores, que la gente vecina, los fines de semana iban en familia y preparaban este plato en el lugar y que el italiano Oreste Sindici dio las primeras notas de nuestro himno nacional durante estos paseos de olla.

La Gallina mangostina, como plato especial, está compuesta de gallina criolla, yuca, plátano cachaco, papa y comino. Con cebolla larga y tomate chontto se realiza la preparación de una salsa llamada riogo. La bebida para el acompañamiento es un jugo de naranja o agua de limón con panela derretida.

Este plato es una valiosa creación del talento culinario porque su método de preparación es la aplicación en las cocinas actuales llamados métodos de cocción por conducción; es decir, siempre prevalece el fuego directo en las preparaciones.

Primero la gallina es adobada y cocinada por un lapso de tres horas, se agregan los vegetales hasta que se forma una sopa espesa. Se separan todos los productos vegetales de la gallina que, posteriormente, es secada al medio ambiente y se le procede a dar color con achiote. Es de nuevo adobada la gallina con la cebolla machacada, los ajos sal y, posteriormente, es sometida a un proceso de asado hasta que toma un color dorado y textura tostada. Porcionada es colocada en las hojas de bijao, primero por un periodo de cinco minutos, con el fin de extraer los aromas y sabores de esta hoja y también, para que la carne suelte sus jugos.

Se le adiciona un riogo, que es una salsa elaborada con cebolla en cortes pequeños, tomate rayado, sal y caldo. Se acompaña de papa, plátano, yuca, y la sopa producto de la cocción de la gallina.

Se trata de un plato con mucho sabor, textura suave, jugosa y la gallina blanda al paladar. Actualmente este plato es muy popular en un maravilloso sitio turístico llamado Mangostinos, sitio de descanso y recreación, construido a orillas del río.

Receta y método de preparación

Nombre de la receta: Gallina mangostina

Peso porción: 450 g

Cantidad porciones: 10

Tiempo: 2 horas

1 unid. de Gallina gigante	2 cabezas de Ajo
1500 g de Plátano hartón	1000 g de Cebolla larga
1000 g Plátano cachaco	300 g de Cilantro
1000 g de Colicero	20 g de Apio
1500 g de Papa pastusa	10 g de Color
1500 g de Yuca	1000 g de Tomate chonto
4 unid. de Mazorca	2 unid. de Cervezas
500 g de Ahuyama	



Preparación

- Alistamiento e higiene previa de utensilios, equipos y materia prima.

Primer marinado de la gallina

- Se machaca la mitad de la cebolla, los ajos, el cilantro con sal y 2 cervezas y se marinan las gallinas unas dos horas.
- Se agregan 10 litros de agua a un caldero.
- Se aromatiza con los vegetales machacados con sal y apoyo de una piedra de moler.
- Se agregan las gallinas para que hiervan aproximadamente 2 horas.
- El plátano cachaco se corta en astillas.
- La ahuyama se parte en trozos grandes de aproximadamente 5 cm x 8 cm.
- Los plátanos coliceros se pelan y cortan por la mitad, a lo largo.

- Los productos anteriores se agregan al caldo con las gallinas en cocción. El punto de la gallina es que sus carnes estén blandas y al pinchar con un tenedor no deben soltar agua-sangre.
- Se retiran las gallinas y se agregan los demás ingredientes vegetales para que hiervan durante 30 minutos.

Segundo marinado de la gallina

- En un cuenco se machaca cebolla larga, utilizando también los rabos verdes, los ajos y la sal al gusto con un poco de color. Se agregan 2 cervezas y con esta preparación, se adoran muy bien por segunda vez las gallinas.
- Adoradas las gallinas, se ponen en la parrilla hasta dorar totalmente.

Presentación del plato

Se colocan los vegetales en la hoja de bijao. Se despresa la gallina y se coloca sobre los vegetales. Se adiciona abundante riogo.

Para acompañar esta preparación, se coloca otra hoja de bijao pequeña, sobre la cual se sirven abundantes porciones de arroz blanco.

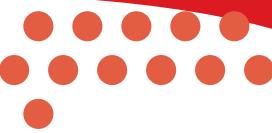
Aparte se sirve el consomé.

El ají casero, compuesto por agua, cebolla larga y el cilantro finamente picado, saborizado con sal y ají al gusto, es complemento de este plato tradicional. Se sirve al gusto de cada comensal.

Este plato se acompaña con agua de panela y limón o gaseosa Kola Sol, reconocida por sus habitantes como una bebida industrial, popular y tradicional.

Cocido panche

Del destierro a la mesa



MUNICIPIO DE AGUA DE DIOS

Fue fundado hace 146 años, el 10 de agosto de 1870. Tiene una distancia terrestre de 114 km de Bogotá D.C.

Posee una economía de tipo salarial, fundamentada en los ingresos de los trabajadores de las diferentes entidades del Estado, un comercio al por menor y proyecta el turismo como una nueva vocación económica (Alcaldía Municipal Agua de Dios, 2016).

Portadora del saber:
Nancy Ortiz



Es reconocida por defender y preservar la cultura gastronómica del municipio de Agua de Dios. Conoce la historia de los fundadores y pobladores. Participó en la recuperación de la cocina tradicional y creación del Cocido panche, plato del municipio.

Cocido panche



MONTAJE INVESTIGADORES

En el municipio existe su plato tradicional conocido como “Cocido panche” en conmemoración a la tribu panche y sus primeros pobladores enfermos de lepra. Este plato tiene un historia muy elocuente: al pueblo llegaban enfermos en los años cincuenta, de todo el país. Las familias los dejaban en el famoso Puente de los Suspiros con mucho dolor, para que vivieran sus últimos días de existencia en los leprosarios. Se cuenta que el célebre músico y compositor Luis A. Calvo pasó los últimos días de su vida y compuso varias canciones mostrando su profunda tristeza por el abandono obligado de su familia y la sociedad bogotana que lo consideraban su ídolo. A ellos dedicó la bella obra “Lejano azul”.

El Cocido panche se caracteriza por tener influencias de varias regiones del país: antioqueña, bogotana, cundiboyacense y costeña. Este exquisito plato está compuesto por carnes marinadas

con cerveza, sal, ajo y cebolla: costillas de cerdo, gallina y carne de res, las cuales se ponen a cocinar por 3 a 4 horas a fuego medio. El plátano verde, el plátano cachaco, la papa, la yuca armenia, la mazorca y la ahuyama, se cuecen acorde con la dureza de cada uno. Se separan los sólidos del líquido para porcionar las carnes. El plato se baña con un hogo de tomate, cebolla larga y cabezona. Se sirve de manera individual acompañado de caldo y una limonada de panela.



Receta y método de preparación

Nombre de la receta: Cocido panche

Peso porción: 450 g

Cantidad porciones: 10

Tiempo: 2 horas

2000 g de Costillas de cerdo	500 g de Cilantro
2000 g de Carne de res (falda)	300 g de Perejil
10 unid. de Presas de gallina	2000 g de Tomate
1500 g de Yuca	50 g de Color amarillo
5 unid. de Mazorca	1500 g de Plátano
1000 g de Ahuyama	1500 g de Papa
1500 g de Arracacha	200 g de Apio
2 cabezas de Ajo	3 unid de Cerveza
2000 g de Cebolla larga	500 ml de Aceite



Preparación

- Alistamiento e higiene previa de utensilios, equipos y materia prima.
- En un mortero o *pate-palo* se maja o machaca el ajo y la cebolla larga con la sal. Se agrega un manojo de cilantro y se continúa el proceso.
- En una olla se agregan 15 litros de agua. Se adicionan el llamado mojo. Se agrega un manojo de hierbas aromáticas: perejil, apio y cilantro.
- Se agrega la carne de res (falda) en el agua fría.
- Se agrega la gallina entera para hervir durante 2 horas. Media hora antes, se agrega la costilla de cerdo troceada en porciones pequeñas.
- Se adiciona la arracacha picada en trozos pequeños para que dé espesor y un mejor sabor al consomé.
- Al momento de que las carnes estén bien cocinadas se retiran de la olla y se dejan aparte en un recipiente.
- En la misma olla en donde se cocinaron las carnes se agrega el recado en el siguiente orden: primero, el plátano abierto por la mitad con un tenedor el que se deja hervir por 20 minutos; luego la papa, la yuca, la mazorca y el plátano cachaco.
- Cuando el recado ya esté blando, aproximadamente 35 minutos después, se agrega la ahuyama

buscando que se deshaga con ayuda de una cuchara, y se deja que hierva de 15 a 20 minutos más, en busca de un buen espesor del caldo deseado.

El guiso

- 2 libras de Cebolla larga
- 2 libras de Tomate chonto
- 1 cabeza de Ajo
- Achiote o Color amarillo
- 1 Cerveza
- 1 taza de Aceite vegetal

Preparación del guiso

- Se corta la cebolla en cubos bien finos para sofreír con el aceite.
- Cuando la cebolla se torne brillante, se agrega el ajo cortado finamente, dejándolo sofreír por unos minutos y moviéndolo.
- Se adicionan los tomates pelados y picados.
- Se agrega sal al gusto, el color amarillo y la cerveza, dejando reducir hasta que la textura tenga consistencia.

Gallina tocaimuna

Un recuerdo de esperanza



MUNICIPIO DE TOCAIMA

Fue fundado hace 472 años, el 20 de marzo de 1544. Se encuentra ubicado al suroeste del departamento de Cundinamarca, a una distancia de 102 km de Bogotá D.C. Tiene una extensión total de 246 km² y su temperatura media es de 28 °C.

En la actualidad el primer renglón de su economía es la agricultura, seguido del turismo (Alcaldía Municipal de Tocaima, 2016).

Portadora del saber:
Belén Hernández



Desde hace más de cincuenta años prepara la Gallina tocaimuna. Su abuela María aprendió la receta en los años cuarenta, cuando todavía el tren recorría la zona transportando turistas y mercaderes.

Gallina tocaimuna



MONTAJE INVESTIGADORES

En el municipio de Tocaima (región del Tequendama) se prepara “La gallina tocaimuna”, un plato elaborado con gallinas criollas de la región, acompañado de yuca, papa y una salsa de grasa y cebolla. Se sirve con una sopa de arroz y callo. El plato tiene un método de cocción básico que es cocinar la gallina aparte de los demás productos sin ningún tipo de condimentos ya que previamente a las gallinas se les adoba con sal.

Se sirve con un delicioso guiso de cebolla cocinado con la grasas de la gallina en un especie de confitura, sazonada con comino y color amarillo que se adiciona al plato servido, que es comunitario; es decir, toda la gallina, las papas, el plátano

y la yuca se sirven en un sola bandeja bañada por esta magnífica salsa de cebolla. El plato se acompaña con limonada de agua de panela.

Es un plato reconocido en esta zona debido a la historia que conlleva. Comentan los portadores que hubo en los años 1581 una gran inundación en el municipio y que cuando pasaron las lluvias en medio de los ríos de agua que se formaron, pasó flotando el santo patrono San Jacinto y en su mano iba asentada una gallina, la cual a partir de este momento es tomada como símbolo de supervivencia, progreso y trabajo.

Receta y método de preparación

Nombre de la receta: Gallina tocaimuna

Peso porción: 450 g

Cantidad porciones: 10

Tiempo: 2 horas

1 unid. de Gallina gigante	10 g de Color amarillo
1500 g de Papa	10 g de Sal
1500 g de Yuca	10 g de Comino
2000 g de Cebolla larga	10 g de Pimiento
1 cabeza de Ajo	500 ml de Aceite
400 g de Cilantro	



Preparación

- Alistamiento e higiene previa de utensilios, equipos y materia prima.
- Se lava la gallina. Se les retiran los gordos que servirán para el guiso.
- Se adoban con sal.
- En 6 litros de agua se cocina la gallina, se aromatizan con cilantro, rabos de cebolla, comino, pimienta y ajos. Se dejan cocinar durante 2 horas.
- Aparte se cocina la papa, la yuca y el plátano por aproximadamente 35 minutos.

Para la salsa

- En la grasa extraída cuidadosamente de la gordana de la gallina, se pone a sofreír la cebolla larga cortada en pequeños bastones desfibrados y a fuego medio.
- Se agrega ajo picado y color para que quede amarillo tenue. Se agrega caldo de la cocción de la gallina y se cocina por 10 minutos más, aproximadamente.

Presentación del plato

La gallina se sirve despresada en una bandeja, acompañada de papa y yuca. Se adiciona la salsa, la cual se distribuye por encima de la gallina y los vegetales cocidos.

Esta preparación la acompañan una sopa de arroz con menudo y con limonada de panela.



Estillado de carne salada

Una historia de conservación - Tocaima

MONTAJE INVESTIGADORES

El “Estillado de carne salada” es un plato que se prepara con carne oreada salada y ahumada, como se hacía en épocas anteriores en las que no había nevera para conservar la carne. Va acompañado de plátano cachaco, yuca, mazorca y un riogo, una salsa propia de la región hecha con cebolla larga y tomates. Es un plato reconocido en el municipio de Tocaima que se prepara únicamente los fines de semana para eventos especiales. Comenta la portadora de este plato que tiene una gran tradición por ser un legado familiar de los antiguos distribuidores de carne en este sector, los cuales tenían un método de conservación que consistía en salar la carne con grasa y sal.

Este plato se elabora primero cocinando la carne por tres horas y luego es sacada del caldo para cocinar los vegetales. Aparte se prepara el riogo de cebolla larga, tomate y especias. Se sirve además un caldo y una limonada de panela aunque antiguamente se tomaba chicha. Este plato representa para los portadores una historia de colonización y lucha de estos valientes pobladores.

Portadora del saber:
Maribel Segura



El Estillado de carne nace en su familia, que vendía carne en el municipio de Tocaima hace más de cincuenta años. Como no había refrigeración se conservaba en sal y grasa de cerdo.

Receta y método de preparación

Nombre de la receta: Estillado de carne salada

Peso porción: 450 g

Cantidad porciones: 10

Tiempo: 2 horas

2000 g de Carne de res (falda)	1500 g de Tomate
2000 g de Papa	1500 g de Cebolla larga
2000 g de Yuca	1000 g de Ahuyama
10 unid. de Plátano	1 cabeza de Ajo
6 unid. de Mazorca	10 g de Orégano



Preparación

- Alistamiento e higiene previa de utensilios, equipos y materia prima.
- Dos días antes de la cocción se sala la carne y se engrasa bien. Se orea.
- El día de la cocción del plato se lava la carne desalinizándola.
- Se agrega la carne a olla con 10 litros de agua aromatizándola con vegetales. Al momento de la ebullición, se agrega el plátano cortado en forma de astillas y se deja conservar durante 25 minutos.
- Se retira la carne y se pone a hervir el resto de los ingredientes en ollas diferentes utilizando el fondo de la cocción de la carne. Cada ingrediente tiene un tiempo de cocción diferente: la papa 20 minutos;

el Plátano 20 minutos; la mazorca 15 minutos y la ahuyama 10 minutos. aproximadamente.

Para el hogo

- Sofreír en aceite la cebolla larga a fuego suave durante 5 minutos, aromatizando al gusto con ajo y acentuando los sabores naturales con sal y pimienta al gusto.
- Esta salsa, cubre la carne, colocada en una bandeja cubierta con hoja de plátano. En ella se localizan, en orden cromático y según productos, respetando una ubicación dentro de la bandeja.

Presentación del plato

El plato se acompaña con consomé, arroz blanco, preparado de la manera convencional y porción de aguacate para cada uno de los comensales

La bebida local es el agua de panela con limón fría y jugos de frutas de la región.

Almuerzo de jornalero

Armonía de sabores



MUNICIPIO EL COLEGIO

Fue fundado el 20 de septiembre de 1653 y actualmente tiene 363 años. Está ubicado en la parte oriental de la provincia del Tequendama, a una distancia de 61 km de Bogotá D.C. Su temperatura media es de 24 °C, con una extensión total de 117 km².

Su economía se basa en la producción agrícola y energética, en el desarrollo agroindustrial y la explotación del turismo (Alcaldía Municipal El Colegio, 2016).

Portadores de los saberes:

Desde pequeña observaba a su abuela y su mamá preparar los alimentos que los hombres de la casa llevaban a sus labores agrícolas habituales; en este entorno descubrió su amor por la riqueza gastronómica.

Mariluz Castiblanco Sánchez



Aldemar Latorre Moreno



Ha divulgado los conocimientos y saberes culinarios heredados de su familia a la comunidad con la que trabaja.

Almuerzo de jornalero



MONTAJE INVESTIGADORES

En la región del Tequendama en El Colegio, vereda El Paraíso está el plato llamado "Almuerzo de jornalero" compuesto por carne ahumada y oreada con hierbas aromáticas silvestres del sector, guatila, balú, bore, plátano cachaco y Yuca. Lleva además un huevo duro azul, producto de unas gallinas cuya comida da a la cáscara este color. Van acompañados los productos de una salsa de cuajada cocinada con el caldo de hueso carnudo, para dar unos matices de sabor suaves al paladar. Este plato se lo daban los hacendados de la región a sus empleados para que fueran a trabajar en las labores propias del campo; pero, también, tiene una historia de esclavitud oculta.

Comentan los portadores que cuando llegó la hidroeléctrica a la región les pagaban con grasa, arroz, algo de proteína; no se pagaba con dinero. Esto llevó a sus pobladores a buscar otras alternativas de alimentos usando los productos propios de la región como el bore, balú y la guatila. La bebida que lo acompañaba era un guarapo de maíz o un jugo de balú que es un frijol gigante de la región. Se dice que si la persona está débil al tomar esta bebida se duerme rápidamente.

Este plato usa diversas y sofisticadas técnicas de preparación como el oreando de la carne al sol, la ahumada de la misma con hierbas aromáticas de la región como las hojas de bijao, de limón amarillo y de cilantro silvestre. Mientras la carne se ahúma por 6 a 8 horas, se le realiza el tratamiento al bore. Este tallo es pelado, troceado, lavado en repetidas ocasiones. Se le realiza una técnica de osmosis o penetración al tubérculo, por exceso de agua para separar almidones y luego, con aguasal sacar algunos tipos de sustancias astringentes que posee este tallo silvestre. Después se le hace el tratamiento a la guatila como es un lavado y un raspado a sus espinas, con el fin de cocerla y, al pelarla, quede de color verde esmeralda, dando una presentación armónica al plato. Cada balú se pela y después de tener toda esta materia prima se procede a la cocción del estos productos por separado. Se bañan con esta deliciosa salsa riogo cocido con cuajada y acompañada con el huevo duro, una porción de la carne oreada, ahumada, levemente asada y arroz blanco. Todo es servido en las hojas de bijao. Es de anotar que este plato era envuelto en las hojas para ser transportado por los jornaleros durante su largo recorrido. El fiambre se acompaña con un delicioso guarapo de caña.

Receta y método de preparación

Nombre de la receta: Almuerzo de jornalero

Peso porción: 450 g

Cantidad porciones: 10

Tiempo: 2 horas

2000 g de Carne de res (cortes anchos de pierna)	10 unid. de Huevos criollos
1500 g de Balu (sin vaina)	500 g de Hueso carnudo de res
1500 g de Bore (la cepa de la planta)	1000 g de Cuajada
4 unid. de Guatila (verde oscuro)	1 cabeza de Ajo
500 g de Cebolla larga	10 g de Achiote
500 g de Tomate	



Preparación

- Alistamiento e higiene previa de utensilios, equipos y materia prima.
- Orear carne durante 6 horas.
- Se aprovecha el fuego de la hoguera y el humo con hierbas propias de la región, para que desde temprano la carne se exponga sobre rejilla de metal. El grosor de la carne es de 10 cm cuadrados por 2 cm de grosor aproximadamente.
- Cocinar por hervido el balú durante 20 minutos. Posteriormente se procede a pelar.
- La guatila se parte en cuatro partes con la cáscara sin quitar la hembrilla (el centro). Se pone a hervir con sal al gusto. Al momento de servir se pela y se le quita la hembrilla.
- El bore se corta en cuadros de 2 cm por 8 cm en forma de cubo o bastón. Se debe lavar hasta 10 veces con agua sal tibia y el jugo de limones, cambiando el agua, hasta que no tinte el agua de blanco.

- Cocinar los huevos para que queden duros 10 minutos.
- Despues de que tome un color caoba se pone a la brasa directamente por unos minutos.

Para el riogo

- Se prepara un caldo de hueso de res carnudo en 1 litro de agua saborizado con cebolla, ajos y sal.
- En un sartén se hace el riogo con el aceite, rabos de cebolla y tomate picados en cuadros; se agrega el achiote para darle color y el caldo de hueso. Se pone a fuego lento por unos tres minutos.

El guiso de cuajada

- Se parte la cuajada en trozos pequeños y se pone en una sartén a fuego lento agregándole el riogo.

Presentación del plato

Se empiezan a servir los productos porcionados y pelados en hoja de plátano, el huevo con cáscara y por último, todos los productos se cubren con el riogo. La bebida propia para este plato es el guarapo.

Los cimientos y la gracia de la gastronomía tradicional del Alto Magdalena y región del Tequendama

Las distintas etapas de la investigación permitieron alcanzar los resultados expuestos en *Identidad Gastronómica. Recuperación de la cocina tradicional* de los municipios Agua de Dios, El Colegio, Girardot, Guataquí, Nilo y Tocaima. Además se pudo probar a qué sabe el Alto Magdalena y determinar cuáles fueron esos sabores inigualables heredados por la cultura ancestral, que puestos en un plato de manera estética y propia, conllevan mensajes conservados por la tradición. El montaje realizado a cada preparación rescatada en el territorio Andino, se inicia con la recopilación de ideas en las visitas a cada una de las alcaldías municipales, para que por medio de sus secretarías de Cultura y Turismo, se abrieran al horizonte de la alimentación y la cocina para cumplir el objetivo central de la investigación. El proyecto *Identidad Gastronómica* tuvo como propósito recuperar la cultura alimentaria y culinaria tradicional de seis municipios de la región del Tequendama: Agua de Dios, El Colegio, Girardot, Guataquí, Nilo y Tocaima.

La selección por parte de las autoridades para buscar a los portadores y portadoras de esos saberes, ya era la emisión de señales que guiarían el proceso hacia los posibles sabores propios de la región. Y no se equivocaron, pues se fueron descubriendo, percibiendo y apreciando los productos, las materias primas y el manejo de las técnicas, que se expresaban en los procesos preparatorios para la transformación de los mismos y para el emplatado final.

Poco a poco, afloraron las características que se reconocen como propias y que facilitaron el contenido para el rediseño de un plato con identidad territorial, relacionado con la observación de los productos que se seleccionan, sus técnicas y el contenido decorativo que conlleva cada plato. Se tuvieron que pasar por una serie de etapas que darían la oportunidad de encontrar ideas para realizar bocetos de los que serían, al final, elementos del proceso.

Frente a los resultados los investigadores se preguntan si un diseño de vanguardia que se extiende por el mundo y que se caracteriza por ciertos criterios para ser aplicados a los platos en general, representa sí o no una intromisión irrespetuosa, que termina por destruir la esencia de un plato tradicional. La respuesta que se encontró es que depende de la intervención como tal.

En un caso, existen algunas intromisiones o injerencias que terminan por eliminar aquello que le es propio al plato tradicional porque se transgreden los órdenes propios y no permiten reflejar y sentir lo propio, en primer lugar para los mismos portadores y sus comunidades y, en segundo lugar, para visitantes que reconocen la presencia de otra esencia que está en la mente de los cundinamarqueses y colombianos que pueden rastrear en el plato intervenido, los elementos de lo tradicional. De otro lado, existen intervenciones que no eliminan las características estructurales del plato tradicional porque este es intervenido de manera ligera, con el objeto de localizarlo en un contexto sociocultural más amplio. En este caso algunas cantidades se moderan conservando lo esencial, resaltando formas e información cromática.

Es entonces, a partir del contacto con el portador de la identidad alimentaria y culinaria en el municipio, que se aprende de cada plato emblemático y se toma como fuente de los primeros trazos del diseño gastronómico, provocando interrogantes sobre la fisonomía de presentación del producto hoy y en otra época, siendo incisivos en temas de texturas, información cromática, temperaturas, entre otros aspectos, que dan caracteres tangibles para la reestructuración respetuosa de la preparación ancestral.



Viuda del Magdalena
Montaje portador. Girardot - Cundinamarca

Otra información necesaria para capturar estas nuevas ideas de diseño gastronómico, es su composición nutricional, ya que por medio del análisis de estos datos, se puede llegar a la cantidad, acomodación, degradación cromática por los métodos de cocción aplicados a los alimentos utilizados ancestralmente para la preparación investigada y para provocar con los mismos productos, texturas, colores, un rediseño en la fisonomía y presentación final del plato ancestral, impulsándolo a ser parte de las preparaciones de restaurantes de otros escenarios, donde el comensal participa de un ambiente institucional y de implementos como vajilla, mantelería, cristalería que de ninguna manera riñen con un plato tradicional.

Culinaria del Alto Magdalena



Viuda del Magdalena
Montaje investigadores. Girardot - Cundinamarca

¿Desde dónde y para qué?

Una de las características desarrolladas dentro de la cocina contemporánea es ofrecer a los comensales una serie de experiencias, ya que al estar con esa preparación, en el preciso momento donde la temperatura está en el punto perfecto, la textura es la más sutil de las expresiones y su sabor se conjuga con aquella base estructural en donde descansa, para dejar sus más escondidas esencias, con la destreza de llegar

al más profundo interior de aquellos cautos y desprevenidos personajes que solo quieren sonreír y comer.

Es así como el valeroso sollastre de mil y una batallas, quiere dejar en medio del campo, su más grande esfuerzo y bagaje, cuando la cacerola transforma su estado al fusionarse con la vehemencia absoluta de la brasa en barbacoa, provocando metamorfosis encantadoras en su diseño natural, adornada con la emisión de tonos y difuminación de cromos que estilizan su apariencia.

Esta función inmemorial (cocinar), no se debería quedar en tan solo producir esa serie de experiencia sápidas y aromáticas que calman una necesidad vital. Por el contrario, sea esta la división temporal en que lo típico, clásico y por qué no ancestral, sin dejar sus raíces, tomen un sopló tangible de estilo evolutivo para conocimiento global.

Sin pensarlo, la gastronomía se estructuró como base sociocultural de la evolución de la raza humana. Es innegable sostener que al calor de un brasa, una barbacoa o un espétón brasero, se han tejido los grandes eventos que constituyen la humanidad desde tiempos inmemoriales. Por ello se destaca y resalta la aplicabilidad (sin romper paradigmas sobre tradición), de teorías y disciplinas que cimientan un valor agregado, al manejo típico de la fisonomía de los productos gastronómicos del Alto Magdalena y región de Tequendama, que puestos sobre una mesa, resaltan su cultura y patrimonio inmaterial, sin alterar su natal composición y siendo muy respetuosos con el rescate de la cocina colombiana de antaño.



Almuerzo de jornalero
Montaje investigadores. El Colegio, vereda El Paraíso

Arquitectura: ¿sazón y evolución de la tradición?

Hablar de arquitectura aplicada a la cocina no es una expresión antagónica ni ambiciosa, ya que su definición literal lo explica. La arquitectura es el arte y la técnica de proyectar, diseñar, construir y modificar el hábitat humano. Al aplicar sus principios y técnicas a los fogones, se podría afirmar su importancia al proyectar, diseñar y construir, pero en esta ocasión con materiales como proteína animal, carbohidratos y frescas verduras que generan esas vitaminas esenciales transformadas por medio de la aplicación de cada uno de los métodos de cocción, que son necesarios para hacer florecer esas sensaciones organolépticas que embellecen y estilizan cualquier expresión culinaria saliente de un taller de fogones y alimentos.



Gallina mangostina
Montaje investigadores. Nilo - Cundinamarca

Al querer impulsar la cocina colombiana dentro de un escalafón conocido a nivel mundial, coherente con los estándares de calidad en ámbitos de conservación, producción y distribución de alimentos, que son requeridos por establecimientos gastronómicos, la arquitectura aplicada a materiales comestibles, gradualmente, permitiría llegar a ser una de las cocinas más exquisitas y mediáticas en el contexto global.

Hablar de mantener platos tradicionales e innovar sobre bases ancestrales, representa una polémica viva en el ámbito *gourmet*, donde muchos actores se deslindan por uno u otro bando, dejando la proyección y el desarrollo estable de un pueblo, en manos de la subjetividad tradicional o vanguardista, según sea el caso.



Chupe
Montaje ancestral. Municipio Guataquí



Chupe
Montaje investigadores. Municipio Guataquí

Pero la cocina del Alto Magdalena durante este proceso ha tenido la oportunidad de localizarse dentro de un ámbito gastronómico que permite proyectar el desarrollo turístico de las regiones madres de sus sabores, aromas, texturas, permitiendo un paso evolutivo, dando a conocer en otros espacios de interés tradicional, un sentido que va más allá de la configuración doméstica, con una proyección sólida y sostenible. La tradición del Alto Magdalena merece ser mostrada por todo el mundo, con talante y sin perder nunca su identidad.

Los hallazgos de la investigación

Son muchas las expresiones culturales de la tradición alimentaria y culinaria de la región. Esta investigación que se propuso rescatar alimentos y platos tradicionales de una región, se encontró también con la presencia de elementos de la geografía, de la historia, que hacen parte de los rasgos culturales que trascienden a los colombianos en general y deben ser conocidos, valorados y puestos en escena como medio de emplazar esos conocimientos para que vivan más allá de su ambiente, a fin de abriles paso para que puedan ser preparados y degustados por otros, más allá de las fronteras municipales.

Las influencias que tienen los habitantes de boyacenses, tolimenses, antioqueños, huilenses y santandereanos es evidente, dado que esta región antes era parte del Tolima Grande habitada también por antioqueños y al escindirse del Tolima Grande con sus habitantes y tradiciones, quedaron como cundinamarqueses; también llegaron y configuraron una gran familia cundinamarquesa las migraciones de grupos humanos desplazados por la violencia o por asuntos de salud, como los hombres y mujeres que llegaron a Agua de Dios. De allí, que el común de las personas expresan que sus hábitos alimenticios participan de platos comunes con los de otros departamentos, tales como la lechona y los tamales y las sopas espesas, el cabrito y la preparación de la pepitoria en Guataquí que provienen de la influencia santandereana.

Para poder expresar los hallazgos es necesario definir lo que teóricamente se avaló conceptualmente como cultura de la alimentación y la cocina tradicional, presente en los portadores y portadoras y en los comunitarios de los diferentes municipios. Se trata de un conjunto de referentes que se encuentran en la mente de un grupo de hombres y mujeres que les fueron socializados de generación en generación, al punto que no se sabe quién inventó un determinado plato. Es claro que con los trasladados de las personas llegaron recetarios inscritos por medio de la oralidad y ante todo, por personas formadas que reactivaron en Cundinamarca prácticas del hacer propias de su origen. Las representaciones mentales son compartidas entre

los miembros de una sociedad y siguen vivas porque tienen sentido, se cuidan y hacen parte de un modo cotidiano y habitual de vivir.

Desde los indígenas Panche, pasando por la historia de la conquista, hasta llegar a la República y con ella el Siglo XX se presenta violencia por un lado y procesos industriales que van dando paulatinos cambios que influyen en la región y en las manifestaciones culturales que deben ser protegidas debidamente para que no puedan desaparecer de la memoria, de sujetos colectivos comunitarios a los que les fueron entregados de los mayores de manera oral y práctica. Las tradiciones culinarias constituyen una de las esferas en las que se manifiesta el patrimonio cultural inmaterial

Los portadores y portadoras de la alimentación y la cocina tradicional son personas mayores, algunas pocas jóvenes, a quienes otros miembros de la sociedad les asignan el calificativo de sabedores del conjunto de elementos asociados a lo tradicional y de ser respetados por ser depositarios de un bien común que les pertenece a todos y que no quieren olvidar. Esas personas portadoras de un *saber* y de un *saber hacer* han definido proteger esas manifestaciones de la cultura, poniéndolas al servicio de la sociedad que verá en ellas las posibilidades para realizarlas y para que sigan vivas. Marcar diferencia con otros vecinos es importante como mecanismo de identidad y legar esos elementos que constituyen ese saber alimentario y culinario es lo que refuerza esa identidad.



La alimentación y la culinaria tradicional investigada están inscrita en un tiempo pasado. Pese a muchos sufrimientos, producto de circunstancias adversas, la vida individual y colectiva se vivía bajo unos patrones más colectivos que individualizados. Se valoran cientos de realidades hoy que son expresión de resiliencia y gran empuje.

La alimentación y culinaria tradicional no son solamente las técnicas del hacer comida. Cada paso realizado hace referencia a esas tradiciones que conllevan razones complejas como la presencia de productos para recoger sin siembra y que fueron desapareciendo producto del impacto de la construcción de una hidroeléctrica. Cada actividad y con ella cada paso tiene una explicación inserta en un profundo conocimiento como hacer desaparecer el *picor* que naturalmente tiene un producto como el bore.

Resulta muy interesante un tema que dentro de la investigación se encontró en Agua de Dios. En antropología se denomina la “invención de la tradición”. Siguiendo el libro “La tradición inventada” de Eric Hobsbawm y Terence Ranger, se emplea el término *tradición inventada* en sentido amplio más no impreciso. Incluye por igual *tradiciones* efectivamente inventadas, elaboradas y formalmente establecidas, y aquellas que emergen en forma no tan fácilmente rastreable dentro de un período breve e identificable cronológicamente en cuestión de unos pocos años, posiblemente y que se fijan con gran rapidez.

“El Sena dictó un curso y en este descubrimos los alumnos que no teníamos un plato tradicional de nuestro municipio. Entonces investigamos sobre las tradiciones alimentarias e inventamos un plato que recogiera de todos una parte. Así nació el Cocido panche, que ya se reconoce por nuestros pobladores como nuestro plato típico propio. Este plato se institucionalizó mediante un Acuerdo del Consejo”.

Nancy Ortiz
Portadora plato Cocido panche

En este caso de Agua de Dios, el plato “Cocido panche” es la expresión de la tradición inventada, plato que sus “forjadores” y “proyectistas” buscaron que se le pueda reconocer como “propio”. Para configurar el plato se demandó elaborarlo teniendo presente la historia de los Panches y sus aportes, como también las contribuciones de los migrantes al municipio. Ha sido elaborado con base en los productos de la región y de las influencias nuevas que les llegaron de diferentes partes de Colombia. Así nació también la famosa bandeja paisa, un plato inventado que se fue convirtiendo en referencia cultural en general y que terminó siendo un plato de la cocina “tradicional” antioqueña y reconocido a nivel nacional e internacional.

(...) la peculiaridad de las tradiciones *inventadas* es que (...) constituyen comportamientos de respuesta a ciertas situaciones que adoptan la forma de referencia a situaciones anteriores, o que establecen su propio pasado mediante repetición quasi-obligatoria.

En Agua de Dios no teníamos un plato típico que fuera el nuestro, que se pudiera ofrecer. Todos ya tenían un plato que mostrar.

Nancy Ortiz

Lo que torna tan interesante a la *invención de tradición* a los ojos de los historiadores es el contraste entre el cambio e innovación constante del mundo moderno y el intento de estructurar al menos ciertos elementos de la vida social, atribuyéndoles un carácter inmutable.

Aquí en el municipio, nos vemos como multiculturales. Por eso debíamos tener presentes a todos según de donde vinieran. Lo creamos, de lo que los chicos observaron en las veredas investigando. El sancocho era del diario y de fiesta. La fiesta más importante era el San pedro, una alegoría asociada por los indígenas con sus festines. Ellos se vestían de matachines.

Nancy Ortiz

El objeto y característica de las *tradiciones*, incluyendo aquel producto de invención, es la permanencia. El pasado, ya sea real o inventado al que ellas se refieren, impone prácticas formalizadas. Lo que se hace es darle el estatuto del precedente, de la continuidad social según se expresa en la historia. Su finalidad es llamar la atención sobre dos formas principales de creación de tradiciones: las profundas transformaciones sociales con ciertos grupos y entornos, como también contextos sociales que piden nuevos mecanismos que aseguren o expresen cohesión e identidad social y estructuras en las relaciones sociales.

Buscamos que se extienda el Cocido panche y que se ofrezca en todos los restaurantes.

La tradición se convierte en parte de un rito significativo que cumple una función simbólica que debe ser adquirida. Cualquier práctica social como la producción culinaria de un plato, que necesite ser repetidamente llevada a cabo, tenderá a desarrollar, un conjunto de convenciones y rutinas a los efectos de impartirla a nuevos oficiantes.

Le quitamos el chorizo que al comienzo le pusimos al cocido que tenía de Panche, de español, de antioqueño, de boyacense. Ya no se sirve con chorizo.

En Nilo la preparación de la Gallina mangostina, es plato reconocido por sus habitantes y tiene varias expresiones culturales distintivas: cruda y después de cocinada, antes de ponerla a asar se adoba; el plátano es el colicero que tiene importante

significado pues le confiere color, sabor y textura diferente al de otros lugares. La presentación de la Gallina y sus acompañamientos es muy creativa.

Se han identificado ocho platos típicos tradicionales, no identificados o reportados en los libros de cocina tradicional colombiana. Es posible pensar realmente en un continuum cultural ya que muchos de los platos encontrados guardan una relación estructural en varios aspectos; son adaptados de las diferentes regiones de acuerdo a su hábitat y alimentos de la región.

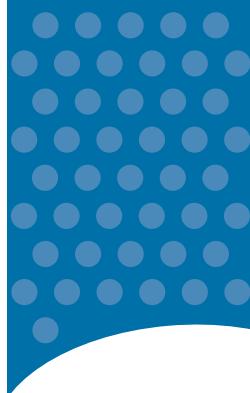
- Todos los productos seleccionados para adobar la gallina, el pescado o la carne, los portadores del saber culinario los maceran con piedra y sal sobre mortero de piedra o batea de madera, para obtener los sabores profundos del ajo y la cebolla, según sea la preparación.
- Los tamaños de los cortes de la cebolla son distintos, no solamente según preparaciones, sino de lugar en lugar. Tajos grandes, de 10 centímetros aproximadamente sin las puntas en la gallina de Tocaima; de 1 cm con las puntas verdes en El Chupe.
- Todos los acompañamientos para los caldos y el plato seco es llamado Ají o Ají pique, una preparación a base de ají, cebolla larga, cilantro, agua y sal. Los cortes de la cebolla, el cilantro y ají son muy pequeños y deben ser parejos para demostrar la calidad de saber hacer a partir de un conocimiento.



- Cilantro picado, espolvoreado sobre el caldo es el acompañamiento utilizado para dar color y sabor.
- Los colores de los guisos se hacen a “ojo”. Siempre comienzan con menos cantidad de la que saben es posible contener, como medio de controlar poco a poco el tono adecuado.
- Todos los portadores de la tradición alimentaria y culinaria respetan las formas originarias de los productos y no les dan forma uniforme como se hace en los procesos gastronómicos, donde las papas y zanahorias, por ejemplo, reciben una forma torneada para lograr una estandarización de esas convenciones, expresión de un saber producto de las academias y aprendida particularmente de la cultura francesa.
- El plátano es partido entero a lo largo en La Viuda; en trozos grandes 2 o 3 porciones en el Cocido panche.
- Parte de la cocina tradicional la realizan mujeres. Tanto en Girardot a la orilla del río como en Tocaima donde se ahumaron las carnes, interviene hombres.
- Los cambios en la dieta alimentaria, producto de grandes proyectos como una hidroeléctrica, no solamente intervinieron el medio ambiente, sino las rutinas para la obtención de alimentos de recolección y por lo tanto de su presencia en los platos. Este es el caso del Almuerzo del jornalero en donde la recolección de un frijol que crece sin siembra, sin cultivarlo, igual que el balú, dos productos que traían los agricultores de los campos donde sembraban y que cambio al ser empleados de la hidroeléctrica y dejar de ser campesinos, cambiando el modo de comer en la familia. Ya no portan los hombres la múcara con el Guarapo y el fiambre con los productos cocinados y debidamente cubiertos por el guiso con cuajada, si no que incorporan el vaso y platos distintos de los envueltos en hojas naturales.
- Las comidas locales para su preparación cuentan con algunos vegetales producto de la recolección. Son materiales comestibles como el frijol, el ají y el balú.
- La cría de animales domésticos, aves y vacas y la pesca realizada por miembros de las familias cambia y la obtención de alimentos se realiza con empresas productoras y comercializadoras.
- Es visible en el Magdalena la pesca con trampas y atarrayas para proveer a las familias. Esta actividad antes era familiar.

- El ciclo ceremonial o ritual anual se reconoce en todos los pobladores y hace parte de las preparaciones especiales. La Semana Santa, San Pedro y Navidad son las más especiales fiestas y en ellas los alimentos que se consumen también son rituales: tamales más exquisitos, abundante pescado, o variedad de estos en un mismo sancocho, porciones más grandes.
- La venta de gallina en canastos está en desuso pero no ha desaparecido totalmente. Las ventas se hacen cuando paran los buses en el terminal. Los conocidos horarios hacen que el personal se prepare para abordar a los viajeros.
- La preparación en ollas enterradas se ha extinguido.
- Un 90% de los participantes descubrieron que sus conocimientos, para pescar, cocinar, atender a los comensales, podía ser importante como un medio de vida. Organizaron sus negocios locales y se sienten orgullosos de haber logrado tener una vida digna y de servicio con su comunidad vendiendo comida propia.
- Las autoridades locales intervienen los lugares populares de venta de estos productos. Se retiran a los vendedores de las plazas centrales y se organizan los puestos en las plazas de mercado, proveyendo agua, mueblería con baldosín, uso de gas y pisos de cemento. Los participantes manifiestan nostalgia por estos cambios.





Conclusiones

Rediseño de platos tradicionales

La costumbre en las sociedades tradicionales actúa en su doble función de motor y volante. No excluye la innovación y el cambio hasta cierto punto aunque evidentemente el requisito de que deba mostrarse compatible o incluso idéntica con respecto a los precedentes le impone significativas limitaciones.

ERIC HOBSBAWM Y TERENCE RANGER

Como se evidencia al inicio de este capítulo, existe rediseño de la fisonomía estructural de las preparaciones tradicionales rescatadas, el cual parte de cada uno de los procesos de recopilación de la información ancestral del plato. Toma como punto de partida para el rediseño aspectos físicos, resaltando su misma esencia sin cambio en su sabor; proyecta el plato hacia contextos de gran impacto para la gastronomía nacional e internacional, incitando la promoción y desarrollo social de los habitantes del lugar de procedencia de las preparaciones.

Es importante recuperar la cocina tradicional de nuestras regiones debido a su riqueza de sabores, colores, aromas, texturas mezclas y estéticas que no son conocidas, ofreciendo la oportunidad de competir con los mejores platos internacionales y con ello, contribuir a fortalecer la cultura alimentaria y culinaria propia del país, presentando ante el mundo hotelero y turístico el patrimonio inmemorial para que no sea olvidado en el contexto social y cultural.

Actualmente, el Ministerio de Cultura pone de relieve el tema de las cocinas tradicionales en Colombia. Es importante exhibir estos platos de manera tradicional y a su vez llevarlos a presentaciones con un sentido vanguardista, bajo el modelo de la arquitectura de diseño del emplatado, respetando sus métodos de cocción, conservando sabores, colores, aromas, entre otras características. Se debe exaltar que en el trabajo se ha aprendido, reconocido y valorado nuevas técnicas y métodos de transformación de alimentos poco usados en la cocina actual.



Nombres científicos de los productos

ACHIOTE

El achiote, urucú u onoto es una especie botánica arborescente de las regiones intertropicales de América, cultivado específicamente en Costa Rica, México, Panamá, Colombia, Ecuador, Venezuela, Bolivia y Andes de Perú, desde la época precolombina.

Nombre científico: *Bixa orellana*
Categoría: Especie
Clasificación superior: Bixa

AHUYAMA

Originaria de América.

Nombre científico: *Cucurbita moschata*
Categoría: Especie
Clasificación superior: Cucurbita

AJO

Especie sabra y olorosa.

Nombre científico: *Allium sativum*
Categoría: Especie
Clasificación superior: Allium

YUCA

Manihot esculenta, llamada comúnmente yuca, aipim, mandioca, tapioca, guacamota, casabe o casava, es un arbusto pertenece de la familia de las euforbiáceas extensamente cultivado en Sudamérica.

Nombre científico: *Manihot esculenta*
Categoría: Especie
Clasificación superior: Manihot
Clasificaciones inferiores: Amarelinha, Manteiguinha, Parmada, Paraiba, Mineirinha

PAPA

Papa o patata es una planta perteneciente a la familia de las solanáceas originaria de Sudamérica y cultivada por todo el mundo por sus tubérculos comestibles.

Nombre científico: *Solanum tuberosum*
Categoría: Especie
Clasificación superior: Solanum

CEBOLLA CABEZONA

Allium cepa, comúnmente conocida como cebolla, es una planta herbácea bienal perteneciente a la familia de las amarilidáceas.

Nombre científico: *Allium cepa*
Categoría: Especie
Clasificación superior: Allium

CEBOLLA JUNCA

Alim fistulosa L., comúnmente llamado cebolleta, cebolla de verdeo, cebollita de verdeo, cebolla larga, junca o cebolla blanca, cebollín, cebollina, o cebolla china, puerro, es una especie del género de las cebollas.

Nombre científico: *Allium fistulosum*
Categoría: Especie
Clasificación superior: Allium

TOMATE CHONTO

Solanum lycopersicum, conocido comúnmente como tomate, tomatera o jitomate, es una especie de la familia de las solanáceas originaria de Centro y Sudamérica.

Nombre científico: *Solanum lycopersicum*
Categoría: especie
Clasificación superior: Solanum

MAÍZ

El maíz es una especie de gramínea anual originaria y domesticado por los pueblos indígenas en el centro de México desde hace unos 10.000 años, e introducida en Europa en el siglo XVII.

Nombre científico: *Zea mays*

Categoría: Especie

Clasificación superior: *Zea*

ARRACACHA

La arracacha, apio criollo, racacha, virracá, zanahoria blanca o mandioquiña salsa es una planta alimenticia, originaria de los Andes y cultivada actualmente en Colombia, Brasil, Perú, Bolivia, Venezuela y Ecuador entre los 600 y 3200 msnm.

Nombre científico: *Arracacia xanthorrhiza*

Categoría: Especie

Clasificación superior: *Arracacia*

CILANTRO

Coriandrum sativum, llamado popularmente cilantro, perejil chino, culantro europeo o dania, es una hierba anual de la familia de las apiáceas. Es la única especie del género *Coriandrum*, que es también el único miembro de la tribu *Coriandreae*.

Nombre científico: *Coriandrum sativum*

Categoría: Especie

Clasificación superior: *Coriandrum*

PEREJIL

Petroselinum crispum, el perejil, es una planta herbácea de la familia Apiaceae. Se distribuye ampliamente por todo el mundo y generalmente se cultiva para ser usada como condimento.

Nombre científico: *Petroselinum crispum*

Categoría: Especie

Clasificación superior: *Petroselinum*

APIO

El apio es una especie vegetal perteneciente a la familia de las Apiáceas, antiguamente conocidas como umbelíferas.

Nombre científico: *Apium graveolens*

Categoría: Especie

Clasificación superior: *Apium*

BORE

El taro es una especie de planta fanerógama perteneciente a la familia de las aráceas.

Nombre científico: *Colocasia esculenta*

Categoría: Especie

Clasificación superior: *Colocasia*

GUATILA

La chayotera o guatila es una cucurbitácea cuyo fruto es de amplio uso como hortaliza.

Nombre científico: *Sechium edule*

Categoría: Especie

Clasificación superior: *Sechium*

BALÚ

Tiene varios nombres entre ellos juatsémbese, sachaporoto, (sacha: Árbol y poroto: Fríjol). Estos nombres son utilizados en Putumayo; en Antioquia se le llama chachafruto y en Cundinamarca balú o fríjol nupás.

Nombre científico: *Erythrina edulis*

Categoría: Especie

Clasificación superior: *Erythrina*

PLÁTANO

El nombre científico *Musa × paradisiaca* y los nombres comunes topocho, maduro y guineo hacen referencia a un gran número de plantas herbáceas del género *Musa*, tanto híbridos obtenidos horticulturalmente.

Nombre científico: *Musa × paradisiaca*

Categoría: Híbrido

Clasificación superior: *Musa*

Referencias bibliográficas

- BOURDIEU, Pierre. (1988). *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto.* Madrid: Taurus.
- ESPEITS, E. (2002). Alimentos, alimentación y cocina. Su papel como eje o pretexto en discursos contrastados y ajenos en: cultura y política. *Actas del IX Congreso de Antropología FAAEE.*
- CABRERA, D. (2005). "Identidad y Globalización: Encuentros y Transformaciones entre las Cocinas Nacionales". En: *Universitas Humanísticas.* No. 60. Julio-Diciembre, pp. 84-93.
- Colombia Travel. (2013). "Jugos naturales".
- DUQUE, J. & VAN AUDAL, S. (2008). "Los ajíacos colombianos". En: *Revista de estudios sociales.* Universidad de los Andes. Abril – No. 29, pp. 158-165.
- DE SOUSA, B. (2010). *Descolonizar el saber. Reinventar el poder.* Montevideo: Trilce.
- El Tiempo* (2015). "Así sabe Colombia: Cundiboyacense". Archivado desde el original el 23 de noviembre de 2015. Consultado el 18 de junio de 2008.
- ESTRADA OCHOA, J. (2015). "Mantel de cuadros. Crónicas acerca del comer y del beber". Universidad de Antioquia. Archivado desde el original el 23 de noviembre de 2015.
- FERRERO, S. (2002). "Comida sin par". Consumption of Mexican Food in Los Ángeles: "Foodscapes' in a Transnacional Consumar Soviet." En: *Wood Nations,* pp. 194-219.
- Gastronomía cundiboyacense. www.colombia.com. Consultado el 18 de junio de 2008.
- GOODY, J. (1995). *Cocina, Cuisine y clase.* Barcelona: Libergraf.
- HOBBSAWN, E. & RANGER, T. (2004). *La invención de la tradición.* Barcelona: Crítica.
- HUMPHREY, L. (1989). "Traditional Food, Traditional Values". En: *Western Folklore.* Vol. 18. Abril, pp. 162-169.
- JÁCOME, A. (2008). "Cocina colombiana, infinidad de sabores en plena expansión". *Universia.* Consultado el 18 de junio de 2008.
- LÓPEZ, J. (2009). "Antropología de la alimentación: perspectivas, desorientación contemporánea y agenda de futuro". En: *Comida y cultura. Nuevos estudios de cultura alimentaria.* Córdoba: servicio de publicaciones Universidad de Córdoba.
- MARTÍNEZ, L. (2013). "De la tradición a la evolución". En: *Revista la Barra.* Disponible Online: <http://www.revistalabarra.com.co/blog/de-la-tradicion-a-la-evolucion>
- Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (2007). Asesoría para la Competitividad y la Promoción de la Gastronomía Colombiana.
- Ministerio de Cultura (2012). *Política para el Conocimiento, la Salvaguardia y el Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia.* Ministerio de Cultura: (ND) Compendio de políticas culturales. Disponible online. <http://www.mincultura.gov.co/ministerio/politicas-culturales/compendio-politicas-culturales/SENA>
- ORDOÑEZ, C. (2005). *Cocina básica colombiana.* Bogotá: Norma.

ORDÓÑEZ, C. (1984). *Gran Libro de la Cocina Colombiana*. Bogotá: Círculo de Lectores.

Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (2008). *Política de Turismo Cultural*.

RESTREPO, C. (2009). "Historia de la gastronomía". *Revista Colombiana de Antropología*. Instituto Colombiano de Antropología e Historia - ICANH.

RESTREPO, E. & BOCAREJO, D. (2011). Introducción Multiculturalismo. En: *Revista Colombiana de Antropología*. Vol. 47 (2). Julio-Diciembre, pp. 7-13.

Revista Semana (2008). "La cocina de la abuela", 18 de junio.

ROJAS, M. (2000). "La Economía Política de la Civilización". En: *Revista de Estudios Sociales*. Universidad de los Andes. Septiembre, No. 7, pp. 61-70.

SALDARRIAGA, G. (2011). *Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII*. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario.

Sistema Nacional de Información Cultural.
«Gastronomía Valle del Cauca». <http://www.sinic.gov.co/SINIC/ColombiaCultural/ColCulturalBusca.aspx?AREID=>

VALDERRAMA, M. (2009). "El boom de la cocina peruana". En: *Perú Hoy*. No 15. Disponible Online: http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Peru/desco/20100312102627/08_Valderrama.pdf

VEENSTRA, G. (2005). "Can taste illuminate class? Cultural knowledge and forms of Inequality". *Canadian Journal of Sociology*, 30, 3, pp. 247-279.

VÉLEZ, L. (2010). *Tres herencias gastronómicas de África bocoa bueno, bocoa malo. Magia y alimentación en el pacífico colombiano*. CD Todos somos Colombia. Presidencia de la República de Colombia.

Cibergrafía

Alcaldía Municipal Agua de Dios. (02 de Noviembre de 2016). http://www.aguadedios-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml. Obtenido de http://www.aguadedios-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml

Alcaldía Municipal de Tocaima. (01 de Noviembre de 2016). http://www.tocaima-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml. Obtenido de http://www.tocaima-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml

Alcaldía Municipal EL Colegio. (08 de Noviembre de 2016). http://www.elcolegio-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml. Obtenido de http://www.elcolegio-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml

Alcaldía Municipal Girardot. (06 de Noviembre de 2016). http://www.girardot-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml. Obtenido de http://www.girardot-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml

Alcaldía Municipal Guataquí. (02 de Noviembre de 2016). http://www.guataqui-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml#geografia. Obtenido de http://www.guataqui-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml#geografia

Alcaldía Municipal Nilo. (10 de Noviembre de 2016). http://www.nilo-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml. Obtenido de http://www.nilo-cundinamarca.gov.co/informacion_general.shtml

CÓMO CITAR ESTE LIBRO:

Bernal Vásquez, Evalo & Rueda Martínez, Abnner David (2016). *Identidad Gastronómica. Recuperación de la cocina tradicional*. Girardot: Centro de la Tecnología del Diseño y la Productividad Empresarial, Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA.



**TECNOLOGÍA Y
PRODUCTIVIDAD**
GRUPO DE INVESTIGACIÓN

SENNova
Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación



**Centro de la Tecnología del Diseño
y la Productividad Empresarial
Girardot - Regional Cundinamarca**