

Lo que no se narra se olvida

Reconciliación, cocina y mesa



SERVICIO NACIONAL DE
APRENDIZAJE

Líder proyecto investigación
Lucía Esperanza Carrillo



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



**CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA, TURISMO Y
ALIMENTOS REGIONAL DISTRITO CAPITAL**

Servicio Nacional de Aprendizaje

Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos Regional Distrito Capital

DIRECTIVAS

Director General, Alfonso Prada Gil.
Director Regional Distrito Capital, Enrique Romero Contreras
Subdirector de Centro: Edgar Orlando Herrera Prieto
Líder del grupo de Investigación CNHTYA, Bersarión Gómez Hernández.

GRUPO DE INVESTIGACIÓN

Formulas, recetas y turismo

INVESTIGADORES

Lucía Esperanza Carrillo Rojas
Fabián Andrés Llano

TRABAJO DE CAMPO

Lucía Esperanza Carrillo Rojas
Fabián Andrés Llano
Herbert Abril Vega

MONTAJE Y CREACIÓN DE RECETAS

Lucía Esperanza Carrillo Rojas

SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN

Aprendices de Técnico en Cocina
Diego Acevedo
Duván Camargo
Zarith Martínez
María Eugenia Salgado

DIRECCIÓN EDITORIAL

Herbert Abril Vega

FOTOGRAFÍA, CONCEPTO Y DIAGRAMACIÓN

Herbert Abril Vega
Juan David Betancourt

Impreso por, Calle Impresores LTDA.
ISBN: 978-958-15-0191-5

SENNOVA

Contenido

Prólogo	4
Introducción	5
Presentación	6
Preparando el viaje:	7
El enfoque y los esquemas de interpretación de la reflexión académica	
Discutir sobre el recorrido	8
Viajes, gastronomía y mezcla cultural	
Los antecedentes del problema	9
La globalización y los artilugios de la actividad alimentaria	
Marco teórico	11
De la región alimentaria a la autenticidad de los productos de la tierra	
Metodología: La minga, el relato y el grupo focal	14
La región alimentaria del Guavio	15
De los productos identificados a las recetas compartidas	
Recetas	16
Caldo de Gato	16
Arepas de Maíz Crudo	16
Envueltos de Quiche tres puntas	17
Arepas de Maíz pelao	17
Agiaco de Maravillas	18
Mielmesabe	18
Yotas	19
Mazamorra de Guarapo dulce	19
Arepas de Guiva	20
Chorizo de Cerdo	20
Tamales de Picao	21
Quisbones	21
Sopa de Ruyas	22
Turrún	22
Principales puntos de partida	23
Referencias	23
Fuentes primarias	23
Fuentes secundarias	24
Glosario	26
Sobre los autores	27
Información Municipios	28
Agradecimientos	30
Semillero:	30

Prólogo

Agradezco la invitación hecha por la instructora investigadora Lucía Esperanza Carrillo para prologar este texto, resultado del proyecto de investigación “Recuperación de la Cocina Tradicional de la Región del Guavio-Cundinamarca” realizada con el apoyo del equipo de investigación coordinado por el Dr. Bersarión Gómez H.

En este trabajo se presentan los hallazgos del proyecto realizado durante el año en curso y sus resultados se enmarcan en un esfuerzo por recuperar la cocina tradicional cundinamarquesa y particularmente de la provincia del Guavio, con los sabores y saberes de los portadores de recetas de los diferentes municipios de la región que propenden por el fortalecimiento de la identidad culinaria.

Permite a su vez, verificar cómo las cocinas tradicionales regionales constituyen parte del patrimonio intangible de la sociedad, la nación, la región y la comunidad, que son a su vez un elemento de identidad y una pieza fundamental de las economías locales, que hoy se encuentra en peligro de extinción en varias regiones de Cundinamarca.

El propósito central es apreciar el significado de la diversidad cultural, mejorar el conocimiento de las expresiones orales e inmateriales y crear una mayor conciencia acerca de su importancia como componente identitario, como parte fundamental del saber y la memoria colectiva de las comunidades. Así mismo, tiene como objetivo sensibilizar a la opinión pública para que reconozca el valor de este patrimonio y alentar a las autoridades locales y regionales no sólo a tomar medidas jurídicas y administrativas para salvaguardarlo, sino a desarrollar acciones que se concreten en programas para su recuperación e integración en las economías de los municipios y la región como elementos de nuestra identidad gastronómica.

El trabajo que hoy se entrega a la comunidad académica ha sido elaborado con mucha dedicación y empeño por el grupo de investigación y los aprendices del semillero, quienes no sólo participaron en la misma, sino, que fueron protagonistas activos del proceso con las comunidades.

El estudio de las cocinas tradicionales de la región del Guavio, nos permitió conocer las características de la vida social, económica y productiva de las comunidades y municipios de la región, así como aquellos cambios que han ocurrido en su estilo de vida y cómo éstos se reflejan en la alimentación y, en especial, en la desaparición o adaptación de saberes y prácticas culinarias.

El esfuerzo de esta investigación, además de sustentar la originalidad, autenticidad y diversidad de la cocina cundinamarquesa, aporta elementos que permiten ir construyendo la definición de los parámetros del patrimonio inmaterial, al reconocer como riqueza cultural de los pueblos un proceso histórico que articula la diversidad natural y cultural, los saberes populares, las formas tradicionales de producción, de comercio, las festividades y ritos, alrededor de nuestra gastronomía colombiana.

Édgar Orlando Herrera Prieto

Subdirector Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos

Introducción

Una apuesta por la recuperación de la cocina tradicional de nuestro país comporta un sin número de desafíos que requieren en primer lugar un compromiso social, ético y científico alrededor de la identidad, el consumo, la producción y sobre todo la reconciliación de nuestros platos locales con el paladar del colombiano. Acostumbrados a consumir productos importados y en algunas ocasiones denigrar de la comida popular, los colombianos necesitamos reconciliarnos con los sabores del pasado, con los platos de la infancia y con los olores de la niñez. Sin desconocer que el mundo ofrece diferentes posibilidades gastronómicas y que el nacional requiere saborear, conocer y degustar, la invitación propuesta en este libro es la de la comparación.

Reconocer lo nuestro, pensar en las posibilidades de desarrollo gastronómica en el país, permitirá en un futuro próximo comparar nuestros productos y recetas con los acopios gastronómicos del mundo. Esta invitación al recorrido culinario por las diferentes regiones del país para identificar nuestros referentes culinarios, es un proyecto en el que han creído algunas instituciones como el SENA, sobre todo el Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos y de la cual esperamos que el lector de este libro se convenza. Creer en lo nuestro, reapropiarnos de lo que nos pertenece y sobre todo degustar nuestra identidad y tradición es un objetivo a largo plazo que algunos cocineros de Colombia, dentro de los que me incluyo, nos hemos propuesto para buscar una reconciliación con el plato nacional y popular.

Al pensar en escribir el prólogo de este libro, que valga decir resultó una tarea compleja, suscito en mi una emoción indescriptible en la medida en que produce hablar de nuestra cocina, no solo produce un placer que antecede al gusto, sino por que se ha convertido en el tema que más me gusta tratar.

Un reconocimiento de la cocina popular, no sólo me recuerda mi infancia sino los olores de diferentes reuniones familiares, las mejores viandas y la parafernalia en torno a la elaboración de productos tradicionales. Recuerdo que cuando se realizó la primera propuesta de la recuperación de las cocinas tradicionales de Cundinamarca por Provincias, se penso inicialmente que era algo ambicioso y poco alcanzable, hoy por hoy, al realizar el segundo numero de este gran proyecto dedicado a la provincia del Guavio, vemos cada vez mas cercano este objetivo, sin duda es muy reconfortante cuando se llega una provincia y en sus municipios se habla de productos que realmente solo los locales los conocen y consumen y que para la gente del común son nuevos, más aún cuando se prueban, ya que la expresión de los rostros además de la satisfacción que le produce al comensal es de alegría.

Es para nuestro grupo de investigación, formulas, recetas y..... de gran satisfacción presentar a ustedes éste ejemplar en donde se relata de manera sencilla la cultura gastronómica de la provincia del Guavio en Cundinamarca, recrear algunas recetas y no caer en los lugares comunes del recetario.

Lucia Esperanza Carrillo

Presentación

La elaboración y concreción del libro que el lector tiene en sus manos es producto de múltiples encuentros, reflexiones académicas y viajes alrededor de una aventura culinaria: la búsqueda y el rescate de las recetas y los productos de la tierra de un lugar de Cundinamarca poco explorado. Nos estamos refiriendo en esta ocasión a la **Provincia del Guavio** como habitualmente es representado este espacio geográfico dentro de una



caracterización del territorio político administrativo¹. Más allá de la descripción que supone un mapa para entender un territorio, un recorrido y ubicar unas dinámicas espaciales, hemos preferido el viaje, la experiencia y el relato para comprender la potencia de nuestra gastronomía y la posibilidad de la región para avanzar no solo en la seguridad alimentaria, sino en la promoción de paisajes y comidas inigualables en sabores y autenticidad.

En este lugar, caracterizado por sus cuerpos de agua, el inmenso paisaje de páramo y las más variadas relaciones alimentarias, se establecieron las coordenadas espaciales y culinarias de la presente investigación². El encanto que supone la observación del territorio, los sabores que despiertan la memoria y la entrega de las portadoras de tradición por la conservación y restitución de valores y significados de los platos tradicionales, motivaron en nosotros, el encuentro y la difusión de este acopio gastronómico que a continuación presentamos. De este modo, producto de este compromiso aparece este libro que, además de sistematizar este saber ancestral y concretar unas formas de articulación de las prácticas culinarias de portadoras de tradición, con la participación del Servicio Nacional de Aprendizaje (**Sena**), a través de instructores y aprendices, logró consolidar una puesta en escena de la cocina tradicional de Cundinamarca.

Aunque cabe advertir que el texto es limitado en cuanto a la síntesis de esta experiencia culinaria en unas pocas páginas, las referencias, reflexiones y, sobre todo, la variedad de preparaciones y sistematización de algunas recetas que identifican no solo el territorio con sus pobladores, sino que además lo representan, son sin duda el aporte fundamental de este proyecto de investigación³. Nuestras pretensiones van más allá de reducir la dinámica culinaria de una región a un recetario, cuyas preparaciones pueden repetirse hasta llegar al tedio y agotarse en la repetición y el procedimiento. También se puede conocer y entender desde los sentidos; los planteamientos de la geografía humana y la antropología, muestran cómo se puede saborear una región, oler un paisaje e interactuar a través del alimento⁴.

¹ Administrativamente, la región del Guavio está compuesta por los siguientes municipios: Guatavita, Guasca, Gachetá, La Calera, Junín, Gama, Ubalá, y Gachalá

² El diálogo de saberes que se instituyó entre las ciencias sociales y la gastronomía, se pudo establecer por los términos de referencia del proyecto en el que se pensó en la consolidación de equipos de trabajo interdisciplinarios alrededor del patrimonio gastronómico.

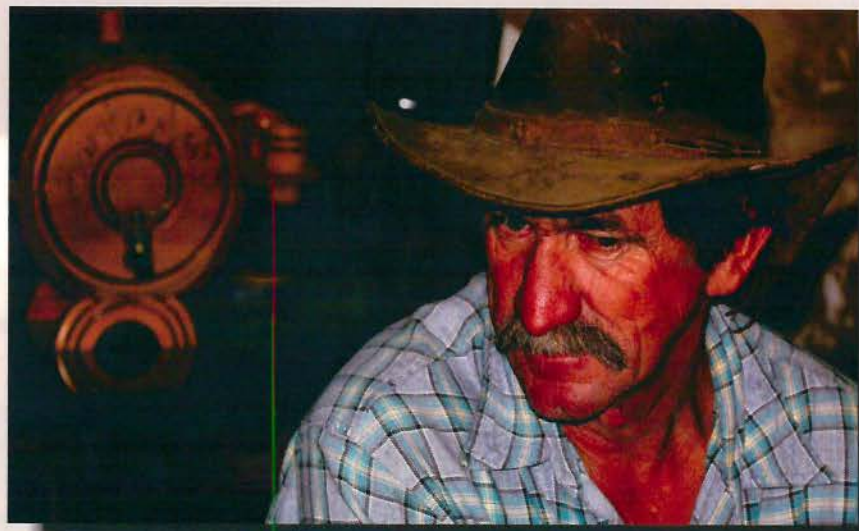
³ Este texto es el resultado de la investigación titulada 'Recuperación de la cocina tradicional de la región cundiboyacense con preparaciones y productos nativos e ingredientes originarios de la región', financiada por SENOVA bajo la supervisión del Centro Nacional de Hotelería, Turismo y alimentos. Regional Distrito Capital. Este trabajo se adscribe al grupo de investigación: fórmulas, recetas y turismo del mismo centro.

⁴ Cfr. Estrada J. (1987) *Geografía dulce de Colombia* en: Boletín Cultural y Bibliográfico Número 11 Volumen XXIV

⁵ Cfr. Chartier, R. 2007 *¿La muerte del libro?* Orden del discurso y orden de los libros Co-herencia, vol. 4, núm. 7, julio-diciembre, pp. 119-129 Universidad

En este libro, producto de esfuerzo y dedicación, no pretendemos ser tan pesimistas como Humberto Eco, quien plantearía la muerte del libro con todas las dinámicas digitales que ha traído la era de la globalización, más bien hacemos la pregunta del significado de un libro y más allá de esto; planteamos el significado de la utilidad y el sentido ético que esta producción escrita y visual representa⁵. Los productos y preparaciones que rescatamos y promocionamos se constituyen, de esta manera, en una invitación a viajar a experimentar y degustar el presente texto. Leer, viajar y comer son las consignas y las claves para descifrar esta experiencia alimentaria y estos encuentros con la comunidad⁶. En realidad, lo que intentamos proyectar en estas pocas páginas, que el lector sigue con expectativa, es más bien una excusa y una provocación a verificar desde la propia experiencia y desde el viaje las maravillas que ofrece esta región⁷.

Bajo estos argumentos, presentamos el libro titulado *Reconciliación, Cocina y Mesa, 'De la homogenización gastronómica al reencuentro alimentario'*, con la ilusión de que no sea olvidado, sino que



sea leído comentado y hasta criticado, con el fin de mantener vivas algunas ideas y argumentos sobre el patrimonio gastronómico colombiano. Sabemos que no somos los primeros en Colombia en enfrentarnos a esta tarea, sin embargo, se ha realizado un esfuerzo teórico y metodológico importante en este campo del conocimiento que aún, valga decir, es muy joven en el panorama de las ciencias sociales⁸.

Preparando el viaje:

El enfoque y los esquemas de interpretación de la reflexión académica

En este primer apartado, se tuvieron en cuenta los antecedentes más próximos, en dos sentidos, uno, frente a la problematización del patrimonio gastronómico en un contexto de cambios en la cultura alimentaria bajo el fenómeno de la globalización y en segundo término, desde las implicaciones que supone el posicionamiento y legitimación de productos locales poco difundidos. Posterior a esta reflexión inicial, se pasó a concretar los elementos conceptuales de esta investigación, relacionados con la concepción de *región alimentaria* y *productos de la tierra*, que sirvieron de marco teórico para la elaboración y el rescate de las recetas arraigadas a prácticas ancestrales (*prácticas culinarias, técnicas y preparaciones*) y a un territorio (*región alimentaria*) que desborda lo político administrativo⁹.

EAFIT Medellín, Colombia

⁵ A través de encuentros denominados mingas (grupos focales), se reconoce el valor tradicional del plato local y las estructuraciones sociohistóricas de su configuración. Esta preocupación por la recuperación de la cocina regional se constituye en un objeto de estudio relevante para el posicionamiento del patrimonio gastronómico nacional.

⁶ La flor de la maravilla' su nombre lo dice todo, su color rojo intenso y sus pecas embellece las laderas de los riachuelos de la región, su versatilidad en las preparaciones culinarias hacen de este bulbo el orgullo de la provincia y la flor insignie.

⁷ Por ejemplo, el estudio de la gastronomía, en sus diferentes vertientes en relación con la actividad turística, muestra un espacio de discusión relativamente joven que puede ser abordado, no solamente desde referentes conceptuales específicos como los que brindan la antropología, con algunos conceptos como la *cultura alimentaria, productos de la tierra, cultura popular*, sino también desde discusiones que proporcionan la historia, la economía y algunos referentes medioambientales para caracterizar *el paisaje*. Desde este punto de vista, la gastronomía se posicionaría como un elemento fundamental para acceder a culturas desconocidas, convirtiéndose en potenciador del turismo, al generar, de este modo, nuevas sensaciones por medio de sabores, texturas, colores y formas que podrían convertirse en elementos de reconocimiento al penetrar en las dinámicas locales de la producción gastronómica.

Estas reflexiones iniciales sirvieron de puente para el abordaje de este reconocimiento culinario en el que se exploró el encuentro y el intercambio de saberes. Desde un enfoque social y participativo (*Investigación, Acción Participativa*), se realizó una sistematización de las experiencias culinarias en la región alimentaria del Guavio, con el fin de recuperar y comunicar lo aprendido¹⁰. Sin embargo, las recetas y las técnicas, que de estos encuentros se derivaron, se entienden desde este enfoque participativo como producción de conocimiento desde la práctica. Como producción intencionada de conocimientos, las técnicas, preparaciones y secretos ancestrales que encierra una receta, sirvieron de base fundamental para la reconstrucción de la práctica en toda su densidad y complejidad¹¹.



En este orden de ideas, se reagruparon diferentes fragmentos desconectados entre sí para intentar reagrupar y darle sentido a esta sistematización de productos culinarios locales. En efecto, plantear la pregunta por el patrimonio gastronómico como objeto de estudio, conlleva a preguntarse por la legitimidad de los alimentos y los contextos de su producción, además de indagar sobre las formas de estructuración de la identidad y sobre todo por su potencial para representar a quienes consumen determinados alimentos.



Discutir sobre el recorrido: viajes, gastronomía y mezcla cultural

Las influencias culinarias que han estado presentes en los procesos de transculturación en nuestro país, como por ejemplo las mezclas culturales y gastronómicas que supuso el proceso de colonización e independencia, así como las influencias gastronómicas de Francia, Inglaterra en los procesos civilizatorios desde la segunda mitad del siglo XIX, recogen una inmensa cantidad de técnicas, preparaciones y herencias culinarias, que fueron narradas por viajeros extranjeros y nacionales aficionados a la colección de recetas, como Rufino Cuervo y por el conocido Tomas Carrasquilla 'El goloso' (Aristizábal, L. 1988; Martínez A. 1988; Arango, F. 2008). Los relatos del abastecimiento de productos del campo a la capital bogotana deslumbraban a los viajeros que reconocían el potencial

gastronómico en este contexto; estos productos no solo han estado influenciados por diferentes países europeos, del medio oriente y asiáticos, sino que además esconden diferentes tradiciones dispuestas a ser narradas y comunicadas al mundo (Cardona, M. 2009; Vélez, L. 2010; Serna, A. 2012; Llano et al 2014).

No obstante, estas anécdotas y viajes alrededor de lo gastronómico, además, han recibido otras influencias en el presente. Las dinámicas de la globalización económica, cultural, social y tecnológica han afectado en

⁹ Es importante advertir que dentro de las delimitaciones del objeto de estudio de la presente investigación, no se tuvo en cuenta la delimitación política administrativa denominada 'región del Guavio' (La Calera, Guasca, Guatavita, Junín, Gama, Gachetá y Ubalá) por no corresponder a la realidad gastronómica de este territorio ancestral. Para esta investigación, se asumió el concepto de *región alimentaria* derivado de las reflexiones teóricas y metodológicas del investigador venezolano Rafael Cartay. En el marco teórico de esta investigación se hará referencia al concepto.

¹⁰ La experiencia peruana demuestra que la difusión y reconocimiento de la cultura culinaria local puede llegar a consolidar una ventaja competitiva en los mercados internacionales. Así empezó a soñar Perú: les recomendamos el documental de Ernesto Cabellos titulado '*De ollas y sueños*'. Dicen que en Perú no es el fútbol, ni la música, menos la política, lo que más une y mueve a la gente. Es la cocina. En esta deliciosa película, el premiado director Ernesto Cabellos recorre la costa, sierra y selva de su país, así como París, Londres, Madrid, Ámsterdam y Nueva York, para demostrarlo. Consultar <http://www.guarango.org/dols/sinopsis.html>

los últimos años la regularidad de la cultura alimentaria local, trastocando los estilos de vida, las costumbres y los gustos de los consumidores (Espeixt, 2011). Sin lugar a dudas, la soberanía alimentaria ha sido afectada por los cambios económicos, sociales y culturales, que han entrado a influenciar productos nacionales de una tradicional importancia alimentaria (Cabrera, 2005; Alonso, 2005). La importación de nuevos productos y la tendencia a la mezcla cultural y gastronómica sobre las cocinas regionales han resquebrajado modelos conservadores de la cultura para proyectarlos en dinámicas que implican relaciones paradójicas que trae consigo la postindustrialización, el hiperconsumo y el exceso desbordante de individualismo que resquebraban los *metarelatos* de la sociedad moderna, anclados en el posicionamiento de las vanguardias, del progreso y la razón iluminista de una moral universal y un desarrollo sin precedentes de la ciencia (Bell, 2007).

Los antecedentes del problema:

La globalización y los artilugios de la actividad alimentaria

En estos encuentros con portadoras de tradición y pobladores de este espacio gastronómico rico en productos, historias y relatos culinarios, se evidenció la carga simbólica de unas recetas, que, bajo



la tradición andina y campesina, han resistido los embates de la globalización que además de la homogenización gastronómica y la descontextualización de los productos de la tierra, busca del posicionamiento, distribución y consumo de productos procesados y desabridos (Espeixt, 2004; Cabrera, 2005; Llano, et al 2014).

Esta oferta de productos enlatados y la sobredemanda de alimentos de consumo rápido, que dan al traste con las dinámicas de un mundo acelerado y al parecer desenfrenado, reducen la experiencia culinaria a un acto biológico de subsistencia y a una percepción reducida de la alimentación que resta toda la importancia cultural a todo aquello que está estructurado en una receta (Barthes, R. 1980; Giard, 2010; Lipovesky, 2010; Llano, 2013)¹². Plantear la pregunta por el patrimonio gastronómico como objeto de estudio, o de las identidades en el plato,



¹¹ La sistematización interpreta críticamente la lógica y los sentidos que constituyen la experiencia. El alcance en la construcción de conocimiento, desde la sistematización de experiencia "busca comprender los sentidos que conforman prácticas sociales determinadas y desde allí producir esquemas de interpretación que permitan comprender lo social" (Carrillo, 1999 p.10). Para acercarnos a la descripción densa que supone la sistematización y recuperación de las recetas de la región alimentaria del Guavio, de la antropología el concepto de descripción densa propuesto por Clifford Geertz. El concepto de cultura es planteado como un contexto en el que los fenómenos pueden describirse de manera inteligible, es decir densa, desenvolviéndose según una secuencia discontinua pero coherente de despegues cada vez más audaces. Desde esta investigación la cultura sería un documento activo público dispuesto a ser interpretado, como tratar de leer un manuscrito extranjero, borroso, plagado de elipsis, de incoherencias de sospechosas enmiendas y de comentarios tendenciosos y además escrito no en las grafías convencionales de representación sonora, sino en ejemplos volátiles de conducta modelada (Geertz, 1996, 24).

¹² Ahora bien, en estas apreciaciones también se pueden observar ciertas transformaciones de los alimentos como la proliferación de productos "alimenticios" procesados junto con comida típica en diferentes presentaciones modernas (tamal y lechona enlatados) galletas importadas junto a manzanas y duraznos chilenos y en contraste habas y platanitos empaquetados; en fin, una serie de contradicciones alimentarias. ¿De dónde provienen? ¿Qué tanto arraigo cultural expresan? ¿Cuál es el sentido de una variedad gastronómica enlatada y descontextualizada? Los supermercados, como museos gastronómicos donde se impone la estética al sabor, ¿se constituyen en agentes de intercambio culinario o reduce la experiencia alimentaria a la mejor forma de presentación de un producto?

como se refieren Marcelo Álvarez y Xavier Medina en su compilación acerca del Patrimonio Cultural Alimentario en Europa y América, significa preguntarse por la legitimidad de los alimentos y los contextos de su producción. Según Cartay (1996), no se puede reducir el acto alimenticio a meras necesidades de



subsistencia, en cuanto, la alimentación expresa una relación social y constituye en acto social total que se vincula a la cultura material y no material de una sociedad¹³. En este sentido, la alimentación como un acto social y cultural requiere interrogarse por las formas de estructuración de la identidad y, sobre todo, por su potencial para representar a quienes consumen determinados alimentos.

Se conoce por la boca, se reconoce lo ácido, lo salado, lo dulce, lo agrio, lo agradable, lo desagradable, en últimas, lo que es bueno para comer (Le Breton, 2006; Harris, 1999). Apostar por la recuperación de lo propio, por una reactivación de lo

tradicional, en ningún caso resulta un intento romántico por volver a lo fundamental. Más que una ensoñación y una nostálgica situación por volver a un mundo que se dejó atrás, la inquietud de esta investigación centró todos sus esfuerzos por la reactivación de lo que aún está presente en nuestra cultura: el alimento.

Desde esta perspectiva, defender la soberanía alimentaria pasa inicialmente por reconocer lo que se tiene. Narrar una receta, enlazar la existencia de un procedimiento, de un paso a paso culinario con las relaciones familiares entre hijas, madres y abuelas, bajo la tradición oral, no solo conserva el olor de una sopa, sino que *el secreto asociado a la sazón* se transmite de generación en generación bajo la conservación de un ritual de socialización de suma importancia. Esta conservación que relaciona el gusto con la memoria, la receta con la articulación familiar y el sabor con la región, invita a los colombianos a repensar lo propio, a recuperar el patrimonio gastronómico que se posee, a reactivar la experiencia culinaria para fortalecer los vínculos identitarios, a valorar las producciones locales, sin caer en el despropósito de su descontextualización y masificación como espectáculo exótico, ni mucho menos perder el valor del lugar (Augé, M. 1994).

En este sentido, es pertinente preguntarse por la desaprobación de los alimentos autóctonos en las dinámicas contemporáneas de consumo, por la ausencia cada vez más palpable de los productos de la tierra y el aumento acelerado de la comida procesada, industrializada y desabrida que se encuentra en los supermercados más cercanos. Sin llegar a desconocer que estas dinámicas cotidianas esconden ciertas diferencias y préstamos culinarios, es necesario identificar que los alimentos des-localizados y desconocidos posicionan una cultura foránea sin arraigo.



¹³ Para el caso del patrimonio gastronómico como elemento tangible y al mismo tiempo intangible de la cultura, los procesos de legitimación pasan por los referentes de la selección y fragmentación social. La legitimación de ciertos objetos materiales y simbólicos (como el alimento), de lugares y prácticas como patrimonio, en cada contexto histórico específico, requiere de una codificación, interpretación e institucionalización, que conllevan en sí mismas una referencia al poder (...). Todo patrimonio se constituye a través de una puesta en escena que incluye operaciones de selección, combinación, monumentalización, miniaturización y olvido, y lo hace al servicio de un proyecto político, en el que se ordena y se da un sentido y una propiedad a ciertos bienes, para establecerlos como "verdaderos" (Bustos, 2010).

Así, esta actividad de recuperación y promoción pasa por la vindicación de los productos de la tierra, los relatos y las discusiones locales sobre los significados alrededor de la legitimación del alimento para articular la tradición oral, con lo ancestral. Sin llegar a ser pretenciosos, es necesario reconocer que nuestro país es privilegiado no solo por la variedad de climas de especies, semillas y demás productos agrícolas (Zambrano, 2013), sino por los frutos que, según Mejía (2011), permiten pensar a Colombia como un destino importante desde el componente gastronómico como factor potencial del turismo, dado que, contamos con gran variedad en frutas no encontradas en otro lugar del mundo como manguzanes, mangostinos, naidi, milpezo, arazá, cocona, lulo morado del Chocó, lulo común, copoazú, pacón, caimos, caimitos, caimarones, arrayanes, níspero y míspero, pomarrosas, entre otras siendo cada uno muy diferente en sabor, color, textura y aroma.



En suma, poseemos un acopio gastronómico inigualable que permitiría en un futuro próximo proyectar a Colombia, desde el componente culinario, como un destino turístico atractivo desde la diversidad de sabores y olores, que posibilitan los productos de esta tierra. Valga la pena decir que hay productos consumidos en el mundo y desconocidos en Colombia; es un hecho que la cocina colombiana es versátil, variada y abundante cuando la utilizamos en preparaciones de sal, dulces sólidos, líquidos asados y hervidos. Las posibilidades de desarrollo culinario en el país dependen del reconocimiento de lo que poseemos y la reconciliación con nuestro alimento, lo que permitiría, en un futuro no muy lejano, sentarnos en la mesa a socializar y a dirimir nuestras diferencias alrededor de un plato tradicional.

Marco teórico:

De la región alimentaria a la autenticidad de los productos de la tierra.

La investigación que llevó a la producción de este texto buscó indagar sobre el patrimonio gastronómico situado en la cultura alimentaria de la región del Guavio. En este sentido, es preciso indicar que esta búsqueda se inscribió en una problemática nacional e internacional concerniente al posicionamiento de la cultura gastronómica colombiana, que, en efecto, no ha logrado aún un total reconocimiento de su diversidad alimentaria (Mejía, 2011). Esta situación imposibilita la consolidación de un sinnúmero de productos como Patrimonio Alimentario Colombiano (PAC), debido en gran medida a la poca atención de la diversidad cultural y agrícola de las distintas culturas populares de cada región alimentaria de Colombia.

Aunque este proyecto ha logrado el objetivo propuesto, aún es mucho el camino por recorrer¹⁴. De esta manera, se hace necesario un examen minucioso sobre las recetas y productos típicos de las regiones en todo el país, donde las diferentes preparaciones y recetas se mantienen bajo sus connotaciones populares. En esta fase del proyecto, la investigación se centró en la cultura alimentaria de la provincia del Guavio, reconocida como una región alimentaria ancestral.

¹⁴ En la primera fase del proyecto titulado 'Recuperación de la cocina tradicional de la región Cundiboyacense' con preparaciones y productos nativos e ingredientes originarios de la región, financiada por el Sena del Centro Nacional de Hotelería, Turismo y alimentos. Regional Distrito Capital, se logró concretar nuestro primer producto de investigación en formato de libro titulado *Lo que no se narra se olvida* 'Recuperación de la cocina tradicional de la región Cundiboyacense', este trabajo pertenece al grupo de investigación: fórmulas, recetas y turismo del mismo centro.

Estos entramados de prácticas, conocimientos, creencias, valores y saberes en torno a los alimentos, que, a su vez, fortalecen las ideas sobre lo qué es consumible, lo qué es sabroso y demás criterios estéticos que permiten percibir lo agradable y lo desagradable de los platos de estos lugares, tienen una historia.

En la diversidad geográfica, étnica y cultural de América, la papa y el maíz han posibilitado el florecimiento de comunidades autodefinidas como “hombres de papa” y “hombres del maíz” (...) la papa (“el pan de la tierra”) y el maíz (“causa de la vida”) en sus respectivos 8000 y 7000 años de historia, han alcanzado la plenitud de sus efectos en las sociedades ancestrales y actuales de América (Vélez, 2010, p. 120).



En este orden de ideas, un concepto político administrativo reduciría las posibilidades de interpretación de las cocinas de esta región. Por ello, antes de continuar con la formulación de un concepto de territorio, que incluya las dinámicas ancestrales, se hace relevante definir el concepto de cocina para esta investigación: “La cocina, en esa acepción, consiste en la transformación por un agente culinario, que ejecuta procedimientos técnicos de tipo mecánico, térmico, químico, biológico y estético, de unos determinados ingredientes en ciertas

preparaciones culinarias, con el auxilio de condimentos [especias, hierbas y saborizantes] y de ciertas preparaciones intermedias y de base como son las salsas y los fondos de cocina. Esa conversión, es fundamental reconocerlo, se produce en el marco de una cierta cultura” (Cartay, *óp. citp.* p76). Es por esto que una definición de territorio que incluya las dinámicas sociales y culturales en un proceso de larga duración lo posibilita el concepto de región alimentaria. De este modo, una región alimentaria está determinada, inicialmente, por un espacio geográfico donde encontramos algunas similitudes de condiciones agroecológicas, de las cuales se deriva una cultura alimentaria común (Cartay, 1996, p.40)



En estas prácticas alimenticias, que se han presentado en el territorio durante miles de años, se han construido y constituido productos y recetas, de acuerdo con valores, creencias y significados. Esta cultura gastronómica es capaz de representar a estas sociedades en específico. Valga decir que la cultura alimentaria estaría inserta dentro de unas dinámicas socioeconómicas, socioculturales y sociotécnicas que consolidan categorías más o menos rígidas de la sociedad en cuanto a patrones alimenticios. Así, la cultura alimentaria incluiría los productos y sus técnicas de producción o elaboración y también valores, creencias, usos, costumbres y formas de consumo que se le asociaran (Espeitx, 2004, p.195).

¹⁵ En este territorio, posiblemente estuvo afincada la Bogotá chibcha erigida en un territorio mucho más extenso alrededor del altiplano cundiboyacense. Este territorio inscrito dentro del mundo Muisca, se vinculó fuertemente con la tradición del maíz y la papa asignada a los grupos indígenas de los andes orientales. (Broadbent, 1974, p.122; Correa, R. 1987; Rodríguez, J. 1999; Zambrano, 2014).

¹⁶ Sin embargo, la cultura alimentaria no es posible estudiarla al de las culturas populares insertas al mismo tiempo en las dinámicas capitalistas (Canclini, 1995).

Por otro lado, los productos de la tierra además de generar identidad con el territorio se convierten en símbolos representativos de una región como la denominación de origen del producto (DOC) y el prestigio del producto que puede llegar a generar posibilidades turísticas incalculables. En este orden de ideas, otra categoría relevante para esta investigación estuvo centrada en los *productos de la tierra*. Esta categoría de análisis permitió discutir sobre la autenticidad del producto que utilizan las portadoras de tradición en sus preparaciones, ya que, debido a la comercialización y producción industrial, estos productos de la tierra generalmente se ven expuestos a desplazamientos de venta, es decir, las producciones locales se ven desplazadas por las exportaciones foráneas producto de una creciente globalización y una constante cooptación de la tradición (Bérard y Marchenay 1996).

Los productos de la tierra necesitan una vigilancia conceptual frente a los conceptos de terruño e identidad y el de origen ancestral, también frente a las mismas políticas agrarias que no tiene en cuenta muchas veces la vocación de un territorio, porque no acuden a los personajes ocultos y populares que construyen los lugares, sino a personajes representativos que, por lo general, legitiman las elaboraciones (Llano, 2013). Cabe advertir que los productos de la tierra concebidos en primer lugar como productos biológicamente necesarios y socialmente



necesarios no pueden escapar a las mediciones económicas, culturales y sociales y a las diferentes oposiciones entre el campo y la ciudad, donde se consolidan contenidos simbólicos dominantes.

Finalmente, la investigación entendió a los productos de la tierra, ante todo, como productos culturales validados por la tradición y el relato. Es importante mencionar que además se tuvieron en cuenta ciertos aspectos. Para ser considerados de la tierra, un producto debería cumplir dos condiciones fundamentales. En

primer lugar sus elementos definatorios o parte de estos deberían explicarse y depender de determinadas condiciones [climáticas, edafológicas, etc.] del lugar donde se producen. En segundo lugar, las formas de producción y/o elaboración deberían ser propias y exclusivas de ese lugar [...] al ser productos enraizados en un territorio, al resultar de la actividad de una sociedad, cocina y bienes locales forman parte del patrimonio cultural, son patrimonio tangible e intangible -productos y platos, saberes y costumbres – de esa sociedad (Espeitx, 2011, p.p.123-125).

Así las cosas, los productos encontrados en la región alimentaria del Guavio fueron los siguientes: Las Maravillas, de la cual se preparan ajiacos, sopas, cocidos, sudados, sopas. La tabena tubérculo en vía de extinción se prepara en sopas, guisos, sudados, cocidos, postres, arepas. El recaó pachuno, fríjol en vaina se prepara en sopas, cocidos, sudados y guisos. El turrún postre tradicional a base de maíz, las yotas masitas envueltas en hojas de repollo hervidas o también en hojas de col o tallos.

Además de estos productos de la tierra, en estos repertorios gastronómicos se encuentran: la chicha, los postres, sopas, tamales de ahuyama o calabaza, empanadas, arepas, pasteles, panes, mantecadas, mantecados y bebidas, entre otras; igualmente, son diversas las preparaciones en Colombia, especialmente en Cundinamarca. En el maíz encontramos un gran aliado con colorido en sus especies desde el blanco hasta el morado, pasando por una gama de colores y por sus características una gran variedad de preparaciones.

Quisbones, majajas, envueltos de maíz pelao, de mazorca, mazamorras, arepas de laja, arepas corridas, natillas, insulsos, bizcochos, bollos, coladas. Algunas de ellas causan curiosidad por la mezcla de técnicas y sabores que las hacen únicas como la sopa de guarapo o mazamorra dulce en la que se encuentra un fermentado, acompañado de frutas y además se consume caliente, la de chorotas, el caldo de hilos, las ruyas.

Metodología: la minga, el relato y el grupo focal

Los diferentes encuentros con pobladores, portadoras de tradición e integrantes del equipo de investigación se presentaron alrededor de un grupo de discusión llamado minga, pero con las connotaciones de un Grupo Focal de Discusión (GFD). Esta técnica de la investigación social, además de ayudar a la recolección de información con un enfoque cualitativo soportado en la observación participativa y en la entrevista de profundidad, permitió la interacción, la discusión y la transformación de la realidad. Este compromiso, que se adquiere con la comunidad, logró un ambiente de confianza para el diálogo y la discusión en torno a un tema particular; en esta ocasión, el tema del patrimonio gastronómico de la región.



En esta clasificación, jerarquización y problematización de la realidad de los productos de la tierra y las formas culturales de preparación del alimento, se lograron sintetizar con la comunidad tres etapas de reconocimiento. La primera de ellas es la consolidación del conocimiento tradicional, mediante la recuperación de las recetas y productos característicos. Es así como se planteó el problema de cómo indagar la memoria generacional, en la que se rescató el planteamiento de cómo recuerda la gente, teniendo en cuenta la diferencia de género, edades y su relación

con la modernidad y el capitalismo. Lo anterior se contrastó por medio de entrevistas y corroboración de aspectos sociales y culturales por medio de fuentes secundarias.

En segundo lugar, se realizó un ejercicio de sistematización de las fuentes orales contrastadas con las escritas, con el fin de analizar la integración de estos productos a la cultura alimentaria de estos lugares para plantearse los siguientes interrogantes relacionados con el patrimonio gastronómico: ¿Es la comida una materialización de la cultura? ¿Se puede hallar una identidad reflejada en la forma en la cual la gente come, en los productos que consume y en las diferentes formas de preparar los alimentos? ¿Son las comidas tradicionales vitales para la vida de la gente o las comidas tradicionales aparecen y desaparecen cuando la gente entra en contacto con un extraño [un extranjero]?

La región alimentaria del Guavio: de los productos identificados a las recetas compartidas

Los recuerdos de la niñez se han convertido en el eje fundamental de un proyecto de estas características. Los olores, aromas, sabores y preparaciones fueron y serán parte la vida estas cocinas y técnicas tradicionales y ancestrales como el Arroz Tapao, denominado así por pobladores del municipio de Cáqueza; este



es un claro ejemplo de la tradición de la familia Carrillo, de la cual hace parte una de las investigadoras de este estudio. Todo comenzó con charlas frente a los platos de esta región, en las que se habló de 'fórmulas' para hacerle frente a uno de los principales problemas en Colombia: la desaprobación de lo propio, la exclusión de la cocina tradicional y popular de los principales debates sobre lo gastronómico. En estas conversaciones estaba referida toda una parafernalia en torno a la preparación y sus ingredientes, que no solo despertaba el interés por degustar los platos descritos, sino conocer el lugar de dónde provenían.

En estas conversaciones y viajes de la primera fase del proyecto de investigación aún está marcado en el



paladar el sabor del coyo (tubérculo). Entre los recuerdos y añoranzas de las vidas de las portadoras de tradición entrevistadas en los diferentes municipios visitados (primera y segunda fase del proyecto) sigue estando presente el reto de recuperar las cocinas tradicionales de los municipios de Cundinamarca, por cierto uno de los departamentos con más municipios de Colombia. En este reto, se decidió salir a buscar nuevas experiencias culinarias y pensar en la *utopía del rescate de lo propio*, de buscar personas interesadas en este proyecto colectivo de la identidad gastronómica colombiana.

Finalmente, la gran preocupación y la mayor motivación para indagar es el poco conocimiento que hay de la gastronomía de Cundinamarca, ya que, por lo general, las tradicionales y preparaciones de esta zona las asocian con Boyacá. Al respecto, hay muy poca información y documentación, ¿será que no hay tradiciones culinarias? ¿Realmente no hay un interés de documentarlas y darlas a conocer? Estas reflexiones nos llevan además de la preocupación a la tarea constante de rescatar las recetas y preparaciones de los ancestros. Para llegar a la reconciliación de la cocina tradicional y la respectiva recordación y reactivación de los platos locales, se requiere un esfuerzo colectivo para encontrar las respuestas adecuadas. Por lo pronto, es clave mostrar los esfuerzos comunitarios de portadoras de tradición, de investigadores y de aprendices, que desde un trabajo de campo y discusiones constantes sintetizan algunas de las recetas más representativas de la región alimentaria del Guavio

Caldo de Gato

Ingredientes

1 litro de agua
1 litro de leche
1 rama de cebolla
1 rama de cilantro o perejil
10 gramos de sal
10 unidades de Arepas de maíz
10 huevos frescos.



Preparación

En una olla colocar la leche, el agua, cebolla, cilantro, sal y dejar hervir, cuando la anterior preparación llegue al punto de ebullición agregar los huevos uno a uno y dejar cocinar. Servir la preparación en plato hondo, un huevo por porción y agregar a cada uno una arepa troceada o cortada, espolvorear cebolla y cilantro finamente picado al momento de servir.

Arepas de Maíz crudo

Ingredientes

1 kilo de harina de maíz porva
250 gramos de cuajada
250 gramos de queso crudo o criollo
10 gramos de sal
100 ml de leche
125 gramos de mantequilla (una barra pequeña)
1 huevo fresco (opcional)



Preparación

En un recipiente colocar la cuajada, el queso y mezclar bien. Reservar, en otro recipiente colocar la harina de maíz porva, la sal, la mantequilla derretida, el huevo que es opcional y empezar a agregar la leche e ir mezclando y amasando hasta formar una masa suave. Probar masa y rectificar la sal, tomar una porción de la masa de 80 gramos aproximadamente y con la ayuda de los dedos empezar a dar forma redonda aplicar en el centro una porción generosa de la preparación del queso y la cuajada y seguir formando la arepa evitando que queden espacios o huecos por donde se pueda salir el relleno, en un asador de piedra, plancha o recipiente para asar colocar la arepa hasta que dore por un lado y luego dar la vuelta para que ase por el otro lado.

Envueltos de Quiche **o tres puntas**

Ingredientes

1 kilo Maíz amarillo (porva)
250 ml de leche o suero de la leche
5 g. de levadura seca (una cucharadita)
250 gramos de Panela rallada
250 gramos de Cuajada fresca
250 gramos de queso (criollo o crudo)
10 de hojas de quiche lavadas,
4 gramos de sal
125 gramos de mantequilla



Preparación

Lavar y cocinar maíz, moler finamente, en un poquito de leche tibia activar la levadura, en un recipiente incorporar la harina, leche (suero) con la panela, mantequilla derretida, queso, cuajada (rallado o cortado en pequeños cubos) y la levadura activada, mezclar bien hasta que tomando una porción de la mezcla caiga de un solo golpe, dejar leudar o enhuecar (fermentar de un día para otro), lavar las hojas de quiche y dejar en agua de un día para otro con el fin de retirar cualquier residuo y conservar frescas, al otro día agregar la sal en el momento de armar los envueltos, tomar la hoja de quiche y formar un cono y en el espacio que queda colocar una porción de la masa, luego empezar a envolver las puntas hasta formar un triángulo y entrelazar las puntas para el acabado, cocinar al vapor durante hora y media aprox. dejar reposar, para servir.

Arepas de Maíz pelao

Ingredientes

500 gramos de maíz amarillo
250 gramos de Cuajada fresca
250 gramos de queso crudo o criollo
150 gramos de mantequilla
10 gramos de sal
200 ml de leche



Preparación

Lavar y cocinar el maíz, moler el maíz que quede fino, en un recipiente rallar el queso y la cuajada, mezclar, rectificar sal y reservar, en otro recipiente incorporamos masa de maíz, mantequilla, sal y empezamos a agregar la leche poco a poco y amasar hasta obtener una masa de textura suave y homogénea rectificar sal, tomamos una porción de masa de 80 gramos aproximadamente, hacer un hueco en el centro para rellenar con la mezcla de cuajada y queso, empezar a moldear hasta que queden redondas y lisas, asar en piedra o laja untada de un poquito de mantequilla o aceite por ambos lados y los orillos para que queden bien asadas.

Ajiaco de Maravillas

Ingredientes

3 litros de agua
2 Tallos de cebolla
1 Rama de cilantro
2 Dientes de ajo.
1 Pollo despresado (10 porciones)
500 gramos de pepas maravilla
500 gramos de papa pastusa pelada
500 gramos de papa criolla pelada
150 gramos de arveja verde
2 mazorcas tiernas cortadas en trozos
150 gramos de zanahoria cortada en cubos pequeños.
150 gramos de cuajada fresca.
2 cucharadas de sal (45 gramos)
Un poquito de comino al gusto.
Un puñado de guascas

Preparación

Lavar y porcionar el pollo, cortar la mitad de la cebolla y el cilantro finamente y cubrir el pollo con esta mezcla, reservar, en una olla mediana agregar el agua y la otra mitad de la cebolla, el cilantro y la mazorca dejar hervir, adicionar la sal y el pollo cocinar por media hora o hasta que el pollo esté bien cocido, retirar el pollo. después de retirar el pollo agregar todos los demás ingredientes y sazonar con la pisca de comino, rectificar sabor de la sal y dejar cocinar hasta que los ingredientes estén bien cocidos, servir en plato hondo grande colocando primero la presa de pollo, luego agregar la sopa y rociar la cuajada fresca rallada.

Si desea lo puede servir acompañado de arroz blanco y aguacate, es opcional.



Mielmesabe



Ingredientes

2 litros de leche entera,
1 limón (jugo)).
2 ramas de canela
1 kilo de panela

Preparación

Calentar la leche que quede tibia, agregar jugo de limón y dejar reposar hasta que se corte la leche, en una olla colocar la leche cortada, la canela y la panela, mezclar constantemente para que no se pegue o ahume, cuando la leche se cocine y la panela se haya disuelto totalmente, seguir mezclando hasta que se hagan hormigas y reduzca el suero.

Yotas

Ingredientes

750 gramos de maíz amarillo de harina blando en grano. (Maíz pintado).

250 gramos grasa de cerdo

6 tallos de cebolla larga

4 dientes de Ajo

16 gramos de sal

10 hojas de repollo o de col (hervidas) grandes y sin la vena

200 gramos de Tomate

1 Pimentón pequeño

2 gramos de Comino (una pisca)

Color vegetal o achiote al gusto

2 cucharadas de Aceite.

Preparación

Lavar y cocinar el maíz durante 30 minutos, moler maíz finamente y pasar por colador o tamiz para retirar afrecho, en una sartén saltear 3 tallos de cebolla cortada finamente con la grasa de cerdo hasta que la cebolla tome un tono dorado, incorporar el salteado a la harina de maíz, empezar a amasar durante 10 minutos o hasta que la mezcla sea cremosa y homogénea, (si llega a faltar humedad puede agregarle un poquito de leche), con los tallos restantes los tomates, 2 dientes de ajo, el achiote y dos cucharadas de aceite preparar un guiso, sobre una hoja de col o repollo colocar una porción de la masa de 50 gramos aprox. y con la ayuda de los dedos empezar esparcir por la superficie de la hoja, debe quedar de medio centímetro, envolver dando forma de envuelto, en una olla grande cocinar los acompañamientos con agua, cebolla, sal y un poquito de leche, del más duro al más tierno colocar encima las yotas para que se cocinen y se mezclen los sabores.

Acompañamientos

Yuca hervida, carne de cerdo o pollo criollo, guatila, mazorca, arracacha.



Mazamorra de Guarapo dulce



Ingredientes

Guarapo fresco 1 litro

1 litro de agua

200 gramos de Harina de maíz porva o amarillo

2 unidades de hoja de naranjo o limonaria

250 gramos de panela

1 astilla de canela

300 gramos de cuajada fresca

Preparación

En una olla colocar el agua, el guarapo, canela, la hoja de naranjo o limonaria y panela a hervir, reservar un pocillo del agua. Rectificar sabor de dulce, si falta colocar más panela, en el vaso de agua que se reservó diluir bien la harina sin que queden grumos, cuando la preparación empiece a hervir agregar la mezcla de harina y agua y revolver constantemente hasta que cocine bien la harina y tome consistencia de colada, si la desea más espesa agregar más harina disuelta en poquita agua, servir caliente y colocar cuajada fresca cortada en trozos encima, decorar con hoja de menta o yerbabuena, también la puede preparar en solo guarapo pero evitar que esté muy fermentado.

Arepas de Guiva

Ingredientes

500 gramos de masa de maíz pelao
250 gramos de Cuajada fresca
250 gramos de queso crudo o criollo
150 gramos de mantequilla
10 gramos de sal
200 ml de leche
125 gramos de arveja verde desgranada.



Preparación

En un recipiente colocar la masa de maíz pelao, la mantequilla, sal y amasar bien hasta conseguir una masa cremosa, cocinar arvejas con un poquito de sal y luego triturar con un tenedor hasta obtener un puré rústico, tomar porciones pequeñas de masa formar una bola, con la ayuda del dedo hacer un orificio para colocar el relleno de arveja y cuajada, con las dos manos darle forma circular y plana revisar que no se salga el relleno, en una piedra, laja o sartén caliente engrasar con mantequilla o aceite y asar las arepas por lado y lado.

Chorizo de Cerdo

Ingredientes

1 kilo de Carne de cerdo
500 gramos de Empella de cerdo
3 ramas de Cebolla larga
1 Pimentón
5 dientes de ajo
20 gramos de sal
5 gramos de pimienta
3 metros de Tripa de cerdo
3 cucharadas de cilantro finamente picado
5 gramos de comino (1/2 cucharadita)
Color vegetal o achiote Cantidad necesaria
1 Cerveza



Preparación

Moler o cortar finamente la carne de cerdo y la empella, agregar la cerveza fría, cortar finamente la cebolla, el pimentón, los ajos y

saltear dejar enfriar, en un recipiente mezclar la carne, la empella y el sofrito agregar la cerveza, el comino, el color, cilantro, sal, pimienta, mezclar muy bien y dejar reposar, lavar muy bien las tripas con sal, limón (vinagre) y abundante agua, con la ayuda de un embudo empezar embutir la carne entre la tripa de cerdo y amarrar puntas con piola o cabuya, colgar sobre el fogón de leña si los desea ahumar o dejar en refrigeración por 24 horas, en una olla con agua y sal si desea colocar ramas de cebolla dejar hervir y agregar los chorizos y dejar hervir hasta que la carne se cocine o al introducir un cuchillo no salgan líquidos de la preparación.

Tamal de Picao

Ingredientes

500 gramos de Calabaza o ahuyama sin cortadas en trozos pequeños.
1 kilo de harina de maíz porva.
500 gramos de Carne de cerdo (costilla) o pollo criollo cortada en trozos.
125 gramos de arveja verde desgranada.
100 gramos de zanahoria cortada en cubos pequeños o rebanadas delgadas.
3 dientes de ajo
3 Unidades Tallos de cebolla
2 gramos de comino (una pisca)
1 litro Caldo de carne
15 gramos de sal
10 unidades de hojas de bijao o risgua.

Preparación

Cocinar la carne de cerdo cortada en trozos, para adobar colocar $\frac{1}{2}$ tallo de cebolla, comino, un poco de sal. Cuando esté separar la carne del caldo y reservarlos, en una parte del caldo cocinar la calabaza o ahuyama cortada en trozos pequeños, rectificar la sal, cocinar las verduras (arveja y zanahoria cortadas en cubos pequeños, por separado con sal), lavar y pasar por el fuego rápidamente las hojas (pringar), con los tallos restantes y los dientes de ajo finamente picados preparar un hogao, puede utilizar grasa de cerdo o un poquito de aceite, en una olla colocar el caldo resultante de la cocción de la carne y cuando empiece a hervir agregar la harina poco a poco hasta cocinar y obtener una masa consistente no dura pero tampoco tan ligera ya que en la cocción endurece. Agregar las arvejas, la zanahoria y la calabaza cocida. Colocar una porción de la masa en una hoja de bijao o risgua en el centro encima colocar la porción de cerdo o pollo criollo y bañar con hogao. Envolver bien evitando que en la cocción se salga el contenido y cocinar a fuego medio por 45 minutos a 1 hora.



Quisbones



Ingredientes

500 gramos de Mazorca
150 gramos de Panela
250 gramos de Cuajada fresca y sin suero
1 rama de Canela
2 gramos de Sal (una pisca)

Preparación

Licuar o moler la mazorca conservando la leche, rallar panela, en un recipiente mezclar la mazorca con su propia leche, la panela la canela y la cuajada desmenuzada, con una cuchara mezclar bien y agregar la sal, dejar reposar la masa por un rato y mientras calentar la piedra o laja o sartén, cuando esté caliente engrasar con mantequilla o aceite colocar porciones con la ayuda de la cuchara extender para que no queden tan gruesas y redondearlas para darles forma circular, asar bien por un lado y luego voltear, revisar que queden bien asadas.

Sopa de Ruyas

Ingredientes

500 gramos de Papa pastusa
250 gramos de habas
200 gramos de arveja verde desgranada.
125 gramos de zanahoria cortada en cubos.
200 gramos de frijol verde desgranado.
2 unidades de cubios (opcional)
250 gramos Masa de maíz pelao
125 gramos de Cuajada fresca
3 tallos de cebolla larga
2 ramas de cilantro
500 gramos Costilla de res o pollo criollo
3 litros de agua
3 hojas de repollo
2 cucharadas de guascas
40 gramos de sal (cucharada y media)

Preparación

En una olla colocar el agua, pollo o costilla, cebolla y sal. Dejar hervir, cuando empiece a hervir agregar los ingredientes del más duro a más tierno iniciar con frijol, luego zanahoria, papa cortada en cubos, arveja y habas preferiblemente peladas (sin celulosa), repollo, dejar cocinar por 20 minutos, rectificar sal, en un recipiente colocar la masa de maíz pelao y la cuajada amasar hasta que esté cremosa, agregar un poquito de cilantro finamente picado, empezar a armar las ruyas tomando una porción pequeña en palma de la mano y frotarla hasta formar unos hilos gruesos e irlos incorporando a la sopa, también los puede armar en forma de arepas diminutas, agregar tal cantidad hasta que tome el espesor deseado de la sopa, agregar al final las guascas cortadas en tiritas, servir caliente con un picadillo de cebolla y cilantro.



Turrún



Ingredientes

250 gramos de Maíz amarillo, pintado o porva.
150 ml de Leche
250 gramos de Panela
1 rama de canela
2 Unidades de clavo.

Preparación

En una sartén colocar los granos de maíz y dorar hasta que tome un color marrón, moler finamente, en una olla pequeña hervir la leche con la panela, la canela, el clavo y dejar reposar, empezar a incorporar la leche a la harina hasta lograr una consistencia blanda cremosa que permita formar bolas o círculos, si desea puede colar la harina para retirar afrecho y hacer la mezcla igualmente para lograr una textura de natilla.

Principales puntos de partida

La cocina colombiana con frecuencia ha estado sometida a diversos balances gastronómicos e históricos que han conducido a preguntas tales como: ¿qué identifica a la cocina colombiana? ¿Cuáles son los platos característicos de nuestro país?, ¿cuál es nuestro plato nacional? Ante tales cuestionamientos, se hace indispensable pensar en una ruta que permita ir desenredando los argumentos que parecen entrecruzarse para esconder una posible salida a la pregunta por nuestra identidad gastronómica.

Pese a las dificultades para la definición de un derrotero de la cultura alimentaria en Colombia, es posible tomar secciones de esta mezcla cultural que deviene en un acumulado gastronómico, para ser utilizado en el reconocimiento y posicionamiento de la identidad cultural propia de cualquier región del país. Tradiciones como las que se presentan en algunos municipios de la región del Guavio. De esta manera, esta iniciativa refleja una imperiosa necesidad por rescatar la cultura gastronómica de Colombia por medio de lo local y anima a considerar que la cocina popular sigue siendo un filón de trabajo de incalculables posibilidades (Llano, 2013).

Estas producciones agrícolas y culturales de las diferentes regiones colombianas están por descubrirse. La idea de una identidad gastronómica asumiendo la mezcla cultural permite pensar en nuestros propios productos de la tierra como se conocen actualmente a los productos agrícolas tradiciones de una región que tienen algunas características que los postulan como productos de alta calidad y de un reconocimiento importante.

Finalmente, una vez indagada en una primera y segunda fase de la investigación estas prácticas alimentarias a través de sus recetas y productos típicos, se pasará a una tercera fase para la promoción de dichos productos a través de la difusión del libro que al lector acaba de finalizar. Esta difusión buscará el desarrollo de ofertas especializadas y diferenciadas de productos gastronómicos, que sean competitivos en el sector turístico. En este viaje gastronómico esperamos que te nos unas para buscar la reconciliación culinaria de nuestro país.

Referencias

Fuentes primarias

Encuentros y relatos de las portadoras de tradición: Ignacio Siecia Mayor de la comunidad Muisca de Ráquira. Lelia Bejarano, Alejandro Carrillo; Gloria Pineda, Pablo Alvarado. Wilson Agathón. Guillermo Beltrán y Familia. Margarita Méndez, Orlando Urrea, Martha Beltrán, Hermencia Urrego, Luis Felipe Garavito, Carlos Javier Garavito, Luz Marina Ubaque, Enoc Romero Clavijo, Nelcy Clavijo, Elvira López.

Rescate de las recetas; Crema de mazorca, Macarrones de dulce, Tamales de ahuyama y de calabaza, Torta de sesos, Sopa de `pintao, Preparaciones a base de piste jecho o fermentado, Mantecadas de semana santa, Cubios con tocino, Chocula, Torta de menudo, Productos derivados de la caña; miel, alfandoque, panelas, Quisbones, Pepa Maravilla, Tabena, Yotas, bore, plátano paturro, habichuela negra, postre de balú, Ajiaco de maravillas, Masato de Maíz, Arepas de Guiva Caldo de arracacha y leche, Ajiaco de cuajada, Molienda (plátano y yuca en la miel caliente), Chocolate de pata de res. Café de granos (maíz, trigo y cebada.), Pepino llorón.

Fuentes secundarias

- Alonso, I. (2005). Mitologías alimentarias cotidianas una relectura de Roland Barthes. *Revista internacional de sociología (RIS)* tercera época, 40, Universidad Autónoma de Madrid.
- Alonso, M. (2009). El regreso de las abejas perdidas. Los niños salvajes en los límites de la cultura. *Revista de dialectología y tradiciones populares*, 1, (LXIV). Doi 10.3989/rntp.2009.021.
- Arango, F. (2008). El goloso Tomás Carrasquilla. *Revista lasallista de investigación*. 5 (1).
- Aristizabal, L. (1988). las tres tazas de Santafé a Bogotá, a través del cuadro de costumbres. en: boletín cultural y bibliográfico. número 16 volumen XXV. Bogotá
- Augé, M. (1994). El sentido de los otros. Actualidad de la antropología. Barcelona: Paidós básica.
- Barthes, R. (1994). Lectura de Brillat-Savarin. en: El susurro del lenguaje más allá de la palabra y la escritura. Barcelona: Paidós comunicación.
- Barthes, R. (1980). Mitologías. España: Siglo veintiuno.
- Bell, D. (2007). Epilogo de 1996 a las contradicciones culturales del capitalismo en: las contradicciones culturales de la modernidad. Barcelona: Anthopos.
- Broadbent, S. (1974). Situación del Bogotá Chibcha en: *Revista colombiana de antropología*. Volumen XVII.
- Bustos, M. (2010). El patrimonio y la lucha por los sentidos en el Distrito Capital revista calle 14 volumen 4, numero 4 enero-junio.
- Cabrera, D. (2005). Identidad y globalización: encuentros y transformaciones entre las cocinas nacionales en: *Revista universitas* n° 60, Bogotá.
- Cardona, M. (2009). Abastecimiento alimentario en Santafé colonial. Trabajo de grado para obtener el título de historiadora. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Ciencias Sociales.
- Torres Carrillo, A. (1999). La sistematización de experiencias educativas: reflexiones sobre una práctica reciente revista pedagogía y saberes número 13.
- Cartay R. (1996) Aproximaciones a la historia de la gastronomía andina, revista economía XXI tomado de ftp://iies.faces.ula.ve/Pdf/Revista11/Rev11Cartay_1.pdf
- Cartay, R. (2010). Aproximación metodológica al estudio de la cocina y la gastronomía santandereana 1910- 2010 en *Th&G turismo-hotelería-gastronomía*. Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- Chartier, R. 2007 ¿La muerte del libro? Orden del discurso y orden de los libros *Co-herencia*, vol. 4, núm. 7, julio-diciembre, , pp. 119-129 Universidad EAFIT Medellín, Colombia
- Correa, R. (1987). Monografías de los Pueblos de Boyacá. Academia Boyacense de Historia. Bogotá
- Díaz, E. (1985). Quehaceres de doña Agustina, en *Novelas y cuadro de costumbres*. Tomo II. Colombia: Nueva biblioteca colombiana de cultura.
- Espeixt E. (2004). Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular. En: *pasos revista de turismo y patrimonio cultural*, volumen 2 numero 2.
- _____. (2011) Sabores culturales : ensayos sobre alimentación y cultura / Elena Espeixt Bernat, Juanjo Cáceres Nevot ; prólogo de F. Xavier Medina ; Helena Amigo Gómez... [et al.]. Mataró] : Montesinos : Unión Europea, 285 p.
- Estrada J. (1987). Geografía dulce de Colombia en: *Boletín Cultural y Bibliográfico* Numero 11 Volumen XXIV
- Garavito, L., (2006) El origen del patrimonio como política pública en Colombia y su relevancia para su interpretación de los

vínculos entre cultura y naturaleza. En Opera número 6, Universidad Externado de Colombia., pp.169-187.

García Canclini N. (1995) Las culturas populares en el capitalismo. Editorial nueva imagen

García R y Serna A. (2002). Dimensiones críticas de lo ciudadano. Problemas y desafíos para la definición de la ciudadanía en el mundo contemporáneo, universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá,

Geertz C. [1996]. Descripción densa: hacia una teoría interpretativa de la cultura. En: la interpretación de las culturas. Barcelona. Editorial Gedisa.

Giard L. (2010) Hacer de comer, en: La invención de lo cotidiano 2. Habitar, cocinar. Universidad Iberoamericana Instituto tecnológico y estudios superiores de occidente compilado por De Certau M, Giard L., Mayol P.

Gonzalez A. ,(2000) El elogio de la berenjena. Anécdotas y recetas de cocina de gente muy famosa. Grupo zeta, Buenos Aires, Argentina, p.318.

Groot A. (2006) Arqueología y Patrimonio: conocimiento y apropiación social. En: Revista Académica Colombiana de ciencia [30]5-17 ISSN 0370-3908.

Harris M. (1999) Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura. Alianza editores.

Herrera, A. M. (1993) Los señores muisca. En Revista Credencial historia. (Bogotá - Colombia) Edición 44 Agosto.

Langebaek, R, Carl, H y Melo, J. (1996) Historia de Colombia: el establecimiento de la dominación española. Imprenta Nacional de Colombia-01-01. Disponible en internet en:<http://www.banrepultural.org/blaavirtual/historia/hicol/indice.htm>

Le Breton D. (2006) El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos. Ediciones nueva visión, argentina.

Lipovetsky G. (2010) La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo. Editorial anagrama Barcelona

Llano et al (2014) Lo que no se narra se olvida, recuperación de la cocina tradicional en Cundinamarca y Boyacá. Editorial Sena

Llano, F. 2013. Turistas comensales. Patrimonio gastronómico y turismo alimentario en Nemocón y Ubaté. ISBN 978-958-8191-34-8. Corporación Unificada Nacional de Educación Superior CUN

Martínez, A. (1985) Mesa y cocina en el siglo XIX. fondo cultural cafetero.

Mejía, A. (2011) Evaluación de la Gastronomía Colombiana como factor potencial de turismo. Fondo de promoción turística Colombia. Ministerio de Comercio Industria y Turismo.

Ortiz, M. (2009) Abastecimiento alimentario en Santafé colonial trabajo de grado para obtener el título de historiadora Pontificia Universidad Javeriana Facultad de Ciencias Sociales carrera de historia ciudad.

Patiño, V. (1993) Libro primero apropiación de recursos época prehispánica historia de la cultura material en la América equinoccial [tomo v] Edición original: Bogotá, Instituto Caro y Cuervo.

Ramírez, V. (2005) Comida regional como comida de pobres Prácticas y representaciones culinarias en sectores populares de la ciudad de Posadas (Misiones) en: Primeras jornadas de patrimonio gastronómico la cocina como patrimonio (in) tangible. Comisión para la preservación del patrimonio Histórico cultural de la ciudad de buenos aires reedición en formato digital.

Rodriguez, J. (1999) Los chibchas: pobladores antiguos de los Andes orientales. Adaptaciones bioculturales. Fundación de Investigaciones Arqueológicas Nacionales, Banco de la Republica,

Serna, A. (2012). Entre monas y sedas, derechos, bienes y ciudadanía. Bogotá, 1930-2000 Tomo 1 Editorial: Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Van Der, H y otros. (1990) Isotopos estables y dieta del hombre prehistórico en la sabana de Bogotá. En: boletín de arqueología Fundación de Investigaciones Arqueológicas Nacionales. Año 5 mayo Número 2

Velez, L. (2010) Tres herencias gastronómicas. De África: boca'o bueno, boca'o malo. Magia y alimentación en el pacífico colombiano. CD Todos somos Colombia.

Zambrano, F. (2014) Alimentos para la ciudad. Historia de la agricultura colombiana, editorial Planeta, Universidad Nacional de Colombia, instituto de Estudios Urbanos IEU.

Glosario

Términos de la lengua muisca

Cocina-lugar: Fuchiumta

Colador de chicha: fi

Olla: Ca

Cuchara: Chuia

Vasija para evaporar sal: Gacha

Tiesto para tostar: Magazi

Palo para revolver la chicha: Ana

Barbacoa: Quine

Carbón: Gaspcua

Brasa: Gata

Múcura: Zie

Totuma: Zoca

Olla (otro tipo): Zoía

Cocina tradicional: Son el resultado de un largo proceso histórico y colectivo, cuyo saber se transmite de generación en generación. Se transmiten de manera viva y directa, de manera principal, en el seno de la familia. La cocina se aprende haciendo.

Identidad: La identidad es el conjunto de los rasgos propios de un individuo o de una comunidad, estos rasgos caracterizan al sujeto o a la colectividad frente a los demás. Una persona tiene derecho a conocer su pasado para defender su identidad.

Desarrollo local: Un proceso de mejoramiento de la calidad de vida de una sociedad.

Se considerará que una comunidad tiene una alta calidad de vida cuando sus habitantes, dentro de un marco de paz, libertad, justicia, democracia, tolerancia, equidad, igualdad y solidaridad, tienen amplias y recurrentes posibilidades de satisfacción de sus necesidades y también de poder desplegar sus potenciales y saberes con miras a conseguir una mejora futura en sus vidas, en cuanto a realización personal y en lo que a la realización de la sociedad en su conjunto se respecta.

Seguridad Alimentaria: Seguridad alimentaria y nutricional es la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa.



Sobre los autores

Esperanza Carrillo

Chef instructor certificado, portadora de tradición, líder del proyecto “Recuperación de la cocina tradicional de la región del Guavio en Cundinamarca, con preparaciones e ingredientes nativos e ingredientes originarios de la región, Profesional en Admón Turística y Hotelera (En proceso). Miembro del grupo Formulas, Grupo de investigación: formulas, recetas y turismo del centro Nacional de Hotelería, Turismo y alimentos. Regional Distrito Capital,
Correo electrónico: lecarrillo9@misena.edu.co



Fabían Andrés Llano

Candidato a doctor en Ciencias Humanas del Patrimonio y la Cultura de la Universidad de Girona España. Miembro del grupo Formulas, Grupo de investigación: formulas, recetas y turismo del centro Nacional de Hotelería, Turismo y alimentos. Regional Distrito Capital. Investigador asociado al proyecto Recuperación de la cocina tradicional de la región del Guavio en Cundinamarca, con preparaciones e ingredientes nativos e ingredientes originarios de la región.

Correo electrónico llanofabian@hotmail.com, ID 0000-0003-2181-3476



Gachalá



Los primitivos pobladores de la región de Gachalá fueron los indios Chíos, de la comunidad Muisca, perteneciente a los Chibchas. A principios del año 1.700, el área de Gachalá fue abandonada por sus habitantes, quienes consideraron sus tierras estériles y muy montañosas. En el año de 1.804, el padre Mariano de Mendoza y Bueno (a quien se le atribuye la fundación de Gachalá), solicitó al virrey Amar y Borbón, la donación de estas tierras con el propósito de fundar la población de Gachalá. Seis años más tarde, el Virrey, por decreto del 22 de Febrero de 1.810, decide elevar a la categoría de parroquia y ordenó librar el título correspondiente. La población se originó en una misión de religiosos jesuitas que se estableció allí en el año de 1.810. También se acepta al Presbítero José Ignacio de la Barrera como fundador en el año de 1.819.

Plato típico

Arepas de Maíz pelao, tamales y carne asada

Gacheta



Es un municipio caracterizado por su agradable gente de bien, sus atractivas costumbres y sus originales eventos la cual sin lugar a duda muestra a Colombia y el mundo que es un municipio desarrollado en la cual todo turista es bienvenido a disfrutar de este cautivante lugar.

Tierra de Chibchas que al parecer existía desde antes de la llegada de los conquistadores españoles. Fundada en 1593 por el oidor Miguel de Ibarra, en el territorio de los indios Chíos y en los extensos dominios del Cacique Guatavita fue elevada a municipio en el siglo XVIII. Según Acosta Ortégón, Gacheta en lengua Chibcha significa "Detrás de nuestra labranza". Esta población dependía inicialmente de Guatavita.

Plato típico

Arepa de maíz, Garulla, Alfandoque, la Gallina criolla entre otras.

Gama



Existen dos hipótesis acerca del origen de la palabra gama como nombre de nuestro municipio- la primera hace alusión a la visita que realizara Alejandro de Humboldt y que al ver una cierva de manchas blancas que asemejaba más a una gama o sea hembra del gamo y decidió llamar así esas tierras.

Gama significa A vuestra espalda, fue territorio Chibcha, donde los Muisca tenían un pueblo llamado Pauso, fue fundado en 1870 por Juan Martín Romero y el padre Leonardo Fernández elevado a municipio en 1904 mediante ordenanza del 8 de mayo.

Plato típico

Pollo campesino con arepa

Guasca



Municipio de origen precolombino, el cual significa -Rodeado de Cerros-. Ubicado a 51 km. de Bogotá, se encuentra a una altitud de 2.710 metros sobre el nivel del mar y su temperatura promedio es de 13° centígrados. Destino que alberga la historia de los Muisca, quienes protegieron y adoraron esta región por su riqueza natural en un rito que se convirtió en la Leyenda del Dorado. Guasca guarda uno de los sitios más sagrados para esta comunidad, las Lagunas de Siecha a 3.673 mts de altura, que fueron adoratorios de los indios. Actualmente, es un destino muy visitado para la práctica de pesca deportiva no se puede, ecoturismo y deportes de aventura. Este municipio fue antiguo territorio de los indígenas Chibchas, del grupo Muisca, que estuvieron asentados en las faldas del cerro de Choche que divide los municipios de Guasca y Guatavita.

Plato típico

Queso campesino y trucha arco iris.

Junín

La población fue fundada en agosto de 1550 con el nombre de Chipazaque, otros datos señalan los años 1633 y 1840 como posibles años de fundación. Antecesor del actual pueblo de Junín fue el aborigen de Chipazaque, situado cerca a Pauso, en la parte baja de la hondonada del Valle de Gachetá. En lengua chibcha, "nuestro padre el zaque". Chipazaque se formó en torno de la iglesia que mandó construir el oidor Luis Enríquez, el 14 de mayo de 1600, al oficial albañil Domingo Pérez. En septiembre de 1831 se erigió la parroquia de Pauso, caserío que por entonces existía independiente, la cual se extinguió en 1843 por resolución del 24 de abril de este año. En 1861 se trasladó al sitio de "El Barzal" por decreto del gobernador de Cundinamarca, con el nombre de "Junín". Había iglesia, de una torre, hecha por los dominicos.

Plato típico

Chivo y Cordero, Fritanga, Bizcochos de Maíz y Harina de Trigo, Masato.



La Calera

Tierra del grupo Chibcha Teusacá, la población fue organizada en 1778 por Pedro Tovar y Buendía. Por el año de 1765 aparece como dueño de la hacienda La Calera, don Pedro de Tovar y Buendía, en torno a cuya casa se fue formando el caserío con las familias y se fundó la parroquia de blancos bajo el patrocinio de Nuestra Señora del Rosario, cuya imagen ya se veneraba en 1772, año en que se supone fundado el pueblo el 16 de diciembre bajo el patrocinio del dueño de la hacienda. De lo cual no hay testimonio ni autorización. Más bien parece que es la fecha cuando fue erigida en parroquia la capital allí existente. Por ordenanza No. 154 del 21 de octubre de 1851 se restableció el distrito parroquial de La Calera desde el 1 de enero de 1852.

Plato típico

Deliciosos platos de comida criolla, postres y los famosos amasijos calerunos, arepas Calerunas, Carne Asada, Mazamorra Chiquita, Cuchuco con espinazo, Caldo de Pata



Ubalá

Fundado Octubre 23 de 1846. El pueblo indio tenía su asiento en el lugar hoy llamado Pueblo Viejo. Este se fundó a fines del siglo XVIII. En 1845 era Distrito. Se erigió Distrito Parroquial el 13 de mayo de 1846. En el informe presentado el 15 de septiembre de 1850 por el Gobernador de la Provincia de Bogotá Don José María Mantilla, dice de la cesión de nueve fanegadas por el doctor Pastor Ospina para trasladar la cabecera de la población, realizándose el 23 de octubre de 1849.

Plato típico

Sudado de Pollo criollo y arepas de maíz pelado.



Agradecimientos:

Guasca; Señor Alcalde, Francisco Pedraza Vásquez. Sonia Rivera Directora de Cultura y turismo. Ignacio Siecia Mayor de la comunidad Muisca de Ráquira. Gachalá; Señor Alcalde; Pedro Antonio Rodríguez Rojas. Alejandro Carrillo; Director de turismo. Alirio Antonio Novoa Herrera Secretario de Gobierno. Dr. Andrés Felipe Garzón Chavarro Secretario de Desarrollo económico, Jorge Rolando Calderón Piñeros Concejal, Deiber Alfonso Duarte, Concejal. Gachetá; Alcaldesa Doctora Mónica Romero. Humberto Herrera; Bibliotecario. Henry González; Profesor de teatro de la casa de la cultura. Junín; Señor Alcalde, William Acosta Romero. Giovanny Vargas Secretario Desarrollo Económico. Wilson Agathón Coordinador Turismo. Germán Alberto Roza Técnico de Obra Planeación. Rita Beltrán Coordinadora Casa del Adulto Mayor. Myriam Beltrán Coordinadora Casa del Adulto Mayor. Ubalá; Señor Alcalde, Dr Luis Alberto Bejarano Urrego. Nilson Romero Coordinador de Cultura y Turismo. Carlos Javier Garavito Director Fundación FUTURAGUA. Doctor Edilberto Sarmiento Director UMATA. Gama; Señor Alcalde, Ing. Juan Pablo Linares Gómez. Carmen Helena Romero Coordinadora Deporte y Cultura. La Calera: Andrea Echeverría Encargada del Programa del Adulto Mayor. Guatavita; Doris Ramos Técnico UMATA, Fabián Varela Director Desarrollo Económico, Rubiela Rodríguez Cultura y Turismo.

Semillero de investigación



Diego Acevedo
Técnico en cocina.



Zarith Dayana Martínez
Técnico en cocina.



Duván Fernando Camargo
en cocina.