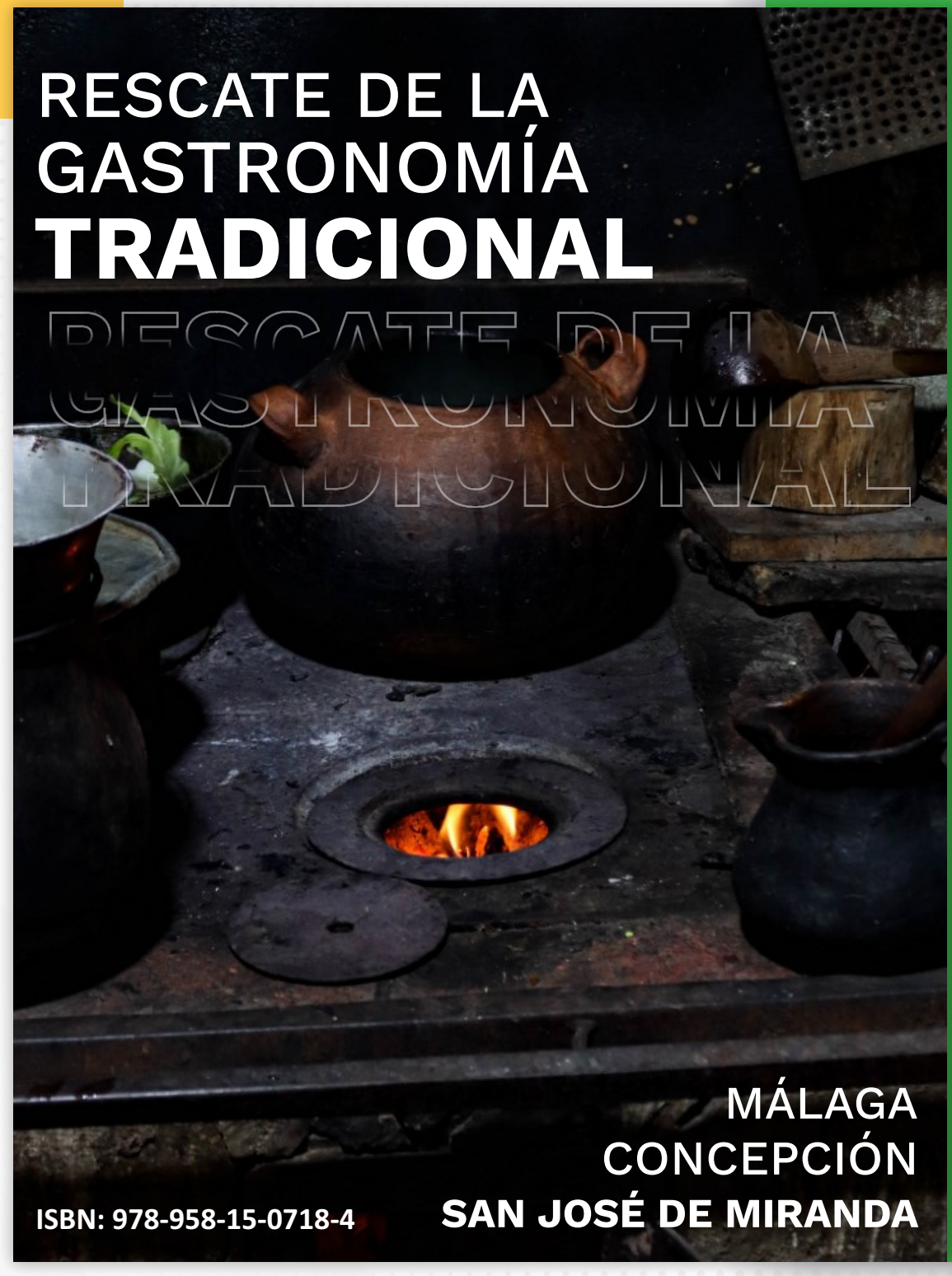
RESCATE DE LA GASTRONOMÍA **TRADICIONAL**



MÁLAGA
CONCEPCIÓN
SAN JOSÉ DE MIRANDA

ISBN: 978-958-15-0718-4

Centro Agroempresarial y Turístico de los Andes
Regional Santander

SENNOVA
Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación

DESCUBRE LA

GASTRONOMÍA



TRADICIONAL





Nodo Editorial:

Rescate de la Gastronomía tradicional de los municipios Málaga, Concepción y San José de Miranda
Servicio Nacional de Aprendizaje SENA
SENA regional Santander
Centro de Servicios
Empresariales y Turísticos CSET
Dirección de formación Profesional
Sistema de Gestión Estratégica de
Investigación
Desarrollo Tecnológico e Innovación
SENNOVA

Julian Enrique Cely Cárdenas
Magíster en Diseño, Gestión y Dirección de Proyectos
Universidad Internacional Iberoamericana
Especialista en Gerencia de Proyectos en
Inteligencia de Negocios
Universidad Politécnico Grancolombiano
Dinamizador SENNOVA, Centro de Servicios
Empresariales y Turísticos CSET de Bucaramanga

Javier Andres Barrera Toscano
Diseñador Industrial
Universidad de Investigación y Desarrollo, UDI
Auxiliar Editorial SENNOVA, Centro de Servicios
Empresariales y Turísticos CSET de Bucaramanga

Calle 16 No. 27-37 Piso 2 - 205
Teléfono: 57 (7) 6800600 exts. 73002 - 74524
www.sena.edu.co
Bucaramanga, Santander, Colombia.

Catalogación en la publicación. SENA Sistema de Bibliotecas

Vega Flórez, María Liyelcí
Rescate de la gastronomía tradicional : Málaga, Concepción y San José de Miranda / María Liyelcí Vega Flórez, William Eduardo Díaz Vega -- Málaga, Santander : Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Centro Agroempresarial y Turístico de los Andes, 2022.

1 recurso en línea (116 páginas : PDF).
Reseña: Investigación realizada en los municipios de Málaga, Concepción y San José de Miranda, pertenecientes a la provincia de García Rovira en el Departamento de Santander la cual tuvo como objeto principal el estudio del factor gastronómico tradicional de los territorios, con el fin de visibilizar sus preparaciones y procesos culinarios de mayor tradición y que forman parte su rica cultura e historia; todo bajo la intención de enriquecer la propuesta turística que estos maravillosos territorios tienen por ofrecer a los potenciales turistas.
ISBN: 978-958-15-0718-4.

1. Cocina colombiana 2. Gastronomía--Santander (Colombia) I. Díaz Vega, William Eduardo II. Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA).

CDD: 641.5986125

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

REGIONAL SANTANDER

Jorge Eduardo Londoño Ulloa
Director General
Nancy Briceño Moreno
Coordinadora SENNOVA
José Wilson Carrero Maldonado
Director Regional (E)

Ella Johanna Mendoza Pedraza
Subdirectora (E) Centro Agroempresarial y Turístico de los Andes.
Flor Elva Mesa Rincón
Dinamizadora SENNOVA

Rescate de la Gastronomía Tradicional Málaga, Concepción y San Jose de Miranda

Corrección de Texto:

Maria Niyeret Barrera Ruiz
Sonia Garcia Porras

©Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA

ISBN: 978-958-15-0718-4

Hecho el depósito que exige la ley.

Este libro es el resultado del proyecto de investigación código SGPS - 9859-2022 denominado Rescate de la Gastronomía tradicional para el fortalecimiento y desarrollo Turístico de los municipios de Miranda, Málaga y Concepción – Financiado por SENNOVA - SENA y ejecutado por el grupo de investigación “FRAILEJONES” código en COLCIENCIAS COL0056672. Es un producto de distribución gratuita, por lo tanto, está prohibida su venta y comercialización. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin citar la fuente, La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

AUTORES

María Liyelcí Vega Flórez
Tecnóloga en gastronomía

William Eduardo Díaz Vega
Técnico en cocina

INVESTIGADORES DE CAMPO

María Liyelcí Vega Flórez
Tecnóloga en gastronomía

William Eduardo Díaz Vega
Técnico en cocina

David José Ortiz Duarte
Aprendíz de Tecnología en guianza turística

FOTOGRAFÍA

William Eduardo Díaz Vega
Técnico en cocina

Manuel Eduardo Olarte Barajas
Profesional en turismo

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Javier Andres Barrera Toscano
Profesional en Diseño Industrial

Índice

Introducción 7
San José de Miranda 9
Málaga 14
Concepción 19
Caracterización de la Gastronomía de San José De Miranda, Málaga y Concepción 22
Generalidades 23
Ingredientes de Mayor Tradición en los Municipios de Málaga, San José de Miranda y Concepción 28
Cereales 28
Carnes 37
Hortalizas y Leguminosas 41
Medios y Utensilios de la Cocina Tradicional de los Municipios de Málaga, San José de Miranda y Concepción 49
Fogón de Leña 50
Horno de Barro 52
Piedra de Moler 53
Máquina de Moler 54
Recipientes de Barro 55
Cuchara de Palo 56
Artesa o Batea 57
Piedra de Asar 57
Calabazo y Totuma 58
Preparaciones Principales 59
Ruyas (o Rullas) de Maíz 60
Ruyas (O Rullas) De Trigo 65

Sopa de Zarazo 68
Ovejo al Horno 70
Sancocho de Gallina 73
Mazamorra de Maíz 76
Cuchuco de Trigo 78
Sancocho de Costilla 81
Pringue 83
Otras Preparaciones Tradicionales 86
Tamales 87
Mute 89
Envueltos 91
Morcillas 92
Chuzos 93
Empanadas de guiso de arveja 94
Génovas 95
Cuajada 96
Arepas 97
Amasijos y Colaciones 100
Bebidas de Mayor Tradición 101
Una Dulce Tradición 103
Preparaciones e Innovación 104
Cordero en Reducción de Gulupa y Guarapo con Cremoso de Arvejas y Habas 105
Creppes de Gallina con arepa de corrido en Reducción de Salsa Criolla 107
Cheesecake de cuajada y breva sobre crocante de arepa cariseca 108

Parfait de guayaba, maíz caramelizado y selección de frutas frescas y caramelizadas . 109

Ensalada de Papa y Durazno 110

Ensalada de Breva, Espinaca y Fresa con Crocantes de Maíz 110

Referencias Bibliográficas 111

Agradecimientos

El presente libro, así como demás productos obtenidos y desarrollo del proyecto investigativo en general, está en profunda gratitud con todos aquellos que de alguna u otra forma dieron su aporte y apoyo en cada una de las etapas del proceso, sin quienes no habría sido posible. Un especial agradecimiento a cada persona que nos regaló un espacio en sus días para compartir sus conocimientos, experiencias y saberes que dan sentido y alma al contenido de esta pieza literaria que resalta nuestros valores culturales y gastronómicos regionales.

Igualmente, un especial agradecimiento al SENA y su Centro Agroempresarial y Turístico de Los Andes (CATA), a sus directivos, instructores y personal administrativo por todo el apoyo brindado durante el proceso, quienes con sus constantes asesorías, intermediaciones y facilitación de recursos, dieron los soportes necesarios para la publicación del presente libro, el cual se espera contribuya al desarrollo de la región y la consolidación de un turismo sostenible e íntegro que traiga progreso al territorio.

Los Autores

Prefacio

El Centro Agroempresarial y Turístico de los Andes CATA, en su incansable labor como ente promotor del progreso y desarrollo de la provincia, presenta el resultado final del trabajo investigativo desarrollado en los municipios de San José de Miranda, Málaga y Concepción, que tuvo como objeto el rescate de su gastronomía tradicional. Gracias al trabajo investigativo en campo que desarrollaron contratistas, instructores y aprendices SENA, quienes se desplazaron en zonas urbanas y rurales de cada municipio en búsqueda de *los portadores del saber*, se logró identificar la esencia e historia de su gastronomía de tradición, la cual permitió descubrir aspectos importantes de su identidad, recobrando importancia, saberes y prácticas tradicionales de su patrimonio cultural material e inmaterial.

La consolidación de la identidad gastronómica se tiene como prioridad para el desarrollo turístico de un territorio, pues en un mundo cada vez más conectado y globalizado, se hace más difícil para el turista el poder vivir y conocer a plenitud la cultura del lugar que visita ya que, como se pudo presenciar en el desarrollo de este trabajo, son pocas los establecimientos que siguen ofreciendo platos de tradición, pues las nuevas generaciones prefieren replicar comidas extranjeras y de este modo no dan valor a lo propio. Por ello, en nuestro proyecto integrador en pro del fortalecimiento de la ruta turística de García Rovira, se quiere resaltar el área de gastronomía, con lo que se pretende brindar sabores, olores y texturas que cuenten la historia y saberes de estos sitios a través de estas preparaciones identificadas.

En este sentido, se espera que este proyecto trascienda mucho más allá de unas líneas impresas, por el contrario, se pretende que se genere procesos de apropiación social de conocimiento, en donde partes administrativos del municipio, así como su comunidad en general, se preocupen por mantener estas preparaciones en sus restaurantes y establecimientos, para de esta forma fortalecer su economía, en donde los productos

locales recobren su valor y produzcan y vendan mucho más, así como el sector turístico se vea beneficiado al diversificar sus opciones gastronómicas para potenciales turistas, quienes usualmente están en búsqueda de una experiencia íntegra en sus viajes, es decir, que también esperan conocer un sitio o nueva cultura a través de lo que puedan consumir en su viaje, siendo nuestra gastronomía un tesoro que se debe dar a conocer y compartir.

También se quiere resaltar la importancia de la educación y transferencia de conocimientos a las nuevas generaciones, pues de ellas depende la conservación y promoción de tan importantes saberes, pues si no es de esta forma, con el paso del tiempo se irán perdiendo cada vez más productos y técnicas de inmenso valor para nuestra historia y cultura, llegando al lamentable caso de ser completamente asimilados por una cultura extranjera y generando de esa forma el olvido total de nuestras raíces.

Flor Elva Mesa Rincón

Dinamizadora SENNOVA

Introducción

El presente libro es el resultado de la investigación realizada en los municipios de Málaga, Concepción y San José de Miranda, pertenecientes a la provincia de García Rovira en el Departamento de Santander, y la cual tuvo como objeto principal el estudio del factor gastronómico típico de los territorios, con el fin de visibilizar sus preparaciones y procesos culinarios de mayor tradición y que forman parte de su rica cultura e historia; todo bajo la intención de enriquecer la propuesta turística que estos maravillosos territorios tienen por ofrecer a los potenciales turistas, quienes llegan, en parte, a conocer el destino mediante sus sabores e infinidad de sensaciones que la comida brinda.

La gastronomía y la cultura culinaria de un territorio son elementos muy importantes para la apropiación del legado e historia de cada municipio, los procesos agropecuarios, sus riquezas naturales, las historias ancestrales, entre otros, permiten que basados en la gastronomía se puedan desarrollar una serie de actividades propias del turismo local e internacional. Como parte fundamental de la realización de turismo, la alimentación, se basa en un compendio de nuevos sabores, historias, tradiciones, costumbres y rituales (Vivanco, 2021, párrafo quinto) que complementan las experiencias vividas en un destino.

En el turismo gastronómico, el turista espartícipe de un relato, conoce la memoria viva de un país, es transportado hacia las raíces y los sentimientos de un pueblo a través de los sabores, los olores, las texturas y los colores de los platos (Ledhesma, 2018). Lo que lleva a generar una mayor experiencia sensorial y mayor arraigo de los lugares que se visitan. Al hablar de la gastronomía de un territorio no podemos dejar a un lado la importancia de los procesos agrícolas y pecuarios que generan la materia prima necesaria para el desarrollo de un territorio. Impulsar la gastronomía de un municipio es, a la par, aportar a los procesos en gran medida a los procesos agrícolas, técnicos o industriales que conllevan la creación de dichos productos. Por ejemplo, el criador, el cultivador, el recolector, el comprador, el prestador del servicio turístico y el consumidor final que hacen parte de la cadena de valor para el mejoramiento económico y sustentable del territorio.

RESCATE DE LA

Para hablar del rescate de una tradición gastronómica es necesario tener en cuenta que la globalización (León, 2009, p.35) y la tecnología han generado que muchos procesos industriales sustituyan procesos rudimentarios, los cuales en tiempos anteriores se realizaban con herramientas y utensilios que requerían de un mayor esfuerzo físico y de tiempo para llevar a cabo alguna preparación; generando así esa transición de, por ejemplo, fogones de leña a estufas, molinos de piedra a máquinas de moler, ollas de barro a ollas de presión. Que, aunque efectivamente han facilitado el trabajo de la cocina y el diario vivir, el alto costo que se está pagando por ello es la pérdida de identidad gastronómica de los municipios, así como sabores, olores y texturas originales de preparaciones tradicionales que solo se logran obtener mediante estos procesos de antaño.



San José de Miranda



San José de Miranda, uno de los municipios más jóvenes de la región del Chicamocha Medio, fue fundado el 8 de septiembre de 1915, luego que se trasladó, por última vez[1], a la meseta de Cutaligua, bajo administración del párroco Isidoro Miranda Morantes; fundador del municipio y de quien, a petición de los habitantes, se tomó parte de su nombre en complemento al del santo San José[2] para así establecer el apelativo definitivo al pueblo que en aquel entonces iniciaba su construcción. Los grupos indígenas identificados por los españoles como Laches y Chitareros fueron los primeros pobladores que habitaron los territorios que integran actualmente el municipio de San José de Miranda, así como los demás municipios que conforman la actual Provincia de García Rovira (Pérez & Villamizar, 1994). Aunque anteriormente había sido categorizado como distrito municipal, es hasta el

[1] La aldea de Los Tequíes, antepasados directos de los mirandinos, antes de constituirse como municipio en la locación que se conoce actualmente, sufrió tres traslados. El primero el 29 de marzo de 1623, luego el 27 de febrero de 1650, para su traslado final en 1914.

[2] Se llama "San José" debido a que se inició la fundación del municipio en marzo, mes en que se celebra las festividades en honor a este santo.

19 de marzo de 1917 y bajo la ordenanza N° 16 emitida por la Asamblea Departamental, que es erigido como Municipio (Hernández & Bustacara, 2008, p. 11).

Ser cuna de tradición y cultura religiosa es posiblemente una de sus características más notables. Allí se comparte de forma generalizada un ferviente culto y devoción a la Virgen de los Remedios, patrona del lugar y quién se estableció como figura principal de su fe desde la llegada de los doctrineros a Tequia, los cuales trajeron consigo la bella imagen de la virgen, que había llegado desde España hasta Argentina y, tras un largo camino, a su santuario final, hasta donde hoy día se mantiene: la Iglesia de Nuestra Señora de los Remedios.



Hermosa e imponente estructura de estilo gótico que inició a construirse en el año de 1947 y culminó en 1952 bajo la supervisión y dirección de Numa Pompilio Cáceres, maestro de construcción mirandino y un autodidacta con notables talentos y capacidades, quien se considera de gran importancia para el desarrollo del municipio, pues lideró la construcción de varias de sus estructuras más emblemáticas, entre ellas, el Santuario de Nuestra Señora de los Remedios.

Una de sus tradiciones más reconocidas, hoy día incluso a nivel nacional, es la que inició el padre Isidoro Miranda hacía el año 1920: “El día de la gallina”. La cual se estableció bajo el marco de la celebración internacional de lo que se conoce como el puente festivo del Sagrado Corazón de Jesús, celebración religiosa, pero que para el caso concreto de San José de Miranda se amplía a un contexto de unión familiar, en donde el tradicional sancocho de gallina es protagonista en cada hogar este día.

Esta tradición, de más de 100 años al presente, es de mucha importancia en su cultura, pues ha logrado trascender de generación en generación y, aunque ha tenido cambios y se ha perdido un poco la efusividad generalizada con que se solía realizar, la siguen llevando a la práctica la mayoría de sus habitantes, los cuales lo celebran sin que sea un requisito de fuerza estar presente físicamente en el municipio, pues por cuestiones naturales de la vida, es normal que muchos estén desarrollando su vida en otros sitios de residencia, pero preservando tan linda usanza en el hogar. Por ejemplo, en Bucaramanga, la colonia mirandina que reside allí, desde hace un par de años han empezado a organizar esta fiesta, la cual hasta el año 2021 ha contado con una creciente participación.



TRADICIONAL

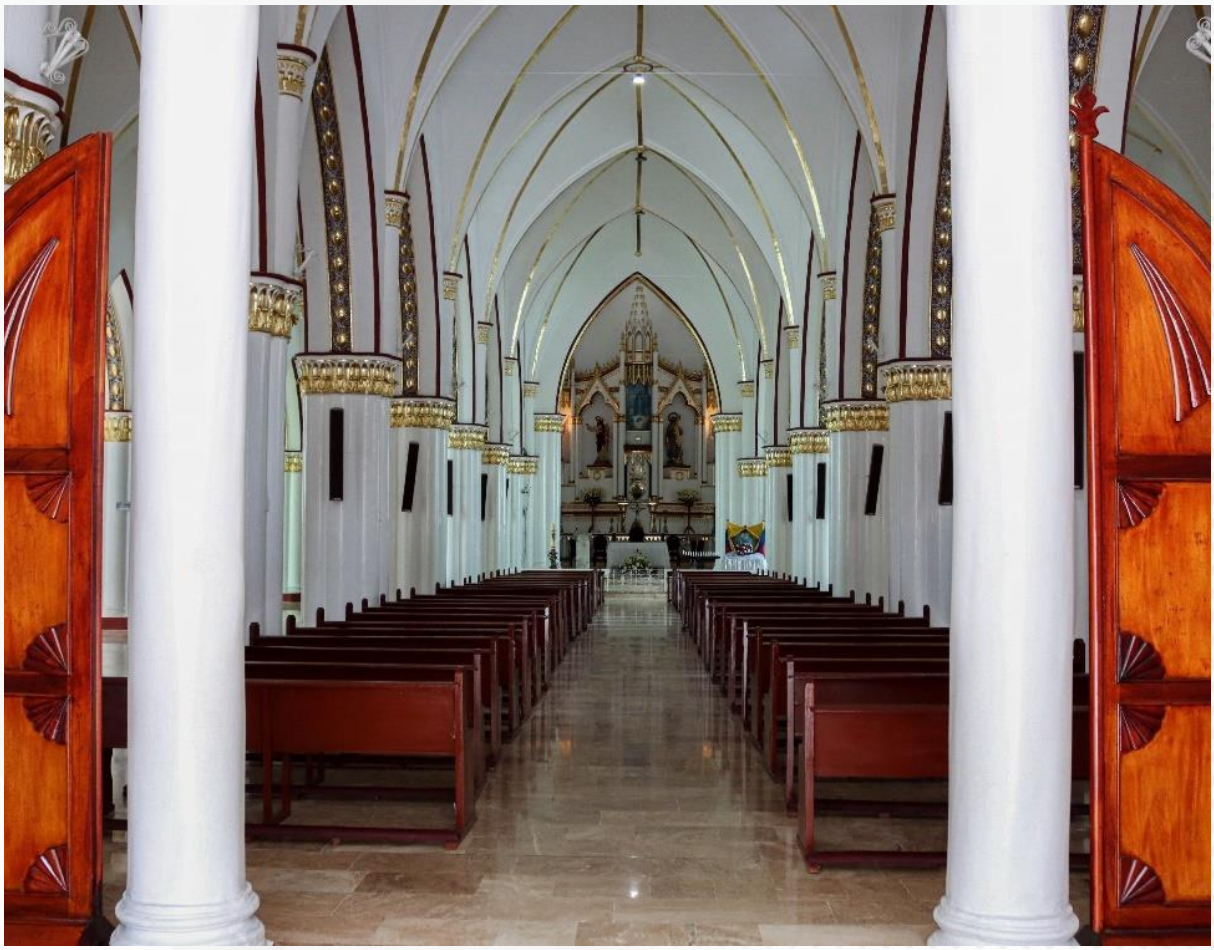
La base de la economía mirandina la constituye principalmente la agricultura y, en una menor proporción, la ganadería. Con gran diversidad de pisos térmicos, que alcanza los 3.600 metros sobre el nivel del mar, y desciende hasta los 1.400; se ha generado una amplia variedad climática, con influencia directa sobre sus modelos productivos, agrícolas y pecuarios. Entre los cultivos de más importancia tenemos el maíz, la yuca, el café, la papa, el frijol, el trigo y el tabaco. Aunque la industria tabacalera se ha reducido mucho en los últimos años, pues hoy día se aleja considerablemente del protagonismo que algún tiempo atrás tuvo, cuestión que se aplica para el caso del trigo y el maíz, que con el declive de la industria molinera del vecino municipio de Málaga, su producción se vio significativamente reducida. En cuanto a la ganadería, varios hogares en su parte rural[3] cuentan con vacas lecheras, pero, la mayoría, más que para negocio o venta al mayoreo, lo hacen a modo de producción para consumo propio o familiar, al igual que la cría de cantidades



[3]San José de Miranda tiene dieciséis veredas: CUTALIGUA, SALADO BRAVO, MORALITO, POPAGÁ, TIERRA BLANCA, CUCHARITO, CUCURUCHO, YERBABUENA, VERSALLES, CARBONERA, SAGAMAL, ESPINAL, TEQUIA, CRUZ DE PIEDRA, EL POZO Y LUCUSGUTA (Hernández & Bustacara, 2008).

moderadas de gallinas, ovejas, cabras y cerdos. La reducida producción a nivel agrícola y pecuaria, también se debe a que su territorio es uno de los mayores minifundistas del país, esto a su vez porque las familias por línea hereditaria parcelaban sus fundos, llegando a tener unidades productivas inferiores a una hectárea por familia, es decir, la extensión de terreno justa para una producción de autoconsumo.

San José de Miranda, de la mano de Don Bernardo Camacho, fue pionera en comunicación radial en la provincia de García Rovira, quien a mediados de los años 50 tuvo la emisora "Radio San José". Más adelante, en 1967, se crea la emisora "Voces Rovirenses" la cual, por cuestiones de desarrollo en materia comercial del municipio, su fundador, el padre Constantino Páez Albarracín, decide trasladarla al municipio de Málaga, capital de la provincia y en donde se contaba con un contexto económico más dinámico. Hasta el presente día se ha mantenido en funcionamiento, presentando contenido de índole religiosa, comercial, educativo y cultural.



Málaga



Málaga, municipio insertado en el Oriente del departamento de Santander, tan antiguo como la historia colombiana y convertido en el epicentro migratorio por excelencia de la región, a donde han concurrido familias de la variada geografía nacional e internacional, generando una cultura y una sociedad que la podríamos englobar bajo el calificativo de diversa. Fundada el 10 de marzo de 1542 por el capitán Jerónimo de Aguayo[4], pero prematuramente destruida, tan solo dos años después, a causa de conflictos de poder en el gobierno (Pérez & Villamizar, 1994, pp. 55-59). Vuelve a surgir en el año de 1695 como Villa de San Jerónimo y Nuestra Señora de la Soledad de Málaga[5], en 1870 es categorizada como ciudad y, finalmente, en 1931 es nombrada capital de la Provincia de García Rovira (Pinzón, 2007, p. 384). Málaga fue epicentro y corredor económico de la provincia, pionero en la importación de vehículos con la Ford, vigente hasta la década de los 70; así como la

[4] Aguayo le da el nombre de Málaga en honor al conquistador español Gonzalo Suárez Rendón, originario de Málaga - España, y quien le había encomendado la tarea de fundar una ciudad con este nombre (Pinzón, 2007, p. 383)

[5] "El 9 de mayo de 1695 los capitanes FRANCISCO SOTOMAYOR Y MELCHOR DE VIÑA NEGRON le dieron el nombre de "Villa de San Jerónimo y Nuestra Señora de la Soledad de Málaga" a esta hermosa, culta y acogedora ciudad de la cual hacemos parte como habitantes naturales o adoptivos. Málaga quiere decir en fenicio REINA, por ello a la capital de la provincia se le llama Reina." (Sandoval et al., 2016, p. 13)

segunda ciudad colombiana, después de Tunja, en sembrar trigo y producir pan (EL TIEMPO, 1992).

Y es que algunos de sus habitantes, los de más edad y con más historias por compartir, recuerdan con nostalgia lo hermoso que era ver las montañas del campo malagueño[6] en donde, en propias palabras de ellos, se formaban "olas" amarillas en movimiento debido a la densidad de cultivos extensivos en su mayoría, trigo. Cantidades exorbitantes de grano que se procesaban para la producción de harina. Para este propósito, se contaba con variedad de molineras de las cuales, las que tenían las instalaciones más grandes y de mayor producción, comercializaban a nivel nacional y exportaban a países vecinos. Entre ellas se encontraba la Compañía Molinera Herrán, el Molino el Siglo, el Molino San Martín y la Harinera Pardo, además de otros pequeños molinos caseros que producían cantidades más modestas y para consumo local. Lastimosamente, para mediado de los 80, dejaron de funcionar los molinos y la industria harinera de Málaga llegó a su fin, apagándose consigo el colorido movimiento del trigo en sus montañas. De esto solo quedan las estructuras abandonadas de sus molinos, que en algún momento representaron un significativo progreso para la región.



[6] El campo malagueño está constituido por las siguientes veredas: BUENA VISTA; LAVADERO; PESCADERITO; PESCADERO; SAN LUIS; PANTANO HONDO; EL ALIZAL; PANTANO GRANDE; EL GUASIMO; EL BARZAL. (Alcaldía de Málaga, s.f.)

[7] La Harinera Pardo fue fundada en el año de 1911 en la ciudad de Málaga por el señor Adolfo Pardo, pero funcionó allí solo hasta el año de 1959 cuando deciden trasladar el molino a la ciudad de Bucaramanga. Hoy en día aún se encuentra en funcionamiento.

GASTRONOMIA



TRADICIONAL

La cebada fue otro cereal que, en su estado perfecto de fermentación, hizo historia en el paladar colectivo de los malagueños de cierta edad y quienes tuvieron el gusto de probar la cerveza Violeta o como coloquialmente se le llamaba “perra loca”. Cerveza a base de cebada, panela y lúpulo, que sirvió de maridaje perfecto a momentos de risas y llantos. Pero que, al igual que los molinos, hoy día no se encuentra. Además de esta época tan activa en materia comercial y de creación de industrias, Málaga se ha consolidado como epicentro educativo regional, ya que, además de tener pluralidad de excelentes colegios de formación básica, media y superior; también tienen al SENA como ente formador profesional de calidad, una sede de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD; así como una sede de la Universidad Industrial de Santander, la cual llegó al municipio en el año de 1996 para dar continuidad al trabajo que venía desarrollando hasta entonces la Fundación Universitaria de García Rovira Norte y Gutiérrez (UIS, s.f.). Este aspecto ha incentivado aún más el fenómeno migratorio hacía la capital de provincia.



El área territorial de Málaga refleja la mayoría de los pisos térmicos de la cordillera oriental, con alturas que oscilan entre los 1.600 y los 3.400 metros sobre el nivel del mar, lo que le permite una diversidad agroecológica envidiable y por tanto, una variada producción agrícola y pecuaria. las vicisitudes históricas, las diversas coyunturas socio económicas y, sobre todo, la escasa industrialización en los procesos productivos, han estancado buena parte del colosal potencial que intrínsecamente posee. Capacidad que en el siglo XX se creía llevaría a posicionarla como referente de desarrollo a nivel nacional pues, como ya se ha dicho, fue ejemplo de progreso en materia comercial y pionera de procesos de desarrollo tecnológico en la región, como fue el caso de la primera planta hidroeléctrica de la provincia.

Traída por el empresario Adolfo Pardo en el año de 1926, e instalada en la vereda de Calichal, en donde se aprovechó el curso de la quebrada Aguablanca que desemboca en el río Servitá. Esta acción fue de vital importancia para el desarrollo de Málaga y la provincia, pues dio el medio necesario para la consolidación del emporio harinero con la inclusión de molinos eléctricos en reemplazo a los rudimentarios de piedra que se usaban hasta entonces (Martínez, s.f., pp.16-20), a su vez que sirvió de fuente de inspiración para otros emprendedores de la provincia[8]. Planta que brindó energía eléctrica al municipio hasta el año de 1961, cuando se constituye la Compañía de Energía Eléctrica de García Rovira Ltda.[9]

[8] "Inspirados en el ejemplo de don Adolfo, don José Barajas instaló el molino "El Siglo", y don Roso Sánchez el molino "San Martín", mientras que don Arístides Martínez se decidió a instalar una planta de generación de electricidad en Enciso. Por su parte, don Tito Salcedo aprovechó la fuerza eléctrica para mover el motor de un nuevo trapiche e instalar una fábrica de aguardiente Pichón, que sería imitado por otras licoreras santandereanas, pero jamás igualado" (Martínez, s.f., p. 17)

[9] "La Compañía Eléctrica de García Rovira Limitada fue constituida por Hilebrija Limitada y el departamento de Santander, con el ingeniero Gerardo Concha V. como su primer gerente. Además de comprar la vieja planta generadora de Calichal que había instalado don Adolfo Pardo, fuente de la luz y fuerza ofrecida a Málaga, se iniciaron las obras de la nueva planta generadora del río Servitá." (Hurtado, 2018, p. 68)

Concepción



Nuestra Señora de la Concepción del Valle del Gallinazo, o simplemente Concepción como se le conoce comúnmente, encuentra sus inicios a partir del siglo XVII cuando colonos blancos y mestizos comienzan a establecer sus primeras haciendas y hogares en el terreno que se conocía como el Valle del Gallinazo. A partir de allí y con el correr de los años, se irían agrupando y organizando un creciente número de habitantes quienes, inicialmente, estaban adscritos a la parroquia de Servitá, pero que, gracias al esfuerzo colectivo de algunos de los que allí vivían[10], en cabeza de su apoderado José Manuel Cáceres de Enciso, logran que el 6 de marzo de 1773 el arzobispo autorice la erección de su propia parroquia (Pérez & Villamizar, 1994, pp. 74-75).

Para el año de 1825, gracias a su número de habitantes y crecimiento general[11], así como también ser, en aquel entonces, punto estratégico en la ruta real que llevaba de Tunja a Pamplona, es reconocida bajo la categoría de Villa. Tam bién, aunque de forma efímera, fue capital de la recién creada Provincia de García Rovira desde el año de 1853 y hasta 1855

[10] […]Un grupo de vecinos insistió en la fundación de la parroquia. Con ese fin hipotecaron tierras, cañaduzales, trapiches, fondos, pailas, esclavos y ganados para garantizar la congrua del cura, la lámpara del santísimo y las tres cofradías exigidas por los cánones." (Pérez & Villamizar, 1994, p. 74)

[11] Ejemplo de este crecimiento está el haber sido elegida capital provisoria de Pamplona en el año de 1813, justo en los momentos en que se libraban las batallas de resistencia al movimiento de reconquista española que lideraba Morillo (Pinzón, 2007, pp.389-390)

(Alcaldía de Concepción, 2008, pp. 8-10). Como núcleo regional de la época albergó políticos, militares y comerciantes exitosos, de los cuales sobresale el general José Pacífico Solón Wilches Calderón, caudillo visible de la familia Wilches[12], oriundo del Cerrito, elegido dos veces presidente del Estado Soberano de Santander (Ariza, 2014, pp. 31-47) y quien convirtió a Concepción en su sede operativa, social, comercial y humana. Este político, militar y empresario, de visión clara y sopesando como siempre en todos esos políticos llenos de ética y que, en un momento enorgullecieron la historia de nuestra región, perfiló el comercio de Santander y Boyacá con las llanuras del Casanare[13]; esa visión le permite a Solón Wilches el diseño, planeación y construcción del camino de herradura de García Rovira a Casanare, el cual lleva su nombre y que se gestó siendo Concepción sede principal de la sociedad promotora del proyecto (Tarazona, 2011, pp. 55-59).



[12] "Wilches Calderón fue una familia oriunda de la antigua provincia de Pamplona, que, en el escenario federal colombiano del siglo XIX, lideró la facción liberal radical en la provincia de García Rovira y que, durante su existencia (1857-1886), alcanzó significativas cuotas de poder político en el Esta do de Santander" (Ariza, 2014, p. 26)

[13] García Rovira era punto de conexión para enlazar San José de Cúcuta, Socorro y Boyacá, además de funcionar como enlace comercial entre Táchira (Venezuela) y Cundinamarca, siendo el principal medio el camino de herradura proyectado por Wilches (Tarazona, 2011, pp. 52- 58)

Geográficamente, el territorio de Concepción, uno de los más extensos del departamento[14], con predominio de los climas frío y páramo, ha fortalecido los procesos como la agricultura de papa, la ganadería semi extensiva y la ganadería ovina, con la cual ha alcanzado logros significativos en el entorno nacional y reconocimiento como Capital Lanar de Colombia, impulsora de la producción de corderos, sus criadores se han distinguido en múltiples ocasiones, como grandes campeones, en las diferentes ferias, e inclusive mantenido, por varios años, el título de gran campeón en Agroexpo. Su producción se ha diversificado, incursionando en el cultivo de frutales de hoja caduca, como el durazno, ciruelos, e iniciativas en gulupa, granadilla y uchuva; permitiéndole alcanzar mercados internacionales, recuperando espacios perdidos, otrora ocupados por los cultivos de trigo y cebada. Su posición geográfica permitió a través del tiempo la interacción cultural con Norte de Santander, Venezuela, los Llanos Orientales y el Norte de Boyacá, construyendo una etnografía multiétnica, con visos indígenas del territorio U'wa, el cual históricamente influye sobre los procesos gastronómicos, costumbres, inclusive mitos y leyendas.



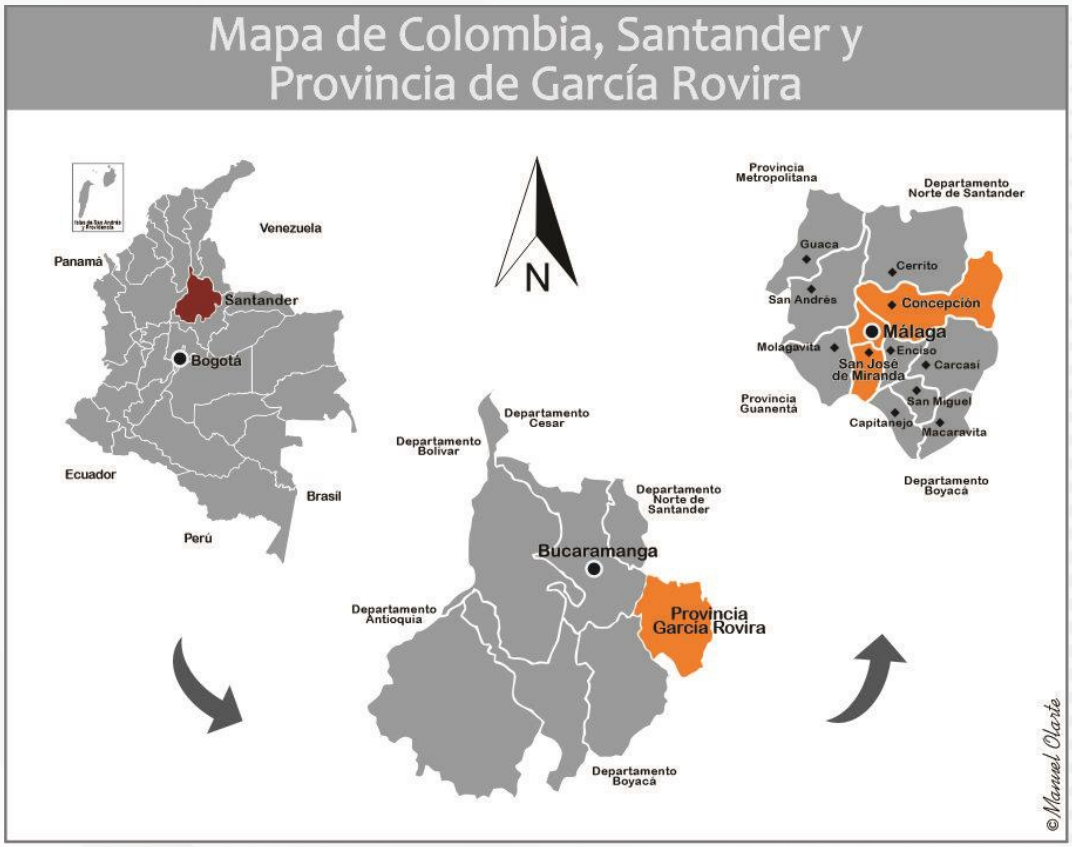
[14] El municipio de concepción tiene una extensión superficial de 686km^2, su parte rural la componen las veredas de: Carabobo, Pichincha, Bomboná, Ayacucho, Centro apure, Junín, Tenerife, Bárbula, Palacé. (Alcaldía de Concepción, s.f.)

Caracterización de la Gastronomía De San José De Miranda, Málaga Y Concepción

Explorando la gastronomía de los municipios de San José de Miranda, Málaga y Concepción se ha llegado a la conclusión que, aunque cuentan con sus particularidades, es más lo que tienen en común. Esto se explica con su evidente cercanía física, como podemos ver en la Figura 1, así como la historia que comparten entre sí, en donde se han enriquecido desde décadas atrás conexiones comerciales, culturales y sociales que generaron esta confluencia en su alimentación. Por lo tanto, lo que se plasma en esta sección es a modo íntegro, es decir, tanto los aspectos generales que caracterizan y dan razón, al menos en parte, de su gastronomía, así como los ingredientes de uso común o más tradicionales que se lograron identificar, además de utensilios y medios, responden a un consenso de lo investigado en los tres sitios.

Figura 1

Mapa de Colombia, Santander y la Provincia de García Rovira



Nota: Se aprecia que los municipios de Miranda, Málaga y Concepción limitan entre sí.

Generalidades

La gastronomía de Málaga, San José de Miranda, y Concepción, al igual que la mayoría de los municipios que conforman la provincia de García Rovira[15], encuentra sus raíces en la herencia campesina e indígena que se comparte. Debido a ello, desde un inicio y hasta el día de hoy, en sus preparaciones de tradición apreciamos una culinaria que, además de deliciosa, tiene un alto valor nutricional gracias a que en su composición predominan productos provenientes del campo y su tierra laborada. Este legado explica también, por ejemplo, porque el maíz es un ingrediente recurrente en sus platos más tradicionales, predilección fuertemente instaurada en la conciencia colectiva de habitantes del territorio y que encuentra su origen más remoto desde los indígenas chitareros que, según estudios etnohistóricos y etnográficos desarrollados sobre esta Confederación étnica, eran los habitantes de la región en tiempos prehispánicos, quienes se extendían por territorios que corresponden a los actuales departamentos de Norte de Santander y Santander (Moreno, L., 1999, pp. 160-163) y para quienes la agricultura conformó la base de su alimentación, cuyo producto insignia era el maíz, pero además producían



[15] "La conforman 12 municipios: CAPITANEJO, CARCASÍ, CERRITO, CONCEPCIóN, ENCISO, GUACA, MACARAVITA, MOLAGAVITA, SAN ANDRÉS, SAN JOSÉ DE MIRANDA, SAN MIGUEL Y MÁLAGA, su capital (Roa, 2012, p. 14).

[16] Se considera que la etnia Chitarera era la reunión de varios grupos indígenas que, aunque tenían una lengua en común, tenían particularidades regionales y no contaban con un cacicazgo central como por ejemplo el caso de los Muiscas, sino que cada pueblo obedecía al indio de mayor mérito en términos de valentía y economía (Moreno, 1999).

y consumían diversidad de productos como la yuca, papa, frijol, habas, frutales, entre muchos más, así como actividades de caza y, más adelante, crianza de diversidad de animales para consumo (Galán, M., 1947).

Además de los Chitareros, el grupo indígena de los Laches también fueron, en parte, pobladores originarios de estos territorios, y quienes también basaron su alimentación en la agricultura con productos como el maíz, papa, arracacha, frijol, cebolla, plátano, tabaco, etc. (Martínez & Gutiérrez, 1996). La razón de la diversidad agrícola de estos territorios desde sus inicios es gracias a su ubicación geográfica, ya que, al estar localizados en el sistema montañoso andino, el cual permite una gran variedad ecosistémica ideal para el cultivo de alimentos, generó desde los primeros asentamientos indígenas pautas de vivienda en torno a la agricultura especialmente. Cabe mencionar que el municipio de San José de Miranda tiene la peculiaridad de contar con los cuatro pisos térmicos a lo largo de su territorio, posibilitando así de tiempos atrás cultivos de clima cálido y clima frío óptimamente según se encuentren en veredas altas o bajas (Ortiz, J., 2020).

Este carácter agrícola perduraría hasta la actualidad, el cual se complementaría con la llegada de los colonizadores europeos, quienes lógicamente fueron actores directos en la construcción gastronómica de los municipios, pues con ellos también vendrían diversidad de ingredientes, procesos y técnicas culinarias que se fusionaron con lo nativo. Es a mediados de siglo XX y con estados más avanzados en materia de vías para la conectividad, que estos territorios desarrollarían su época industrial y de crecimiento más importante, en donde el eje central de esta era naturalmente la agricultura; resaltando cultivos como la cebada, maíz[17] y trigo principalmente, siendo Málaga el epicentro del sector harinero con sus molinos de grano que lo procesaban, los cuales recibían las producciones de los vecinos municipios de Concepción y San José de Miranda, aunque en estos también habían molinos, aunque más pequeños y destinados sobre todo a un consumo local. Tal fue la producción

[17] El maíz se cultivaba ampliamente, aunque este era para consumo propio mayormente.

de, por ejemplo, la cebada, que en algún momento el excedente se alcanzó a vender a malterías de Bogotá, Duitama y Pamplona (Galán, M., 1947).

En muchos de los testimonios recogidos directamente de los habitantes de mayor edad y que vivieron la mayor parte de su vida en estos municipios, llama la atención un factor común en su relato, y es el recuerdo de ver el campo malagueño, mirandino y concepcionero lleno de "olas en movimiento que formaban los extensos cultivos de trigo, maíz o cebada", frases que dan fe de lo próspero en materia productiva agrícola de estos años en estas tierras. Cabe resaltar que los productos que aquí se producen varían según el piso térmico de la zona, pues en los tres municipios contando sus extensión rural, hay alturas que oscilan desde los 1600 m.s.n.m a los 3400 m.s.n.m, posibilitando así que en zonas bajas se encuentre producción de frutales como naranja, mandarina, papaya, mango, chirimoya, o productos como el tabaco, yuca y café; así como por otro lado y en zonas más frías podamos encontrar variedad de hortalizas como la arveja, haba, cebolla, frijol, etc. (Ortiz, J., 2020).



Durante la mayoría de la historia los habitantes de estos municipios desarrollaron una agricultura basada en técnicas y procesos de producción llenos de tradición, en donde gracias a el respeto por la tierra se lograba un equilibrio bajo el modelo de agricultura

sostenible que de generación en generación se transmitían cuestiones como, por ejemplo, el uso responsable del agua a través de las conocidas “tomas” que ellos mismo creaban para el riego de los cultivos y de esta forma no usaban ni represaban directamente todo el recurso hídrico que pudiese ser contaminado (Ortiz, J., 2020). Gracias a esta cultura que se heredó es que por tanto tiempo se ha logrado mantener un ecosistema propicio para labores de agricultura.



Ahora, cabe resaltar que a la fecha en que se realizó esta investigación, nos encontramos en multitud de historias, especialmente de boca de campesinos de toda la vida, en donde el campo y sus riquezas se han perdido paulatinamente, pues como ellos mismos indican y el sentido de la visión inmediata nos confirma, ya no hay cultivos en extensión como lo fue por tanto tiempo, pues las nuevas generaciones no desarrollaron el interés de trabajar la tierra como siempre se había hecho. Esto ha provocado un declive en la producción agrícola y, en muchos casos, han preferido utilizar las tierras para la crianza de ganado bovino el cual está deteriorando tan bellas tierras. Otro factor que da razón del declive del campo es que se perdió mano de obra con la que antes se contaba, pues ahora conseguir jornaleros es una labor tediosa y poco fructífera, ya que como dicen los portadores de saberes: “ya no se consigue un buen trabajador, eso ahora ya casi nadie quiere trabajar de verdad el campo y es pura gente que toca vivir arriando y no hacen mayor cosa”.

GASTRONOMIA



DESCUBRE LA GASTRONOMIA TRADICIONAL

Ingredientes de Mayor Tradición en los Municipios de Málaga, San José de Miranda y Concepción

Cereales



Los cereales están conformados por los frutos secos de un conjunto de plantas pertenecientes a la familia de las gramíneas, las cuales crecen como espigas que se les extrae el grano para su infinidad de usos. A través de la historia se han protagonizado como el alimento base de muchas civilizaciones gracias a su versatilidad y facilidad de almacenamiento, así como a la riqueza nutricional que representan al ser nuestra mayor fuente de energía[18], sumado claro a importantes aportes de fibra, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Son alimentos que se encuentran en todo el mundo y que, según la zona geográfica, sumado a factores históricos y culturales de sus habitantes, se han establecido uno o varios de mayor relevancia y consumo. Por ejemplo, en territorio americano el maíz es, desde las civilizaciones prehispánicas y hasta el día de hoy, el cereal y alimento más común e importante de su gastronomía. En el caso de la provincia de García

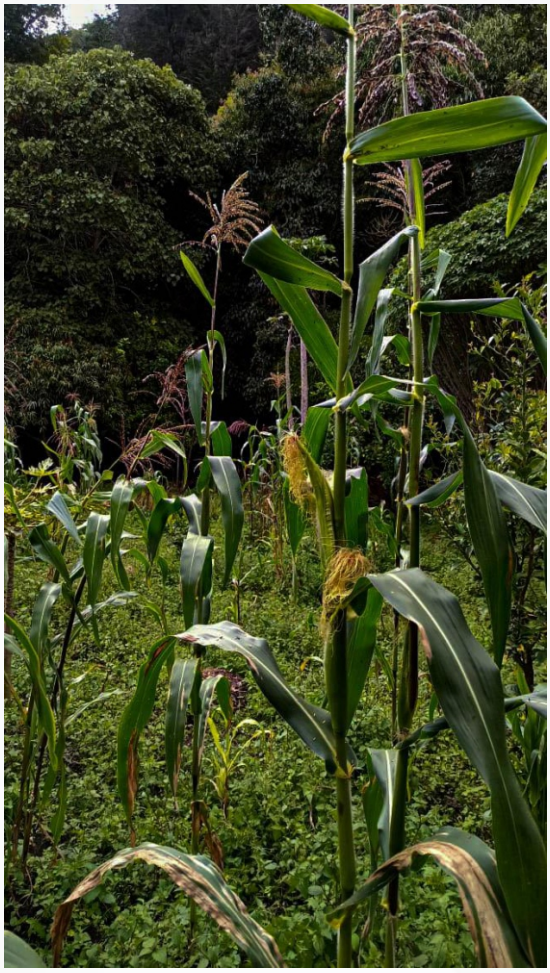
[18] En su composición encontramos principalmente hidratos de carbono complejos por su alta cantidad de almidones, los cuales representan una fuente energética de alta calidad.

Rovira y concretamente los municipios de Málaga, Concepción y San José de Miranda, es común dicha premisa, ya que el maíz permanece como protagonista o complemento de muchas de sus preparaciones de tradición. También sobresalen en el historiar gastronómico, así como en la actualidad de estos municipios, cereales como: El trigo, la cebada y arroz.

Maíz

Nombre científico: Zea Mays

El maíz encuentra su origen en Mesoamérica aproximadamente hace 10.000 años, en donde se domesticó por primera vez por sus pobladores nativos. De allí partiría un proceso paulatino de difusión por el resto del continente americano y, finalmente, al resto del mundo. Ha sido eje constructor de identidad y cultura para poblaciones latinoamericanas, así como el mayor sustento de muchos de sus pueblos indígenas originarios. Dependiendo de las zonas de cultivo, así como de la herencia genética que se posea, se puede obtener varios tipos de maíz que, combinado al proceso culinario que se le aplique, se puede usar para realizar todo tipo de producto alimenticio. Es gracias a esta versatilidad exponencial que posee, sumado a la importante herencia histórica y cultural del territorio, que al maíz lo encontramos en gran parte de la gastronomía tradicional de Málaga, Concepción y San José de Miranda, en donde se ha usado constantemente desde que sus habitantes de más edad pueden recordar. Principalmente encontramos en esta región dos tipos de maíz: Blanco y amarillo, los cuales, dependiendo de para que se requieran, les aplican procesos de, por ejemplo, secado y molido: para el caso de refinar harinas.



El Proceso del Maíz Pelado

Uno de los procesos que se hace al maíz con el fin de obtener sabores y texturas distintas, es el del tradicional pelado con ceniza o como se conoce en regiones mexicanas: nixtamalización. Proceso ancestral heredado en la región santandereana desde sus indígenas, y que hoy día ya está establecido como pilar de su gastronomía tradicional. En los municipios de estudio también se encuentra profundamente arraigada esta práctica, en donde desde generaciones atrás se realizaban en los hogares dicho proceso para la elaboración de la tradicional “arepa de pelado”.



El proceso consiste en poner a hervir el maíz en una olla con agua y ceniza (algunos agregan cal también) que a esta mezcla le conocen como lejía, se deja hirviendo hasta que el grano al exprimirse con los dedos desprenda su cáscara con facilidad. Luego de esto se coloca en un canasto grande hecho de caña brava y allí se lava con abundante agua y con la mano se va frotando contra el mismo hasta que el maíz quede limpio.



El Proceso de Tostar Maíz

Entre los procesos que se puede aplicar al maíz, el tostado para la obtención de la conocida "harina de pinto" es tal vez uno de los más comunes en el territorio, la cual es utilizada principalmente para la elaboración de la *mazamorra o sopa de pinto*. Para su realización se necesita de un perol o paila de fondo grueso, el cual se pone a fuego alto hasta alcanzar la temperatura necesaria, colocar el maíz blandito amarillo el cual se deberá mantener en movimiento constante para evitar que se queme. El punto para saber que ya está listo, es cuando toma un color amarillo quemado, el cual al enfriar se muele como harina.



Principales Usos Culinarios del Maíz en los Municipios

Algunas de las preparaciones a base de maíz que tradicionalmente ha acompañado a los habitantes de Málaga, Concepción y San José de Miranda, y que podemos encontrar independientemente de la hora del día: bien sea en desayunos, almuerzos, comidas o sencillamente en "onces" entre horas, son: Variedad de arepas; Mute de maíz amarillo, blanco o mixto; sopa de ruyas; mazamorra dulce o de sal; envueltos; chorotas; colaciones de panadería como las regañonas, mantecadas, entre muchas más.

RESCATE DE LA GASTRONOMIA



RESCATE DE LA GASTRONOMIA TRADICIONAL

Trigo

Nombre científico: Triticum

El trigo es uno de los cereales más consumidos alrededor del mundo, su inicio se da en Mesopotamia, cuna de la civilización humana y en donde se domesticó tan importante alimento por primera vez. En la historia del municipio de Málaga, así como en los alrededores, cumplió un importante papel en buena parte del siglo XX, tiempo en que funcionaron varias molineras que estaban dedicadas a la molienda de granos, entre ellos el trigo. Tal era la producción que se llegó a alcanzar, que no solo procesaban para consumo interno, sino, además en su mejor momento, suplieron parte de la demanda nacional e internacional, ya que también se exportó.

Principales Usos Culinarios del Trigo en los Municipios

El trigo en la gastronomía tradicional lo podemos encontrar en preparaciones como las famosas arepas Liudas; sopa morena de trigo tostado; sopa de ruyas de trigo; y claro, su mayor uso es como materia prima en productos de las clásicas panaderías de toda la vida.



Cebada

Nombre Científico: *Hordeum Vulgare*

La cebada es un cereal cuyo grano está protegido por una cáscara, es alargado y de terminación en punta en los extremos. Principalmente reconocido por ser usado en la elaboración de bebidas fermentadas como la cerveza y el whisky. Su cultivo se da en un amplio rango de pisos térmicos, por lo que su uso se ha extendido alrededor del mundo, esto gracias también a su alto valor nutricional y facilidad de almacenamiento.

La Industria Cervecera en Málaga

Era una cerveza negra a base de lúpulo y cebada, de la cual pudieron disfrutar tanto locales de la provincia de García Rovira, quienes la llamaban popularmente con el nombre de “perra loca” que para un santandereano se asocia a un alto estado de embriaguez; así como en varios lados del territorio colombiano a donde se exportaba. Funcionó sin interrupción hasta el año de 2001 que cerró sus puertas.



Aunque la más recordada por los habitantes de Málaga y alrededores es la cerveza violeta, también hubo cervecerías en este periodo de tiempo como la Cervecería Barrera, con su cerveza “La africana”; la Cervecería Vargas, con su cerveza “Tres águilas”; o la cervecería Ordoñez, con su cerveza “Maltina”, entre otras, que locales que pudieron disfrutarlas, incluso hoy día recuerdan con una nostalgia cargada de mucho afecto y buenos recuerdos alrededor tan buenas cervezas que acompañaron algunos momentos de sus vidas.



Carnes



En los municipios de Málaga, San José de Miranda, y Concepción, el consumo de carne en su gastronomía, incluso hoy día, está caracterizado por el aprovechamiento del animal al máximo, siendo usual usar las vísceras, tanto rojas como blancas, en muchas preparaciones tradicionales. Partes del animal como las patas, jeta, cayo o mondongo, es usual encontrarlas en sus platos; claro está que también se disfruta de las otras partes, por llamarlo de alguna forma, más convencionales del animal. Las carnes que más se consumen en estos municipios es de res, cerdo, gallina y ovejo.

Cerdo

Nombre científico: Sus scrofa domesticus

El cerdo es una de las carnes de mayor consumo en el diario vivir, puesto que, se podría decir, la cría de cerdos es tema común en la región y gracias a ello se ha podido conseguir de forma más o menos estable desde años atrás y hasta hoy día. Es una de las proteínas que más se suelen encontrar, en mayor o menor proporción, en varias de sus preparaciones más tradicionales.

Principales Usos Culinarios de la Carne de Cerdo en los Municipios

La carne de cerdo es usada en preparaciones de tradición como los tamales; envueltos de sal; o los fríjoles, que se preparan utilizando su tocino. También se consume asado en almuerzos; así como su grasa, la cual es de alto aprecio por sus cocineros más tradicionales a quienes les resulta imprescindible para realizar algunos de sus platos más representativos.

Res o bovino

Nombre científico: Bos Taurus

El consumo de carne de res en la región se ha distinguido por el uso completo del animal, en donde se aprovecha desde sus cortes más comerciales, hasta las partes menos convencionales del animal como la cabeza, patas, vísceras blancas y rojas, huesos, lengua, tráquea o guacharaco (como coloquialmente se conoce), ingredientes principales o complementarios de sus preparaciones de mayor tradición y trascendencia.



Principales Usos Culinariosde la Carne de Resen los Municipios

La carne de res es la proteína más usada en preparaciones cotidianas, sobre todo para almuerzos en donde la podemos encontrar de distintas formas, como asada, sudada, guisada, molida en forma de albóndigas, entre otros estilos que varían dependiendo del hogar. Los huesos, vísceras y cartílagos suelen usarse la elaboración de sopas, como en el tradicional Mute, sopa de ruyas y cuchucos. También podemos encontrar el bofe o pulmón, que se consume frito y se encuentra principalmente en puestos callejeros o informales en los municipios. Así como el uso de vísceras rojas en el tradicional estofado conocido como chanfaina, compuesto por hígado y riñón mayormente.

Ovejo

Nombre científico: Ovis orientalis aries

El consumo de carne de ovejo es común en la región, aunque el municipio que sin duda más se le relaciona a ello es a Concepción, capital lanar de Colombia y en donde se ha desarrollado una tradición alrededor del ovejo a partir del uso de su lana (industria organizada por pequeñas fábricas enfocadas a la producción lanar), así como el consumo de su carne, especialmente al horno y acompañado de papa, yuca y guacamole, forma más típica de prepararlo. Cabe aclarar que la diferencia entre ovejo y cordero es la edad en que se consume, siendo la cría lo que se conoce como cordero, mientras al que ya es adulto se le llama ovejo. Este último es el que se prepara tradicionalmente, siendo su sabor mucho más intenso que si de un cordero se tratase. Son criados en su mayoría en zonas frías y se espera normalmente entre 1 a dos años como mínimo para consumir su carne, mientras que la lana es aprovechada para desarrollar la creciente industria que, en el caso concreto del municipio de Concepción, está cada vez más organizada.

Gallina

Nombre científico: Gallus gallus domesticus

La gallina es de consumo, más o menos frecuente, en los tres municipios, aunque principalmente en San José de Miranda en donde, desde el año de 1920, y en el marco de

la celebración católica a nivel mundial de lo que se conoce como el puente festivo del Sagrado Corazón de Jesús, celebrado en el mes de junio, se lleva a cabo como complemento a esta celebración religiosa, un acto cultural conocido como el “el día de la gallina”, en donde la gran mayoría de familias, quienes aún siguen esta tradición, almuerzan sancocho de gallina con chorotas esa fecha.

Principales Usos Culinarios de la Carne de Gallina en los Municipios

Se consume mayormente en el tradicional sancocho de gallina con chorotas, también se encuentran como parte de las “picadas” de las casetas que se pueden encontrar todos los días en la plaza de mercado de Málaga, así como en vitrinas y casetas de los municipios de San José de Miranda y Concepción, en donde se venden ciertos días a la semana.



Hortalizas y Leguminosas



Los municipios de Málaga, Concepción y San José de Miranda, por estar localizados en el sistema montañoso andino, el cual provee una enorme diversidad de pisos térmicos, así como diversos y vastos afluentes de agua, desde los primeros asentamientos indígenas se generaron pautas de vivienda en torno a la agricultura especialmente. Aunque, como lo señalan sus pobladores locales de más edad, hoy día el campo no se trabaja en igual proporción que algunas décadas atrás. A pesar de su disminución en la producción interna de materia prima, en los municipios aún nos encontramos con platos de tradición que en su composición conservan esa riqueza nutricional y su amplia variedad de ingredientes originales, siendo aún una constante en su alimentación el uso de verduras, hortalizas y leguminosas. Hay un popular dicho en los hogares que enfatiza cuán importante es en su dieta este tipo de alimentos, y es el que reza que todas las sopas deben ir “buenas o suficientes de grano”, en referencia a que debe ser abundante la inclusión de estos al cocinar. Entre las de mayor uso encontramos: la papa (pastusa Y criolla), cebolla larga, cilantro, zanahoria, perejil, ajo, plátano hartón, tomate, arvejas, habas y frijol.

Cebolla Larga

Nombre científico: *Allium fistulosum*

La cebolla larga es una hortaliza de la cual tanto el tallo como sus hojas son comestibles. Es uno de los ingredientes principales de la comida tradicional colombiana y, en el caso concreto de la región y municipios estudiados, es posiblemente el ingrediente más usado en las preparaciones. Valorada no solo por su delicioso sabor y propiedades nutricionales excepcionales, sino que además en muchos hogares se usa como remedio efectivo en malestares estomacales gracias a sus propiedades antibacterianas, realizando aromáticas con la "pata" del tallo de la cebolla que, usualmente, va mezclada con hierbabuena.

Principales Usos Culinarios de la Cebolla Larga en los Municipios

Se usa como ingrediente base en muchas de las preparaciones de sal, como son las sopas, sofritos, guisados, arroces, etc. así como también se reconoce por formar parte del tradicional "piquillo", el cual compone junto al cilantro, Infaltable aderezo final en la mayoría de las sopas y caldos.



Arveja

Nombre científico: Pisum sativum

Las arvejas pertenecen al grupo de las leguminosas y se desarrolla en forma de enredadera que se sujeta a un tutor, este puede ser natural o artificial. Se cultiva para el consumo de los granos que vienen al interior de sus vainas, los cuales poseen un alto valor nutritivo, sobre todo como fuente de carbohidratos y proteínas.

Principales Usos Culinarios de las Arvejas en los Municipios

Su principal uso es en sopas y guisados, aunque también está identificada como un ingrediente tradicional de relleno de empanadas, las cuales las encontramos en los tres municipios y en todos ellos se acompaña de un típico ají.

Tomate

Nombre científico: Solanum lycopersicon



El tomate, también conocido como jitomate en otras partes de Latinoamérica y el mundo, es el fruto de la planta tomatera. Es un ingrediente común en la comida tradicional colombiana, y en la provincia de García Rovira no es la excepción, en donde se cultiva y consume constantemente de años atrás, en parte por la versatilidad de sus usos en la gastronomía.

Principales Usos Culinarios del Tomate en los Municipios

El tomate tiene amplia variedad de usos, se puede encontrar como parte de una ensalada, así como en la elaboración de la mayoría de los guisados y sofritos. Ingrediente principal de una de las salsas o más populares de la cocina colombiana y local: El Hogao.

Habas

Nombre científico: Vicia Faba

Las habas pertenecen al grupo de las leguminosas y crecen en forma recta y con ramas fuertes que sostienen las vainas que a su vez llevan las semillas o frutos que se consumen. Tienen un alto valor nutritivo, aportando carbohidratos, minerales como el hierro y potasio, así como vitaminas.

Principales Usos Culinarios de las Habas en los Municipios

Se usa como ingrediente de complemento en sopas y guisados, así como, en algunos hogares,como ingrediente principal en almuerzos, las cuales se guisan y sazonan con otras verduras complementarias.

Perejil

Nombre científico: Petroselinum crispun



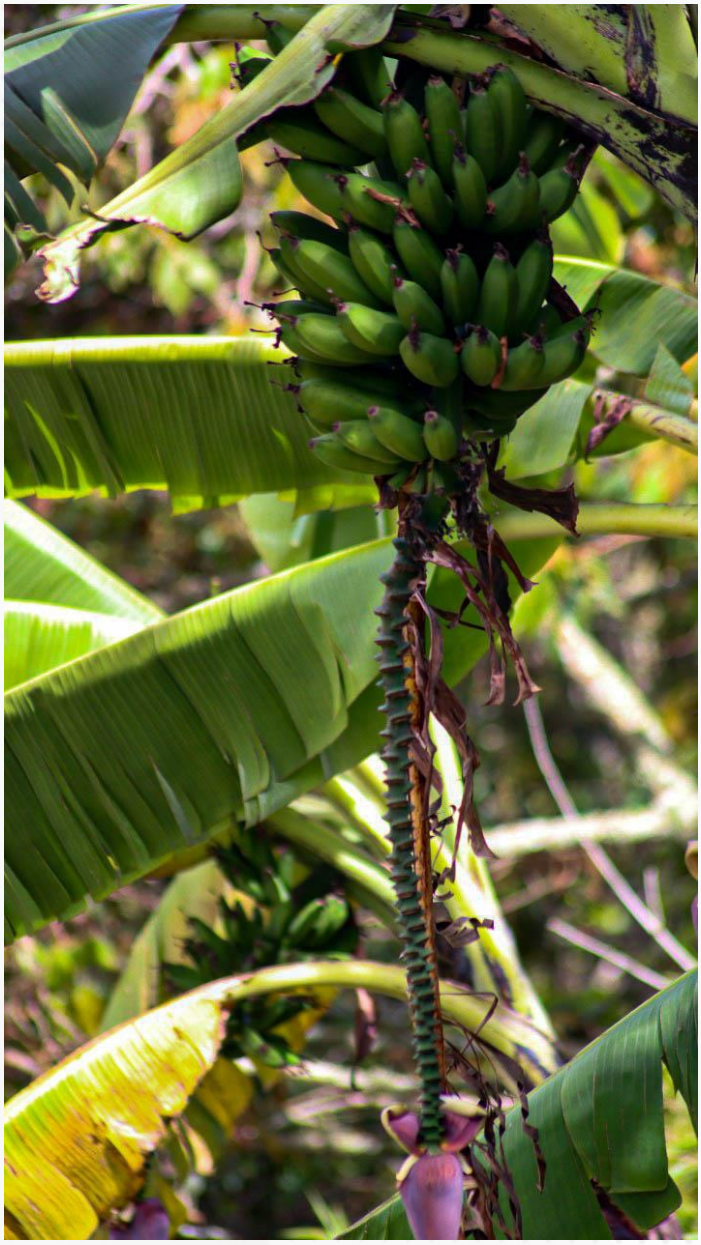
El perejil es una planta aromática de fuerte sabor y olor. Es un sazonador natural de uso frecuente en la comida tradicional colombiana, ya que, al igual que el cilantro, gracias a la facilidad en sus cultivos, se encuentra en prácticamente toda plaza de mercado y Fruver del país.

Principales Usos Culinarios del Perejil en los Municipios

Es un sazonador base para sopas, sofritos y guisados. También se usa como componente de adobos para carnes, por ejemplo, la carne de res y cerdo que se usa en la elaboración de tamales suele ser sazonada entre otros ingredientes con perejil.

Plátano Hartón

Nombre científico: *Musa paradisiaca*



El plátano hartón es una verdura muy usada en la gastronomía colombiana, en donde se prepara en su forma verde o madura. Contiene almidones compuestos por carbohidratos complejos que lo constituyen como una fuente de energía importante en la dieta del diario.

Principales Usos Culinarios del Plátano Hartón en los Municipios

Se usa en la preparación de sopas, como el tradicional sancocho de gallina o costilla, así como ingrediente principal en la sopa de patacón. En su forma madura, suelen prepararlo a modo de tradicionales tajadas, las cuales van sofritas y desarrollan un sabor bastante dulce, en comparación al salado de su primer estado. También, aprovechando el dulzor y suave textura que desarrollan al estar maduros, se prepara una tradicional torta a base de este la cual, y dependiendo de cada cocinero, en algunos casos se la agrega bocadillo y queso.

Frijol

Nombre científico: Phaseolus vulgaris

El frijol pertenece a la familia de las leguminosas, crece como enredadera con ayuda de algún tutor externo que la soporta y en donde desarrolla las vainas que contienen el fruto o grano de consumo. Es uno de los alimentos primordiales de Latinoamérica debido a su alto valor nutricional, con altos aportes de proteínas principalmente.

Principales Usos Culinarios del Frijol en los Municipios

Se usa como protagonista del plato que lleva su mismo nombre, los fríjoles, que en algunos hogares es costumbre hacerlos con tocino de cerdo. De igual manera, es empleado en varias sopas como ingrediente complementario, entre ellas el tradicional mute.

Cilantro

Nombre científico: Coriandrum sativum



El cilantro es una hierba aromática que se caracteriza por tener un fuerte y delicioso sabor y olor. Es uno de los ingredientes más comunes en la gastronomía colombiana, siendo un sazonador infaltable en el hogar. Se usa toda la planta, incluyendo tallos, hojas, semillas y raíces (no es tan común en la región, pero en otras partes del país sí).

Principales Usos Culinarios del Cilantro en los Municipios

El cilantro lo podemos encontrar en arroces, sopas, guisados y salsas. Su uso es infaltable en preparaciones como el caldo de papas y la changua, desayunos tradicionales de la región. Usado para hacer “piquillo”.

Ajo

Nombre científico: Allium sativum

El ajo es un ingrediente muy famoso a nivel mundial por ser un saborizante natural potente y delicioso. Hay tres clases distintas de ajos: ajo negro, ajo morado y ajo blanco, siendo el último el que se usa en el territorio tradicionalmente. Además de su rol clave en nuestras cocinas, tiene propiedades medicinales maravillosas, siendo útil en el tratamiento de malestares estomacales y respiratorios.

Principales Usos Culinarios delAjo en los Municipios

Se encuentra de forma regular en sofritos, guisados y sopas. También es usado para adobar y dar sabor a las carnes.

Papa Pastusa

***Nombre científico: Solanum tuberosum cv*. Parda pastusa**

La papa es una hortaliza de la cual se consumen sus tallos subterráneos o tubérculos. Rica en potasio y otros macros y micronutrientes, así como una fuente energética importante en la dieta del sector, gracias a su alta concentración de hidratos de carbono compuestos. La especie que tradicionalmente más encontramos en fruver, plazas y mercados de la región, es la “parda pastusa” o, como comúnmente se le conoce, pastusa.

Principales Usos Culinarios de La Papa Pastusa en los Municipios

La papa pastusa se usa en la preparación de sopas, como es el caso del tradicional mute, los cuchucos o el caldo de papas (de donde es ingrediente principal), entre otras. También se preparan solas como acompañamiento de almuerzos o comidas. Una forma típica de consumirlas es cocinadas enteras y con cáscara, llamadas “saladas”, las cuales, si se les acompaña con un tradicional “hogao”, pasa a ser uno de los platos más apetecidos: las “papas chorreadas”.

Papa Criolla

Nombre científico: *Solanum phureja*

La papa criolla, junto a la papa pastusa, es la otra especie más consumida por los habitantes de los municipios de Málaga, Concepción y Miranda, así como en el resto de la región y otras partes del territorio colombiano.

Principales Usos Culinarios dela Papa Criollaen los Municipios

La variedad de papa criolla, al igual que su pariente la pastusa, se usa mucho en la preparación de sopas. Pero tal vez el uso al que más se asocia esta especie de papa es a la presentación frita de las mismas como acompañamiento a picadas o platos de lo que coloquialmente se conoce como “fritanga”, manjares que podemos encontrar, por ejemplo, en las tradicionales casetas ubicadas en la cabecera de la plaza de mercado de Málaga.



Medios y Utensilios de la Cocina Tradicional de los Municipios de Málaga, San José de Miranda y Concepción



La gastronomía tradicional de un territorio está relacionada, además de a sus ingredientes o productos, también a los utensilios, herramientas y medios[19] que se ocupan al momento de realizar alguna preparación. Elementos que a través de los años se han venido perfeccionando para mejorar y facilitar lo que se prepara dentro de una cocina. A medida en que han evolucionado las civilizaciones, también lo han hecho los medios y utensilios que utilizan (Towell, 2010). Para cada país, región o ciudad existen variaciones de utensilios de cocina, en donde difieren desde los materiales, la forma en que se emplean y el grado de tecnificación de estos.

El identificar los utensilios y medios de mayor tradición en el territorio también responde a la caracterización de la gastronomía de este; así como a su vez se considera de gran importancia el hacerlos parte del rescate a la tradición culinaria que se pretende con la presente investigación, puesto que se genera un estímulo sensorial y emocional único al

[19] Al referirnos a los "medios" se habla de métodos de cocción que se utilizan, por ejemplo: fogones de leña o los hornos.

probar una preparación hecha a leña o carbón, o la implícita mejora al sabor y textura, así como romanticismo mismo de tan bella, pero dura, labor que representaba el moler en piedra los granos con que se hacen las preparaciones. Por esto mismo es evidente que, para conocer la verdadera esencia de una preparación tradicional, se debe procurar hacerlo de forma íntegra y con ello usar el medio y herramientas que desde antaño han ido dando el valor a las mismas. Pues, aunque se tenga una muy buena sazón e ingredientes a disposición, una preparación como, por ejemplo, lo es el mute, jamás se llegará a la misma calidad de resultado cocinándolo en una olla exprés por dos o tres horas, que hecho por ocho a diez horas en un fogón de leña; una realidad que cocineros de toda la vida nos confirmaron con sus testimonios en entrevistas, pues a fin de cuentas ellos son los verdaderos conocedores del tema.

Fogón de Leña

El Fogón de leña cuenta con un significado tradicional muy grande en todo el territorio colombiano, adecuar un espacio óptimo para la cocción de los ingredientes ha sido una necesidad de siempre. En estados más primarios, el fogón o lugar donde se preparaban estos alimentos era solo la unión de tres piedras donde se apoyaban las ollas, cacerolas o tiestos (Ministerio de Cultura, 2012). Para la provincia de García Rovira y la región, las cocinas con fogones de leña han sido y son pilares de su fundamento, pues, aunque hoy día haya acceso a cocinas a gas que naturalmente son más cómodas y fáciles de usar, las preparaciones que tuvieron inicios en fogones de leña y perduraron por generaciones de esta forma, difícilmente se podrá llegar a igualar en materia de calidad y sabor cuando hoy día se prepare usando una estufa de gas.

En la actualidad y debido a procesos de evolución misma del entorno, son muy pocas las personas dentro del casco urbano de los municipios que realizan sus preparaciones usando leña, mientras que en el campo se hace más habitual encontrar aún estos espacios que los caracteriza una pared tiznada producto de la combustión de años cocinando a leña. Cabe resaltar que en materia de rescate de gastronomía tradicional el contar con estos espacios aún hoy día es un privilegio, pues nos abre una ventana directa a sabores originales y de

antaño, la realidad es que son un reflejo de la desigualdad y olvido que puede representar habitar actualmente el campo colombiano, pues hay que tener en cuenta que en muchos casos son señoras y señores de avanzada edad quienes viven allí, los cuales lastimosamente no se encuentran ya en condiciones físicas de mantener las dificultades y duro trabajo que representa vivir bajo este modelo, de alguna forma, detenido en el tiempo. Y aunque valoren los sabores con los que vivieron toda su vida, hoy día el gusto está en que sea ocasionalmente, pues como ya se ha dicho, es un trabajo desgastante el depender diariamente de ello para elaborar cada comida y acarrea a la larga dificultades de salud por la cantidad de calor que se absorbe, así como el estar expuesto a cantidades de humo que degeneran en enfermedades respiratorias como el EPOC.

Sea por elección propia y cariño a sus formas de toda la vida, o por dificultades socioeconómicas para acceder a medios más actuales y cómodos como las estufas a gas, son varios los hogares en las zonas rurales de los municipios que conservan fogones de leña, con todas las dificultades, pero también virtudes que representan, pues al probar los sabores que se desarrollan en las preparaciones cuando se cocina a leña, hace que valga la pena el esfuerzo que esto implica.



Horno de Barro

El horno es un elemento de gran importancia para las cocinas colombianas, pues a través de él se realizan procesos de cocción que resultan en deliciosas preparaciones llenas de tradición y sabor. Es conocido y utilizado hace miles de años atrás, pasando por un



constante proceso evolutivo gracias a los avances tecnológicos, todo con el fin de facilitar y mejorar los procesos de cocción de productos o preparaciones. Su función, a grandes rasgos, consiste en generar y mantener el calor en un espacio cerrado, el cual es transmitido a los alimentos que se encuentren en su interior (Gastroteca, 2018). En el caso de los municipios estudiados, el horno de barro es igualmente un medio de cocción ampliamente usado, el cual sirve para elaboración de amasijos y carnes mayormente. Cabe mencionar que la construcción de un tradicional horno de barro puede ser una labor tan compleja como



curiosa, pues como nos explican en un relato de cómo se fabrica: desde distintos tipos de arcilla y barro, hasta sangre y estiércol de caballo y vaca, son utilizados en su confección.

Piedra de Moler

Esta herramienta, utilizada en la región con el fin de hacer harina a partir de los granos antes de la llegada de las primeras máquinas de moler al territorio, aunque muy útil en su momento, se caracterizó, según nos cuentan quienes alcanzaron a usarla, por conllevar un alto desgaste a nivel físico. Está conformado por una piedra grande y plana, y una más pequeña que fuera fácil de sostener con las dos manos. Era utilizada por medio de la fuerza de las personas, se requería arrodillarse frente a la piedra grande y plana, ejercer un movimiento de vaivén hacia delante y hacia atrás con la piedra más pequeña en la mano. Los granos que se ponían en medio de estas dos piedras eran triturados y convertidos en harina (Castaño, 2009 p.54). Como parte de la tradición oral que se recolectó en esta investigación, un dato curioso y muy diciente, es que las mujeres anteriormente para poder casarse debían primero hacer su propia piedra de moler con la base de una piedra plana y una más pequeña, para llevarla al punto de generar el hueco ellas mismas luego de trabajarla por mucho tiempo, esto lo que representaba es que ellas tenían la fortaleza física y constancia como para poder conformar una casa y una familia.



Máquina de Moler

Parte fundamental en la historia de los utensilios de las cocinas tradicionales de todo el territorio colombiano es la máquina de moler, ya que fue un salto significativo en cuanto a la facilidad del trabajo en la molienda de diversidad de granos que conforman la dieta del diario vivir. La llegada de este utensilio a Colombia se sitúa a mediados de los años cincuenta en el siglo XX (Castaño, 2009), el cual se distribuyó por todo el país sustituyendo con éxito la hasta entonces clásica piedra de moler o morteros, esto debido a la facilidad de su uso y que representó la disminución de la fuerza y resistencia física que se necesitaban al usar una piedra de moler, aumentando además en gran medida la calidad final del producto que se moliera en ella.

Para las familias malagueñas, mirandinas y concepcioneras la tradición de moler el maíz tiene un significado inmaterial muy importante, ya que alrededor de la máquina de moler se reunían todos los integrantes de la familia, desde chicos a grandes, para ayudar a la molienda de los granos con los que más adelante se cocinaba para toda la familia, generando así escenarios importantes de unión. Aunque se encuentran en hogares del casco urbano de los municipios, es más constante verla en hogares de las veredas de estos, pues es en estas zonas rurales que se preservan más las cocinas tradicionales con todo lo que representan.



Recipientes de Barro

Los utensilios creados a base de barro tienen un legado y tradición desde las culturas indígenas que habitaron este territorio, hacen parte de la identidad culinaria y gastronómica de nuestro país (GUSTOLATINO, 2019) . Existen diferentes formas, tamaños, colores, usos y decoraciones que las distinguen, en las cocinas han sido utilizadas en sin número de procesos, aunque se está perdiendo esta tradición, todavía se pueden encontrar lugares dentro y fuera del casco urbano de los municipios donde se utilizan las ollas de barro para preparar las sopas y los sancochos en fogón de leña, también se conocen olletas pequeñas para el chocolate, las mollas para fermentar las bebidas tradicionales o simplemente para almacenar agua. Los recipientes de barro son característicos no solo en los procesos de preparación de los alimentos, sino también para servir los alimentos que se consumen, se dice que estos recipientes les dan un mejor sabor a las comidas y mantienen el calor de los alimentos.



Cuchara de Palo

La cuchara de palo es un utensilio infaltable en las cocinas colombianas, su material permite el uso en variadas preparaciones, pues ayuda a dispersar el calor y facilita su manejo en altas temperaturas, así como sirve de referente para conocer el espesor y consistencia de muchos de los platos representativos. Por ejemplo, facilita revolver la masa del tamal para que no se pegue, además, para conocer el punto de la masa, está el truco de poner la cuchara de palo en la mitad de la masa en la olla y, si permanece quieta, se puede decir que ya está la contextura necesaria.

Aunque actualmente existe un debate a nivel general entorno al uso de estos elementos de madera, pues al ser un material poroso puede acumular con facilidad contaminación potencialmente peligrosa para la salud, siendo una contraparte a los nuevos protocolos de seguridad que rigen las cocinas de orden comercial, en donde se exigen materiales como aluminio o plásticos de acabado lisos e impermeables (La vanguardia, 2022). Pero como argumento de oposición a estas nuevas disposiciones están la multitud de generaciones que se criaron sin problemas de salud siendo estas herramientas lo común, además que muchos cocineros tradicionales aseguran que aporta mucho al sabor de las preparaciones cuando se cocina respetando estos utensilios de tradición.



Artesa o Batea

Este recipiente tallado en madera con forma curva es utilizado en la cocina desde nuestros ancestros, sirve para mezclar y amasar alimentos para diferentes preparaciones como las arepas, los amasijos y colaciones. Son pocas las personas que todavía cuentan entre sus pertenencias con este utensilio. Hay artesas hechas con maderas muy buenas, como el roble, que se han conservado de generación en generación en las familias y hoy día pueden tener más de 100 años de antigüedad.



Piedra de Asar

La piedra de Asar es una laja de piedra plana debidamente "curada" y calentada sobre un fogón de leña. Es utilizada para la preparación de arepas tradicionales, fue remplazada por el tiesto de hierro que se usa en la actualidad. En la provincia es posible verla en cocinas del campo que cuentan con una gran tradición gastronómica. El proceso de "curado" consiste en limpiar la laja sacada de la tierra, es lavada y puesta a calentar aplicando constantemente grasa de cerdo.



Calabazo y Totuma

Estos utensilios son utilizados para transportar y consumir las bebidas típicas repres entan la cultura indígena del territorio, creados a base del fruto del árbol de totumo (*Crescentia cujete)* puede llegar a tener un gran tamaño y diferentes formas. Para poder utilizar este fruto se realiza un proceso de secado en el que es posible utilizar la cáscara como recipiente. En el campo el calabazo era utilizado en las jornadas de largo trabajo para llevar el tradicional guarapo. Este se tapaba con una tusa de maíz para que el líquido no se regara y se servía en totumas.



Preparaciones Principales

En la investigación realizada en los municipios de Málaga, Miranda y Concepción de la provincia de García Rovira, se logró identificar una gran diversidad en su composición gastronómica, la cual cuenta con preparaciones sencillas o complejas que resultan perfectas para acompañar cada momento del día. Es así, como en este encantador territorio durante su historia y, aunque en menor proporción, actualidad, nos encontramos en sus hogares y negocios de mayor tradición, platos deliciosos en el desayuno, almuerzo y comida, así como variedad en bocadillos más ligeros que sirven de comidas intermedias u "onces" como popularmente se conoce. Aunque es larga la lista de las preparaciones que cuentan con una amplía tradición en estos municipios, se identificaron nueve que consideramos de relevancia, pues ya que además de su constancia como parte del menú en la alimentación del diario vivir de generaciones completas, han sido de alguna forma pieza importante en su historia y construcción cultural y social del entorno; es decir, preparaciones como la *sopa de ruyas* a sido un inamovible del campo mirandino, concepcionero y malagueño desde generaciones atrás, la cual era en la mayoría de hogares el plato del diario o base principal de su alimentación y, sobre todo, también era la comida más común en la dieta de los campesinos y campesinas que arduamente trabajaban las tierras.

Los portadores de saber que aparecerán a continuación son personas en su mayoría pertenecientes a la parte rural de los municipios, pues es en estos hogares es donde se preserva, en mayor proporción, la esencia tradicional de los platos que aún conservan técnicas e ingredientes originales que hace que desarrollen las texturas, olores y sabores que durante tantos años han prevalecido en el territorio. Cabe aclarar que son platos que los lugareños siempre han preparado bajo una estructura o composición básica que da razón de ser y nombre al mismo; pero que al mismo tiempo cada familia, dependiendo de las posibilidades de su entorno, así como gustos y enseñanzas heredadas en los hogares, han venido adaptando a través de los años y modificando procesos e ingredientes en mayor o menor proporción, por lo que para ninguna preparación sería acertado hablar de una "verdadera" u "original", pues paralelamente se desarrollaron en muchos lugares a la vez

por lo que cada posible variante tiene la misma validez e importancia. Dicho esto, cada receta que se presenta a continuación es la forma en que cada portador de saber la realiza, las cuales han preparado durante su vida y que, en la mayoría de los casos, aprendieron de sus padres y ellos de sus abuelos. Por lo mismo, no se busca establecer alguna de estas preparaciones como "la original" o "correcta", pues es tan solo una de muchas maneras de prepararlas que se han desarrollado con el tiempo, así como la variación en sus ingredientes es natural, pues varían en respuesta a la geografía del entorno, en donde cocineros, en tiempos pasados que no estaba preestablecido el comercio, reemplazaron y adaptaron ingredientes de partes frías o calientes según disponían.

Ruyas (o Rullas) de Maíz



Portadora del saber: Ana Teotiste Basto Suarez



Ingredientes (10 pax)

1 libra	Costilla de res
200 gms	Arveja fresca
100 gms	Zanahoria
250 gms	Frijoles verdes
3 gajos	Cebolla larga
1 rama	Perejil
2 ramas	Cilantro
5 dientes	Ajo
300 gms	Maíz blandito amarillo
3 hojas	Repollo blanco
6 litros	Agua
A gusto	Sal
300 gms	Papa criolla
300 gms	Papa blanca
300 gms	Yuca



Procedimiento

Se pone a cocinar la costilla en el agua con la mitad de la cebolla larga, cilantro, y sal.

Moler el maíz y mojarlo con el mismo caldo en que se está cocinando la costilla y dejar reposar.

Volver a pasar la mezcla de maíz reposado por la máquina de moler junto con las ramas de perejil, el resto de la cebolla larga y ajo. Se reserva la masa, la cual se usará más adelante.

Cuando empiece a ablandar la costilla se agrega el frijol, la yuca, la zanahoria en cuadros y el repollo troceado. Dependiendo de la dureza del frijol, se calcula para agregar la arveja, papa criolla y blanca picada en cuadros.

Con la mitad de la masa, hacer con la palma de la mano una especie de "telas" delgadas, las cuales se agregan en la sopa. Para finalizar, se prepara con la mitad restante de la masa un espesante, disolviéndola en agua y agregándola a la sopa con ayuda de un colador. Revolver constantemente por 10 minutos aproximadamente, hasta dar el punto de cocción que se espera.

Agregar tradicional piquillo a base de cebolla larga y cilantro.

Sobre las Ruyas (o Rullas) de Maíz:

Las rullas de maíz es una preparación a base de maíz que encuentra su nombre en la asimilación de la palabra "rollo", en referencia a los rollos de maíz que se realizan para la preparación, aunque, cabe aclarar, no es exclusivamente en esta forma que se preparan, ya que encontramos también planas y delgadas como "telas", en forma circular o pellizcadas. La sopa de rullas de maíz, en sus variadas formas de preparación, son un plato esencial de la cocina tradicional en regiones como Santander, Norte de Santander, Boyacá, Cundinamarca, Tolima y Caldas (Lulú, 2017).

La receta, tanto modo de preparación como listado de ingredientes, varía dependiendo de la región, en donde en cada lugar se ha desarrollado entorno a dos factores principales: posicionamiento geográfico del territorio y las dinámicas de su población. El primero

condiciona las posibilidades productivas del lugar, es decir, según su geografía y clima, se podrán obtener ciertos tipos de productos. El segundo factor hace referencia a los movimientos sociales, culturales, económicos y demográficos que hayan podido tener la población de cada sitio. Para el caso de los municipios de Málaga, Concepción y San José de Miranda, la sopa de ruyas de maíz, aunque comparten ciertos aspectos, también cuentan con sus particularidades en cada municipio, e incluso variaciones en algunos sectores al interior de uno mismo, especialmente en su parte rural.

Para mirandinos, malagueños y concepcioneros, está presente el gusto y cariño por esta deliciosa sopa. Bueno, al menos en la población perteneciente a algunas generaciones atrás, ya que tristemente se ha ido perdiendo en el tiempo y por la globalización del entorno, el gusto por este tipo de platos que históricamente alimentó a padres y madres, abuelos y abuelas, bisabuelos, tatarabuelos, etc. que vieron crecer estas tierras. Sopa que, como ya se ha mencionado, no mantiene a fuerza un listado de ingredientes, ya que encuentra su origen en épocas en donde se cocinaba "con lo que había" y lo que la tierra daba.

Es el caso de, por ejemplo, los habitantes de las veredas bajas de Miranda, quienes utilizan la yuca para preparar esta sopa porque, como muchos de ellos dicen: "nunca faltó en su finca", gracias a que se encuentran ubicados a una altura en que se puede cultivar este delicioso alimento y que por ello tradicionalmente ha formado parte de sus cultivos y mesa. Caso que no aplica a por ejemplo algunas zonas del mismo municipio que están en la parte rural alta, como es la vereda el Sagamal, en donde sus condiciones climáticas y geográficas no la hacen apta para la producción de yuca; pero si para otros productos distintos, por lo tanto, allí nos encontramos con ingredientes como las habas, arvejas, papa, entre otros; eso sí, siendo ante todo un manjar indistintamente de en donde se encuentre y teniendo consigo el infaltable maíz como alma de la mismo.

Esta sopa, como narran los mismos pobladores de más edad y vivencias en los tres municipios, cuenta en detalle la historia de sus habitantes, en donde se reflejan las dificultades con las que se vivía anteriormente. En los relatos nos encontramos que cocinaban con lo que había, y la realidad es que aún hay memorias de una niñez en donde

el común denominador era la ausencia de alimentos que hoy en día se pueden considerar de uso cotidiano en muchos hogares, como lo es: la carne de res, cerdo o pollo; estos alimentos eran de un consumo poco usual, razón por la cual la sopa de ruyas la mayoría de las veces era preparada con un hueso para darle sustancia. Fue más adelante con el establecimiento de carreteras, rutas comerciales y demás avances en distintos aspectos, que permitió el acceso a más variedad de productos y de forma más constante, mejorando el promedio de la calidad de vida. ¡Aunque eso sí!, como el mismo don Isaías, habitante de la vereda *Calichal* del municipio de Málaga, nos explica, *"así fuera de puro grano, era infaltable en la jornada laboral la sopita de rullas",* pues, de las cinco o seis comidas del día que usualmente se servían, la invitada de honor era la sopa de rullas, que para su caso particular la servían sin falta entre diez y diez treinta de la mañana. Orígenes humildes de un plato deliciosamente inmortalizado en el paladar de muchos de nuestros campesinos de la región, que ahora hace parte de riqueza gastronómica de la provincia de Garcia Rovira .



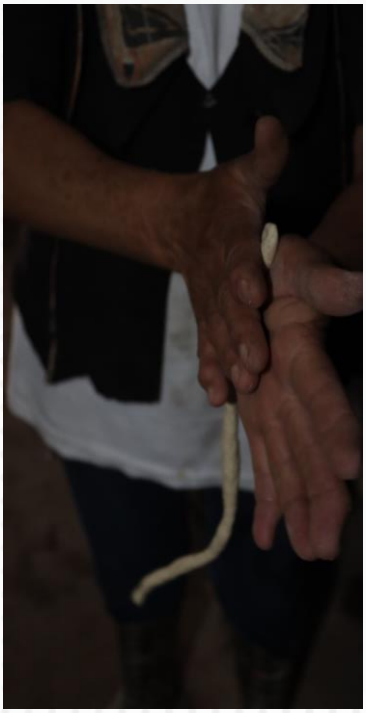
Ruyas (O Rullas) De Trigo



Portadora del saber: Bertha Rosa Angarita Mejía







Ingredientes (10 pax)

6 litros	Agua
1 libra	Costilla de res
1 libra	Harina de trigo
200 gms	Arveja verde
200 gms	Habas verdes
150 gms	Zanahoria
3 gajos	Cebolla larga
1 rama	Perejil
2 ramas	Cilantro
3 hojas	Repollo Blanco
10 hojas	Espinacas
A gusto	Sal
300 gms	Papa blanca



Procedimiento

Se pone a hervir en una olla la costilla de res con sal al gusto. Progresivamente vamos retirando la espuma que genera.

Se agrega la cebolla y zanahoria picadas, hojas de repollo enteras o en trozos, las ramas de cilantro y perejil. Rectificar Sal.

Pasados 10 minutos agregamos las habas.

Se utiliza ¾ de la harina de trigo, la cual mojaremos con agua y parte del caldo que se está preparando, se agrega sal al gusto a la mezcla y amasamos hasta conseguir una consistencia de masa de pan.

Se procede a moldear en forma de tiras largas que se irán agregando a la olla hirviendo. Si la costilla está blanda, se retira y procedemos a agregar arvejas y papas.

Disolvemos el resto de la harina y agregamos a modo de espesante. Dejar hervir hasta que todos los ingredientes estén en su punto y servir con piquillo de cilantro y cebolla larga.

Sobre las ruyas (o rullas) de Trigo:

La sopa de ruyas de trigo es una preparación que, al igual que su casi hermana las ruyas de maíz, pertenece a la conciencia colectiva de malagueños, mirandinos y concepcioneros desde hace ya muchos años atrás, pero sobre todo a los que se criaron en las partes altas de los municipios, pues, aunque no es una regla a fuerza, si fue más la constancia de la referencia a esta preparación por parte de habitantes de las veredas de las partes altas del municipio en donde, por alguna razón, se consumía o consume con más frecuencia que zonas de temperaturas más cálidas. Así mismo, es una sopa con un alto valor para la dieta campesina de antaño, la cual era comúnmente consumida a modo de almuerzo y que dio fuerza a generaciones completas de trabajadores para aguantar el rigor de trabajar la tierra para producir de ella alimento y sustento diario.

Su composición es similar a las ruyas de maíz y parte del principio de aprovechar lo que se tenía a disposición, por esto su receta varía entre los cocineros, quienes ponen o quitan ingredientes a su gusto. Sin embargo, mantiene una base general que es hacer un fondo de buen sabor, mayormente con carne y hueso de res, poner verduras[20] y, por su puesto hacer los rollos con la harina de trigo que dan sentido y alma a esta preparación. Esta masa que se usa para realizar los rollos, porque básicamente siempre esa es la forma que se utiliza al moldearlos, se moja y amasa hasta desarrollar gluten, es decir que queda muy similar a la masa del pan, y es la responsable de dar espesor y sabor característico de esta preparación.

[20] Aunque como ya se mencionó y las verduras varían mucho dependiendo de quien la realice, para esta sopa es común el uso del repollo, habas y arvejas verdes.

Sopa de Zarazo



Portadora del saber: Nelly Calderón Fajardo

Ingredientes (10 pax)

6 litros	Agua
1 lb	Costilla de res
200 gms	Arveja verde
100 gms	Zanahoria
250 gms	Frijoles verdes
3 gajos	Cebolla larga
2 ramas	Cilantro
6 unds	Mazorca sarazo
3 hojas	Repollo Blanco
A gusto	Sal
300 gms	Papa blanca



Procedimiento

Se pone la costilla de res en una olla junto el agua y sal.

Cuando esté hirviendo, se agrega la cebolla larga picada, las ramas de cilantro, los frijoles y las hojas de repollo.

Se desgrana y muele el maíz sarazo, se le agrega un poco de agua al punto que forme un tipo de almidón. Se reserva esta mezcla. Cuando el frijol empieza a ablandar, agregamos las papas troceadas y las arvejas. Rectificamos sal.

Si en este punto la costilla está blandita, la retiramos y reservamos aparte. Agregamos el espesor de sarazo asegurándonos de revolver hasta el fondo de la olla constantemente.

Cuando inicia a hervir se calculan de 10 a 15 minutos más de cocción. Rectificar puntos de cocción de cada ingrediente y preparación en general.

Se sirve con cilantro fresco picado.

Sobre la sopa de Zarazo:

La sopa de maíz zarazo es otra preparación de amplía tradición en la gastronomía de los municipios, donde se refleja una vez más la irrefutable importancia del maíz en la dieta de este territorio. Se ajusta el adjetivo zarazo al maíz cuando este se encuentra en un estado intermedio del proceso de secado, es decir, cuando no está lo suficientemente blando para ser tierno, pero tampoco ha llegado a la dureza necesaria para ser seco. Esta sopa se hace normalmente con el maíz molido, esto para que suelte todo su sabor y aporte espesor más fácilmente a la preparación.

Ovejo al Horno



Portador del saber: Efigenio Rojas Hernández

TRADICIONAL



Ingredientes (10 pax)

8 libras	Carne de ovejo
10 dientes	Ajo
350 gms	Yuca
400 gms	Papa blanca
100 gms	Tomate maduro
50 gms	Cebolla larga
50 gms	Cebolla cabezona
2 ramas	Cilantro
unidad	Aguacate
A gusto	Sal
A gusto	Comino



Procedimiento

Se adoba la carne de ovejo con sal, ajo . Se distribuyen en una lata de horno previamente engrasada.

Precalentar el horno hasta llegar a los 350°c.

Llevar el ovejo al horno y dar cocción por aproximadamente 20 minutos. Esto dependerá del grosor del corte. No exceder el tiempo de cocción para no resecar la carne.

Pelar la yuca y desvenar. Partirla en trozos y llevarla a hervir en agua. Cuando inicie a hervir escurrimos toda el agua y volvemos a llenar con agua fría. Llevar al fuego nuevamente con sal al gusto y dejar hervir hasta que este ablande. Escurrir agua y reservar.

Lavar las papas muy bien (procurar que sean de un tamaño pequeño para una cocción pareja) y llevar a hervir con sal al gusto hasta que ablanden. Escurrir agua y reservar.

Para el ají, se pica finamente la cebolla larga, cebolla cabezona, cilantro, tomate, aguacate y ají. Agregar sal al gusto.

Servir el ovejo junto la yuca, papa y ají.

Sobre el Ovejo al Horno:

El ovejo al horno es un plato tradicional que han consumido muchos de los habitantes de los tres municipios por un largo tiempo, siendo ya un clásico entre sus comidas especiales o de ocasión. Aunque cabe resaltar que donde se identificó esta preparación como elemento de importancia no solo a nivel de alimentación, sino desarrollado como eje de cultural, histórico y económico, es en el municipio de Concepción. Allí ha venido evolucionando a través de los años toda una industria alrededor de la cadena productiva de las ovejas, pues no solo consumen la carne del animal, sino que además sus artesanos han sabido aprovechar la lana que estos producen, transformando esta materia prima en productos finales de artesanía como ruanas, gorros, figuras para decoración, etc. Todo bajo el valor agregado de mantener sus procesos totalmente artesanales, llegando de esta forma a productos de calidad superior.

El plato tradicional de ovejo al horno siempre estará acompañado de yuca blanda, papa, ají y, en lo posible, como bebida un delicioso guarapo; complementos perfectos a esta exquisitez. Cabe precisar que para lograr un plato delicioso en que el animal quede en su punto óptimo de cocción, es decir carne bien cocida, pero conservando sus jugos y todo sabor, se hace necesario contar con un horno que genere el suficiente calor y constancia que se requiere, así como usar cortes delgados que permitan esto.

Sancocho de Gallina



Portadora del saber: Flor Alicia Delgado Gualdrón

TRADICIONAL



Ingredientes (10 pax)

2 unidades	Gallina criolla
2 libras	Papa blanca
1 libra	Yuca
3 gajos	Cebolla larga
3 ramas	Cilantro
200 gms	Ahuyama
4 unidades	Mazorca
200 gms	Arracacha
2 únidades	Plátano Hartón
3 ramas	Perejil
A gusto	Sal
150 gms	Harina de maíz crudo
5 dientes	Ajo
6 litros	Agua



Procedimiento

Lavar la gallina muy bien, colocarla en el agua fría junto con la mazorca partida en trozos, ajos machacados, cebolla larga y cilantro.

Después de hervir durante aproximadamente media hora, agregar el plátano troceado con la mano, ahuyama y arracacha. Para la preparación de las chorotas, se aparta un poco del caldo en el que se está cocinando los demás ingredientes. Se deja reposar para luego mojar con este la harina de maíz crudo.

Se pasa la mezcla de maíz reposado por la máquina de moler junto con las ramas de perejil, el resto de la cebolla larga y ajo.

Colocar aceite en la palma de la mano; hacer una bolita pequeña la cual después se moldea con el dedo índice dando vueltas hasta que estén lo más delgadas posibles.

Cuando la gallina y mazorca estén ablandando, se agrega la papa y yuca. Pasados 10 minutos de agregar la papa y la yuca, siendo cuidadosos, agregar las chorotas al sancocho hasta que estén blanditas. Retirar del fuego, dejar reposar y servir con tradicional piquillo.

Sobre el Sancocho de Gallina:

El sancocho como preparación tiene sus orígenes, según se cree, de platos como el cocido español, la olla podrida española y estofados de distintas nacionalidades; que para el contexto colombiano se ha vuelto en una de las preparaciones que habla de su cultura e idiosincrasia (Guzmán, 2020). El caso del sancocho de gallina con chorotas, aunque se consume en toda la provincia y claro, municipios que responden a la presente investigación, se quiere resaltar la importancia que tiene esta preparación específicamente en San José de Miranda en donde, como se explicó a más detalle en el contexto histórico del municipio, desde ya hace más de 100 años se ha utilizado como elemento central de una festividad religiosa: La fiesta del sagrado corazón, pero que para mirandinos se conoce como “día de la gallina”, nombramiento que da razón de la importancia que este tiene en la conciencia colectiva de sus habitantes.

Aunque los sancochos se pueden hacer básicamente con cualquier proteína, pues los hay de res, pescado, cerdo, o el llamado “trifásico”, que es la mezcla de tres proteínas; el sancocho de gallina con chorotas es de los más apetecidos por muchos y se realiza sobre todo en ocasiones especiales. Para lograr un sabor inigualable, la mayoría, por no decir todos los cocineros que nos compartieron conocimientos alrededor de este plato, recomiendan enfáticamente el uso de la leña como medio de cocción, pues es la forma de llegar a un sabor sencillamente espectacular, cabe aclarar que sin menospreciar al que se hace hoy día en estufas de gas, se puede asegurar que no alcanzará a llegar a la complejidad de sabores que se desprenden del que está hecho en fogón de leña y tras horas de cocción.

Mazamorra de Maíz



Portadora del saber: Alba Marina Puentes de Quiros

INGREDIENTES (10 pax)

6 litros	Agua
1 libra	Harina tostado
500 gms	Papa pastusa
200 gms	Arveja verde
200 gms	Cebolla larga
50 gms	Manteca de cerdo
unidad	Hueso de res
A gusto	Sal



PROCEDIMIENTO

Se pone a hervir el agua junto al hueso y sal. Se deja hervir 15 minutos para obtener sabor, ponemos las arvejas y luego la papa picada en cuadros.

Preparar el almidón o “espeso” disolviendo la harina en agua, cuando la papa y arveja están blanditas le colocamos el almidón y se revuelve constantemente hasta que espese y se deja hervir.

Picar la cebolla y poner a sofreír en la grasa del cerdo. Finalizar agregando la cebolla sofrita a la sopa y servir.

Sobre la Mazamorra de maíz:

La mazamorra de maíz es una preparación a base de maíz de herencia indígena y adaptada de diversas formas según el territorio y habitantes. En los municipios de Málaga, San José de Miranda y Concepción, se consume tanto como desayuno, parte del almuerzo o como cena para finalizar el día. Se pueden encontrar de sal o de dulce, de distintos tipos de maíz, como es el de tostado o de harina de pinto, o usando harina de crudo hecha del maíz pelado; así como a base de leche, agua o ambas y complementada de verduras según necesidad o gusto.

Cuchuco de Trigo



Portadora del saber: Irma Leonor Peñaranda Soler



Ingredientes (10 pax)

1 libra	Cuchuco de trigo
1 libra	Costilla de res
2 gajos	Cebolla larga
1 rama	Perejil
5 dientes	Ajo
1 rama	Cilantro
1 libra	Papa pastusa
300 gms	Berenjena
200 gms	Frijol verde
200 gms	Arveja
200 gms	Habas
200 gms	Ahuyama
50 gms	Zanahoria
3 unidades	Plátano colicero



Procedimiento

Poner a remojar el cuchuco en agua desde el día anterior o con horas de anticipación para que este ablande con facilidad.

Lavar la costilla muy bien y llevar al fuego con ramas de cebolla y cilantro enteras. Se adiciona sal al gusto.

Cuando empieza a romper hervor, se va retirando progresivamente la espuma que pueda producir, agregar zanahoria picada en cubos y las hojas de repollo enteras sin la vena o en trozos, habas, frijol, berenjena picada y ajo,

Se deja hervir hasta que la costilla ablande lo suficiente y las verduras igualmente estén algo cocidas. Se escurre el cuchuco y se pone a la olla, se debe remover constantemente para evitar se pegue.

Por último, se rallan los plátanos en su totalidad y se agrega, de igual forma la papa partida en cubos, dejando hervir por 15 a 20 minutos más aproximadamente. Rectificar cocción y textura de todos los elementos de la preparación, apagar y dejar reposar.

Sobre los Cuchucos:

Se le conoce como cuchuco al grano partido de cereales como el maíz, trigo o cebada, que encuentra sus orígenes más remotos en la parte indígena con el uso de los reconocidos pilones para moler los granos, así como en tiempos más recientes e industrializados que igualmente quedaban "saldos" del grano que se le dio uso porque facilitaba dar espesor a la sopa debido a que en esta forma suelta los almidones con mayor facilidad (Castaño, 2017). Aunque su preparación dependa de la región en que se realiza, se puede decir que mantiene una base en su composición que varía según disposición o gusto de quien cocine, siendo así que llevan productos de sustancia o sabor como puede ser costilla de res, cerdo[21] o igualmente se puede usar el pollo para dar este sabor de base; también es común que lleve uno o varios tipos de papas o incluso yuca; y en cuanto a verduras las más comunes es la cebolla, zanahoria, arveja y cilantro.

Para el caso de los municipios de San José de Miranda, Málaga y Concepción, los cuchucos son una preparación de tradición y se realiza tanto de maíz, cebada o trigo; el cual cada cocinero prepara según su gusto, agregando o quitando ingredientes y desarrollando "combinaciones" ideales para cada tipo de grano, es decir, según experiencia de ellos cada tipo de grano tiene una proteína que le va mejor y complementa el sabor, por ejemplo, el cuchuco de cebada se suele preparar con cerdo, de ser posible el espinazo de este que da más sabor por la cantidad de hueso, llegando de esta forma a contrastar exitosamente los sabores del cerdo con el grano y demás verduras como arveja, papa, zanahoria y cilantro.

[21] Se usan otras partes del animal, pero se procura que sea una que lleve hueso, porque naturalmente dará mucho más sabor a la preparación.

Sancocho de Costilla



Portadora del saber: Maria Eulalia Caicedo de Suárez

Ingredientes (10 pax)

2 libras	Costilla de res
4 unidad	Mazorca
2 libras	Yuca
3 libras	Papa
1 libra	Ahuyama
1 libra	Aarracacha
1 unidad	Plátano hartón
5 unidad	Plátano colicero
2 gajos	Cebolla larga
1 rama	Cilantro
A gusto	Sal



Procedimiento

Lavar muy bien la costilla. Poner a hervir la costilla junto a la mazorca partida en trozos de tamaño a necesidad o gusto, junto a gajo de cebolla y rama de cilantro.

Pelar todos los ingredientes y partir en trozos grandes. Cuando la costilla esté algo blanda y cocida, se agrega plátano y ahuyama. Dejar hervir unos minutos hasta que inicie a ablandar.

Seguidamente agregar la yuca y la papa y dejar que hierva más. Rectificar que todos los ingredientes estén debidamente cocinados y en el punto de textura adecuado, apagar y dejar reposar. Servir con trozo de aguacate o guacamole según prefieran.

Sobre el Sancocho de Costilla:

El sancocho de costilla comparte el mismo origen e historia de su conformación que el sancocho de gallina, sencillamente que cambia la proteína con que se hace. Se quiere resaltar que es uno de los platos que en el municipio de Málaga más identificaron sus habitantes como de tradición o constancia en su vida, pues según varios testimonios era el almuerzo predilecto de antaño de los fines de semana.

Pringue



Portadora del saber: Dalida Eudoxia Martínez Chuscano

Ingredientes (10 pax)

2 libras	Asadura de cerdo
2 libras	Carne de cerdo con tocino carnudo
4 unidad	Arepa de seco de sal
1 rama	Cebolla larga
A gusto	Sal



Procedimiento

Poner a hervir la asadura o vísceras del cerdo con abundante agua, sal y un gajo de cebolla larga; dejar hervir hasta que estén cocidas, luego escurrir.

Picar la carne de cerdo con tocino, poner a cocinar a fuego lento mientras suelta su propia grasa, colocar sal y remover de vez en cuando mientras se van haciendo los chicharrones, una vez estén de color dorado y cocidos, si hay exceso de grasa, se retira y se agregan las vísceras del cerdo picadas.

Se rectifica la sal y se mezcla todo suavemente.

Se coloca al fuego otro recipiente, donde coloca una primera “tanda” o base de la asadura con los chicharrones de cerdo, se aplana y encima se coloca la arepa desboronada y así sucesivamente hasta finalizar los productos; se le agrega un poco de agua y se tapa a fuego lento durante 10 minutos.

Tradicionalmente se sirve acompañado de tinto o café.

Sobre el Pringue:

Esta preparación está asociada a la actividad del sacrificio del cerdo en el campo, del cual al igual que la mayoría de los animales que se consumen en el territorio, se buscaba aprovechar cada parte posible. Por lo que desde el día anterior se preparaban las arepas de seco, puesto que tan pronto se sacrificaba el animal se ponía a hervir su asadura o vísceras para realizar la sencilla[22] pero exquisita preparación del Pringue, la cual se acompaña tradicionalmente con café o tinto para su trama, pues al contener arepa de seco se hace pesado de consumir sin un líquido que vaya dando humedad al alimento.

Cabe precisar que bajo la premisa generalizada de entonces y hasta ahora en el territorio, sobre todo en zonas rurales, de aprovechar el animal completo, del mismo cerdo que se sacrificaba se hacía, por ejemplo, mute a partir de su cabeza, fríjoles con manos y patas, morcillas con sus intestinos y sangre, espinazos o huesos para sopas como el cuchuco, etc. Es decir, según relatos, se le encontraba utilidad hasta la última parte del animal que se sacrificara, pues hay que recordar que son preparaciones que parten de épocas donde la conectividad en el comercio y demás facilidades con que se cuentan hoy día, no existían y por lo tanto las condiciones de vida eran complejas y el acceso a carne limitado.

[22] Sencilla, pero si no se tiene en cuenta el arduo trabajo de hacer arepas de seco, sobre todo en épocas de antaño en donde el proceso era largo y tedioso y que partía desde la molienda del grano, hasta la peculiar forma de cocinar la arepa.

Otras Preparaciones Tradicionales

Ya se habló de preparaciones que de forma usual son las protagonistas en las comidas principales del día[23], pero también en estos municipios se corre con la fortuna de tener a disposición una amplia variedad en cuanto comida se refiere, que sirven, dependiendo del apetito y forma particular de comer de cada individuo, como snacks o bocadillos intermedios durante el día o ya entrada la noche, siendo perfectas a modo de una recarga de energía extra, una excusa para compartir una charla con amigos o familiares, o sencillamente saciar un antojo gastronómico espontáneo que usualmente muchos sentimos durante el transcurso del día, más aún cuando se reciben estímulos sensoriales que los despiertan, por ejemplo: el olor de un *chuzo* al carbón en el parque principal; o ver una deliciosa empanada de arveja dando la sensación, con solo verla a través de una vitrina, de lo crocante de su exquisita masa, etc.

Es importante aclarar que todas las preparaciones que a continuación se presentan son de tradición mutua en los tres municipios que responden a esta investigación, pues sus habitantes, sobre todo los de más edad y quienes han vivido buena parte de su vida en este territorio, las reconocen sin problema, pues ya son muchos años los que llevan consumiéndolas, además de, en algunos casos, preparándolas bajo una receta de tradición familiar que desarrollaron de generación en generación. Aunque se debe mencionar que por la misma pérdida paulatina de identidad gastronómica que ha sufrido el territorio, hoy día ya no es tan común encontrar estas preparaciones diariamente, en mayor o menor medida, entre los municipios estudiados, pues se han venido instaurando nuevas opciones extranjeras que son ajenas a lo propio de su cultura e historia.

[23] Se refiere concretamente a las tres comidas que se consideran básicas y de mayor importancia para el día: Desayuno, Almuerzo y Cena.

Tamales

La palabra tamal viene del náhuatl[24] “tamalli” que significa envuelto y que se ha convertido en un nombre utilizado a nivel Latinoamérica para referirse a platos normalmente elaborados a base de masa de maíz cocida y envueltos en hojas (Arciniegas, 2012). Preparación que varía según el país latinoamericano en que se encuentre, e incluso cuenta con variaciones dentro de cada país según su región, en donde se pueden encontrar con diversidad de rellenos y formas pero que, para el caso concreto de Colombia, es casi que regla general el uso de la grasa de cerdo para mojar la masa de maíz con que se prepara, de este modo es que se desarrolla su característico sabor, para ya luego rellenarse con trozos de carne, verduras y demás. En los municipios de San José de Miranda, Málaga y Concepción, el tamal es una de las preparaciones más tradicionales y de constante consumo, pues se encuentra diariamente en varios lugares para su venta, el cual se consume comúnmente como desayuno y que, se resalta la particularidad respecto a otros territorios del mismo Santander, lo acompañan de mute, pan y chocolate que, y tal vez para impresión de muchos extranjeros que los visitan, conforman un desayuno típico de estos territorios.



[24] El náhuatl es el idioma de los mexicas o también conocidos como aztecas o nahuas.

El empleo de hojas de plantas en la cocina es una práctica ancestral que parte de los antepasados del territorio americano, por lo tanto, cuando nos referimos a ello supone implícitamente un acercamiento a la historia de las comunidades que lo habitaron; asociando el origen de esta práctica como la forma en que se inició a preservar, cocer, transportar o aderezar alimentos en respuesta a una necesidad de supervivencia que se tenía (Díaz, 2012). Para el caso de los municipios de Málaga, San José de Miranda y Concepción, esta práctica ancestral igualmente fue adoptada y esparcida por su territorio desde tiempos prehispánicos, dejando a hoy día un legado vigente entre sus habitantes para la elaboración de preparaciones como los tamales o envueltos, así como empaque para transporte y conservación de alimentos como el queso de hoja, batidillos, panelas, etc. Dando evidencia de la importancia que esta práctica representa para su cultura e historia, así como riqueza en sabores de su gastronomía, pues como ya se mencionó, no solo sirven a modo de recipiente, sino que además son las responsables de aportar el sabor característico a muchas de sus preparaciones más tradicionales. Aunque varían la planta de donde se toma la hoja, así como las formas de realizar la envoltura de algún producto, parten del mismo principio o bajo la misma necesidad, generando así una confluencia cultural en su conciencia colectiva independientemente de en qué municipio nos encontremos, así como si se está en parte rural o urbana.







Mute

La palabra mute viene del quechua “muti” que siginifica maíz, por lo cual se cree que el mute parte con un origen nativo americano, el cual consistía en una sopa a base de maíz y complementada con demás alimentos que se pudiesen cosechar en el territorio, pero que igual se transformó al plato que actualmente conocemos mediante la fusión con las costumbres y alimentación española, pues la adición de vísceras como el callo[25] que ahora se hace fundamental para la preparación de este plato, se cree que proviene de esta mezcla cultural (Velázques, 2017). Aunque básicamente en todo el territorio colombiano se tiene alguna versión del mute, en Santander es especialmente tradicional esta preparación, pero el cual difiere mucho según el sector del departamento en el que nos encontremos. Para el caso concreto del mute identificado en los municipios Málaga, Concepción y San José de Miranda, se tiene con que difiere mucho del “clásico” santandereano que encontramos en



[25] En España se consume el callo de hace tiempo atrás, ejemplo de ello es el clásico plato español “callos a la madrileña”.

lugares como Bucaramanga, capital del departamento y en donde se acostumbra a utilizar ingredientes como la pasta, lo cual no se encuentra en ninguno de los municipios en cuestión, esta notable diferencia se puede explicar por la cercanía física de los municipios al departamento de Boyacá, de donde se tomaron elementos y generaron estas recetas particulares.

En estos municipios el tradicional mute se compone básicamente de maíz pelado o de mazorca tierna, o algunos casos de los dos; el callo y demás carne[26] que a gusto se ponga; así como verduras como el frijol, cilantro, cebolla, ahuyama, entre otras, que dependen netamente del cocinero que esté desarrollando esta preparación. Se resalta que se identificó con algunos portadores de saber un tipo de mute conocido como "limpio" el cual su mayor característica es la simpleza de este en cuanto a ingredientes que se usan, pues básicamente solo está preparado con el maíz pelado y callo o carne que se utilice, sazonando de forma sencilla con cilantro y cebolla, obviando cualquier otro componente.



[26] Se utilizan partes como la cabeza, las patas tanto de cerdo como de res, jeta de vaca, y demás partes del animal que aportan mucho sabor y requieren de varias horas de cocción para llegar a punto y soltar todo su sabor.

Envueltos

Es una preparación tradicional colombiana, la cual se compone principalmente de maíz. Se le conoce con distintos nombres dependiendo de la región en donde se encuentre, algunos de los más popularmente usados son: bollo de maíz, ayaco, envuelto de mazorca o choclo. Aunque existen variedades según los rellenos usados o modo de sazonar la masa, la forma más básica del envuelto viene desde tiempos prehispánicos y se diversificó a partir de la mezcla cultural con colonizadores y esclavos que llegaron al territorio americano (Acuña et al., 2018, pp. 48-51). En territorios de la provincia de García Rovira, concretamente en los municipios objeto de la investigación, el envuelto es una preparación de amplia tradición y uso a nivel urbano y rural, siendo una constante en relatos relacionados mayormente a comidas intermedias, es decir, las "onces" o, para el caso rural y enfocado al trabajo campesino, "puntal", el cual se acompañaba normalmente de un chocolate o café, maridajes perfectos para un delicioso bocado. Algunos de los envueltos más comunes que encontramos son los de mazorca con rellenos de sal o dulce, que para el primer caso vienen usualmente con carne de cerdo y arroz, y los de dulce en cambio están rellenos de cuajada, en algunos casos con bocadillo; también cabe mencionar el envuelto de maíz pelado con cerdo o relleno de frijol, que tradicionalmente se envuelven en hojas de mazorca o de quiche. Para cada caso, la masa se sazona acorde al relleno, adicionando sal o azúcar, además de grasa de cerdo y ajo, cebolla y perejil.



Foto: *Envuelto de mazorca con relleno de frijol rojo.*



Foto: *Envuelto de maíz pelado con Chicharrón envuelto en hoja de guiche*

Morcillas

La morcilla es una preparación a base de sangre, normalmente de cerdo y papa, la cual es considerada de origen griego, pues la primera descripción que pareciera tener relación a esta aparece en el poema épico *La Odisea de Homero*[27]*;* pero el termino *morcilla* es de origen español, ya que aparece por primera vez en la ciudad de Toledo hacía el siglo XV (Sierra, E., 2012, pp. 3-5). Para malagueños, concepcioneros y mirandinos, la morcilla es una preparación de una larga tradición, en donde se prepara con sangre de cerdo o res,



[27] En este poema se describe un manjar de la isla de Circe que era hecho a base sangre y grasa envuelto en un recipiente de piel de cabra (Sierra, E., 2012)

papa, perejil y cebolla; todo embutido en la "tripa" del mismo animal, sazonado con la particularidad propia de cada cocinero, para luego realizar un proceso de cocción en agua que igualmente se aliña a gusto de quien las prepara. Finalmente se frita en aceite y acompaña del tradicional ají criollo.

Chuzos

Los chuzos son una preparación callejera típica conocida casi que en todo el territorio colombiano y otros países de Latinoamérica[28], por ejemplo, la versión peruana conocida como *anticuchos,* que, aunque con sus particularidades, en esencia el proceso y resultado es muy parecido. En los municipios de Málaga, Miranda y Concepción, ha sido una preparación que se encuentra normalmente en el parque principal o alrededores, así como también es común relacionar la venta de *chuzos* a la realización de eventos o actividades populares, por ejemplo: festividades del municipio, a la salida de eventos como conciertos, o cuando se instala por alguna temporada espectáculos ambulatorios como el circo, etc. Es decir, una opción muy común y casi fija que se encuentra en mayor medida circundando las actividades especiales en los municipios.



La elaboración de esta deliciosa preparación es muy básica, pues consiste, a grandes rasgos, en elaborar unas brochetas ensartando de forma

[28] Se hace referencia concretamente a la preparación que tiene un carácter informal o de calle, pues la acción de ensartar tipos de carne en palos es una práctica que, en varios lados del mundo no solo Latinoamérica, es común y en algunas ocasiones son relacionadas a preparaciones más formales o de alta cocina.

consecutiva bocados de carne[29] las cuales se asan al carbón en un asador con parrilla y se van sazonando, con ayuda de una brocha[30], con una mezcla que cada cocinero y cocinera adaptan según sus gustos y conocimientos, pero que generalmente está conformada por aceite, ajo, cebolla larga y comino. Estos chuzos se terminan con media a una[31] papa "salada" en la punta. Se deja claridad que el ser cocinados al carbón es la esencia de esta preparación, pues es de este modo que la carne toma ese particular y exquisito sabor que enamora a muchos.

Empanadas de guiso de arveja

Las empanadas es una de esas preparaciones que prácticamente todo mundo conoce o identifica de alguna manera, pues ha trascendido fronteras y se encuentra en muchas partes del globo, pero Latinoamérica especialmente tiene toda una cultura y tradición alrededor de la empanada. Existe infinidad de variedad de empanadas dependiendo de la región o lugar del mundo donde nos encontremos, las cuales pueden cambiar desde su masa, hechas a base de harina de trigo o maíz, hasta sus rellenos que van desde lo salado a lo dulce o intermedias, así como el medio de cocción que se emplee para su elaboración como es al horno o fritas (Amaya et al., 2021). Para el caso de Málaga, Concepción y San José de Miranda, las empanadas igualmente son una preparación que se encuentra en muchos de sus negocios y prácticamente a cualquier hora del día, hechas con masa de trigo o maíz, así como rellenas de variedad de combinaciones, como arroz con carne, arroz con pollo, arroz con carne y huevo, algunas con sus rellenos con tendencias y productos actuales como embutidos, etc. Pero ente tan amplia variedad queremos resaltar la empanada de masa de trigo con relleno de guiso de arveja, pues es la que más tradición e historia representa para lugareños de este territorio. Este manjar es hecho con una masa a base de harina de trigo, huevo y mantequilla, para ser rellenada por un sabroso guiso a base de

[29] Aunque lo más tradicional es el *chuzo* hecho a base de carne de res, también se encuentran de pollo, chunchullo o mixto. Cabe mencionar que, aunque es de tiempos más recientes que se incluyó, hay puestos de *chuzos* que tienen como opción embutidos como el chorizo, el cual cortan en forma de espiral normalmente.
[30] Se utiliza actualmente brochas de cerdas sintéticas normalmente, pero en un inicio era común que se ayudaran con un gajo de cebolla larga abierto que servía como brocha para pincelar con el sazonador los chuzos.
[31] Depende del tamaño de la papa, si es pequeña se pone completa, si por el contrario es

arvejas molidas y sazonadas principalmente por cebolla larga sofrita en grasa de cerdo y chicharrones responsables de buena parte del espectacular sabor que desarrollan, y freídas finalmente en aceite.



Génovas



La génova es un embutido de carne de cerdo y res procedente de Génova, Italia. Es una preparación que en el territorio se viene consumiendo ya varios años atrás y que encontramos en negocios como salsamentarias o cafeterías, esta se acompaña normalmente de jugo de limón, pues es un complemento perfecto para el sabor picoso de su carne, la cual va embutida en tripa de cerdo o celulosa.

Cuajada

La cuajada es una preparación a base de leche de vaca que usando el cuajo, el cual puede ser el natural extraído del mismo animal, o su bien su versión comercial, que coagula esta leche y vuelve un queso poroso que se puede consumir fresco o dejándolo añejar para enfuertar su sabor. Se consume usualmente acompañada de algo dulce como bocadillo, panela o miel, así como también se utiliza para disfrutar alguna bebida caliente tradicional como el agua de panela, tinto o chocolate a modo de complemento de unas onces ideales en cualquiera de los municipios,

El cuajo que se adquiere de manera natural es obtenido de la vaca en su apara to digestivo al momento de ser sacrificada, es lavado con jugo de naranja y secado al sol durante una semana, a lo largo del proceso de secado se le incorpora más jugos de naranja hasta que llegue a su punto, el cual guardaban en una molla de barro para ir utilizándolo en cantidad necesaria para hacer sus cuajadas.



Arepas

La arepa es una preparación de origen americano y cuyo término procede del cumanagoto[32] "erepa", pero que se estima que es mucho más antigua que dicha etnia, pues se relacionan sus inicios a épocas tan remotas como la misma domesticación del maíz, al menos unos cinco mil años atrás de la llegada del primer europeo a suelos americanos, y atribuyéndole su forma circular a cuestiones de adoración al sol por parte de los nativos (Picón, 1953, como se citó en Dorta, 2015). En Colombia la arepa es una de las preparaciones base de su gastronomía, siendo en muchos hogares un infaltable de la cotidianeidad, especialmente como primer alimento del día[33], variando los tipos según la región, donde se pueden encontrar con diferentes tipos de masa, rellenos y métodos de cocción, pues se pueden hacer en parillas, tiestos, hornos, freídas, en lajas de piedra sobre fogones de leña, etc.

Para el caso de Málaga, Miranda y Concepción, no es una excepción el protagonismo de la arepa en su tradición gastronómica, ya que sus habitantes la han consumido durante toda su vida y, sobre todo los de más edad y que residen en la parte rural de los municipios, pueden recordar el proceso evolutivo que ha tenido esta preparación a través de los años, pues la facilidad con la que normalmente se pueden preparar hoy día, hace unas décadas atrás, no se podía proyectar.

Las harinas comerciales que ahora se consiguen y que vienen listas para preparar de forma sencilla y rápida las arepas, años atrás no existían y por lo tanto se debía hacer un largo proceso con los granos desde su estado primario. Son varios los testimonios encontrados que relatan el arduo trabajo que conllevaba realizar estos procesos, pues se tenía que partir desde la molienda del grano[34] y aliño de este, así como procesos extras como el nixtamalizado del maíz en el caso que se elaboraran las de pelado, hasta la cocción final en

[32] Los cumanagoto es el dialecto del pueblo cumanagoto, quienes eran una etnia de la rama caribe que habitaban el centro y centro-oriente de Venezuela (Castillo, H., 2021).
[33] La empresa Nielsen en el año 2016 elaboró un estudio de consumo que arrojó como resultados que el 73% de colombianos incluyen algún tipo de arepa en su desayuno (Como se citó en Gaviria, 2019).
[34] En primeras instancias bajo molinos de piedra y, más adelante, con ayuda de las clásicas máquinas de moler con manivela y hechas de hierro, que, aunque con su llegada significó en buena proporción un alivio para esta labor, no dejaba de ser un trabajo pesado, más cuando se tenía que realizar en cantidades para ali mentar a los obreros.

fogones de leña y lajas de piedra. Labores que fácilmente podían representar un día completo de arduo trabajo, caso común en los campos de este territorio y que señoras como doña Nelly, de la vereda Junín en Concepción, nos confirma bajo experiencia propia, pues había días que, para preparar arepas de seco para la totalidad de los obreros de su finca, representaba extensas horas de duro trabajo desde el inicio a fin del proceso.

Algunas de las arepas que se identificaron como las más comunes y de mayor tradición en los municipios son la arepa de pelado, arepas de seco, arepas de corrido, arepas liudas, arepas de mazorca tierna y las arepas tiesteras. Las diferencias entre ellas se basan en los ingredientes utilizados pues algunas, como es el caso de la liuda, son hechas con trigo como ingrediente base, mientras que arepas como las de seco o carisecas, de pelado, son hechas a base de maíz; pero que igualmente entre ellas cuentan con diferencias, pues algunas son con maíz nixtamalizado o pelado, y otras con el maíz tierno molido. Además, pueden llevar huevo, leche, mantequilla, panela, natas, grasa de cerdo, chicharrones, etc. Dependiendo de cual se vaya a realizar, así como la subjetividad implícita que cada cocinero maneja, pues habrá quien le agregue o quite ingredientes según gusto o disposición, pero que igualmente mantienen la esencia de estas con lo básico que cada tipo debe llevar.



Foto: *Arepa Liuda.*



Foto: *Arepa de pelado.*



Foto: *Arepa de Mazorca con cuajada.*



Foto: *Arepa de corrido.*



Foto: *Arepa cariseca*

Amasijos y Colaciones

Una parte importante en la alimentación del diario vivir y que, además de suplir una necesidad fisiológica, va más allá y se vuelve cuestión de placer y bienestar emocional, es la relacionada al consumo de productos de panaderías y reposterías que preparan variedad de amasijos y colaciones. Entiéndase el primero como el modo coloquial y muy colombiano de referirse a productos a base de harinas de algún tipo en conjunto a productos como leche, mantequilla, huevos, etc. Para luego dar cocción y terminar en alguna delicia como mantecadas, almojábanas, clases de panes, entre muchos más, que varían dependiendo de la región que nos encontremos. Para el caso concreto de Málaga, Miranda y Concepción, los amasijos y colaciones[35] son parte de la vida cotidiana, ya que cada municipio cuenta con tradicionales, así como nuevas panaderías que mantienen en sus vitrinas deliciosos productos como mantecadas, cucas, variedades de pan, mogolla o sema, que cabe precisar la reconocida mogolla a base de grasa de cerdo y chicharrones o "*chicharrona*" como dicen locales, panderos, galletas de varias clases, etc.



[35] Entiéndase colación como bocado pequeño de dulce o sal que se consume entre comidas, o como postre a alguna comida.

Bebidas de Mayor Tradición

Como parte importante e integra de la gastronomía del territorio, se cuenta con bebidas tradicionales que han dado igualmente forma a la historia y cultura de sus habitantes, en donde identificamos, como la lógica misma dicta por la evidente importancia que ha reflejado este ingrediente en estos municipios, a la chicha[36] de maíz[37] como una de las más importantes y tradicionales, la cual preparan de diferentes formas, como es el caso de la conocida como “chicha de ojo”, la cual para su preparación envuelven en hojas de brevo la masa del maíz con que se hace, dando de esta forma un sabor especial al producto final, el cual se aromatiza de estas hojas. También el guarapo a base de panela es una de las bebidas de importancia para mirandinos, concepcioneros y malagueños, pues habla, sobre todo, de su historia rural y el trabajo del campo, en donde era el “energizante” e hidratante predilecto de jornaleros, que aprovechaban las propiedades del fermento y azucares mismos de la panela para mantener el arduo ritmo del día. El masato igualmente es una bebida que es de común consumo en el territorio hace generaciones, el cual se hace normalmente a base de arroz que se deja fermentar luego de un proceso y que sirve como acompañante perfecto para amasijos como la mantecada, combinación local que se podría considerar ya un clásico de su gastronomía.



[36] Se hace claridad que la bebida como tal, confirmado por portadores de saber entrevistados, se puede hacer con básicamente cualquier ingrediente que fermente, como es el caso de la ahuyama, chachafruto, remolacha, etc. Llegando así a un vasto abanico de posibilidades para su elaboración, pero siendo la de maíz la de mayor tradición.

[37] Acorde a portadores del saber entrevistados, en su estado de menos fermento le conocen como masato de maíz.

El chocolate es otra bebida que se pudo constatar como tradicional en el territorio, pues muchos de quienes compartieron sus vivencias de muchos años atrás, logran recordar “el tableteo” que provocaba la preparación artesanal de chocolate en varios hogares de los municipios, pues antes se vendía el cacao en pepa y eran los mismos habitantes quienes se encargaban de convertir en chocolate para consumo; del mismo modo que surgieron empresas dedicadas a eso. Cabe aclarar que hay muchas más bebidas de tradición por mencionar, como el caso del tinto o café[38], diversidad de aromáticas frutales y herbales, ponche, kumis, entre otros, que acompañan la cotidianeidad de sus habitantes.



[38] En estos municipios se le llama comúnmente café al que es hecho con leche.

Una Dulce Tradición

Los municipios de San José de Miranda, Málaga y Concepción comparten una rica tradición dulcera que complementa su amplía gastronomía llena de sabor. Partiendo desde los hogares que, desde que la memoria colectiva de los miembros de las familias en estos municipios puede recordar, aprovechaban la diversidad de frutos a disposición que caramelizaban y transformaban en “melados” o almibares de puro sabor que se acompañan normalmente con algún tipo de queso. Sobresalen para este tipo de dulce frutas como la mora, papayuela, brevas y duraznos. Tambi én dulces hechos a base de leche son de mucha tradición en este territorio, pues existe una considerable constancia respecto al acceso a este producto, en donde en sus partes rurales era común que familias tuvieran, incluso hoy día, con vacas lecheras que proveen la valiosa materia prima con la que elaboran delicias como arequipes, cortados, panelitas, así como los quesos y cuajadas con que acompañan usualmente este tipo de preparaciones. Cabe resaltar que la tradición dulcera de estos municipios además de constructor de identidad cultural e historias, también ha sido eje de mucha importancia en su economía, pues a lo largo de años se han conformado empresas dedicadas a la elaboración de diversidad de dulces, las cuales además de generar empleo y dinamismo comercial, algunas han logrado trascender a otros escenarios a nivel nacional, fungiendo como embajadoras culturales del territorio, visibilizando y dando importancia a estos. Algunos de los dulces de mayor tradición de estos territorios han sido: quilinos, millos, panuchas, chatos, pirulies, dulces cristalizados, anisados, melcochas, dulce de pasta o arroz.

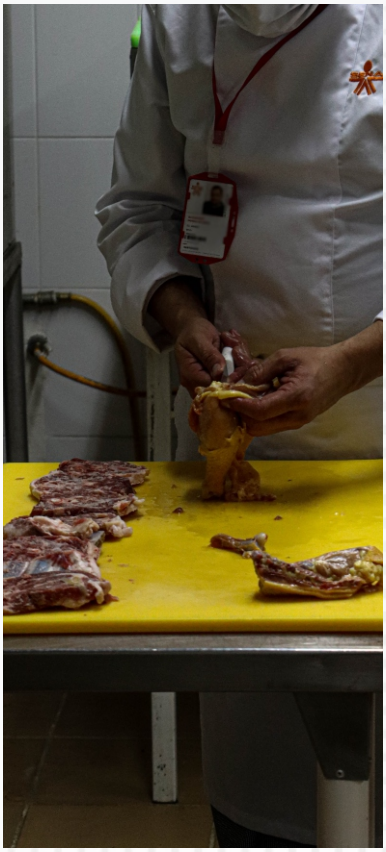


Preparaciones e Innovación

Esta última sección del libro está destinada a presentar propuestas gastronómicas innovadoras a partir de algunos de los ingredientes identificados en los municipios de Málaga, Miranda y Concepción; es decir, se realizaron preparaciones, entre ellas platos de sal, ensaladas y postres, usando los ingredientes más comunes del territorio, de los que seleccionamos considerados tradicionales, así como productos que en años más recientes se han empezado a producir en cantidad y constancia considerables, como es el caso de la gulupa o durazno, que son frutas que ahora hacen parte de la dieta diaria de muchas familias locales. Todo con el fin de resaltar los deliciosos productos que se cultivan en estas tierras, así como incentivar al consumo de los mismos, pues se quiere hacer énfasis en que para realizar platos elaborados o de alta cocina, no necesariamente se requieren de ingredientes extravagantes o de importación, pues se está en una zona privilegiada por su natural diversidad, la cual se refleja en la vasta gama de productos a los que se tienen acceso con normalidad en plazas de mercado, Fruver o tiendas de los municipios y que posibilitan dar rienda suelta a la imaginación a la hora de realizar alguna preparación con ellos, llegando a resultados más que satisfactorios y deliciosos.







Cordero en Reducción de Gulupa y Guarapo con Cremoso de Arvejas y Habas



INGREDIENTES

CORDERO	7 libras
AJO	20 gms
CEBOLLA CABEZONA	200 gms
PIMENTóN	Unidad
CERVEZA	100 ml
VINO TINTO	100 ml
ROMERO	1 rama
JUGO GULUPA	1 litro
GUARAPO	500 ml
MANTEQUILLA	100 gms
AZÚCAR	400 gms
PIMIENTA	A gusto
VINAGRE	40 ml
SAL	A gusto
ARVEJA FRESCA	300 gms
HABAS	200 gms
MANTEQUILLA	50 gms

PROCEDIMIENTOS

Licuar cerveza, vino, ajo, cebolla cabezona, mitad de pimentón, romero y pimienta. Adobar el cordero con esto dejando marinar por lo menos 2 horas. Hornear a 220 grados por 20 a 25 minutos aproximadamente.

Para la salsa, llevar a fuego mantequilla, cebolla picada, mitad restante del pimentón picado, condimentar con sal, azúcar y pimienta al gusto y dejar sofreír por 10 minutos. Agregar guarapo y jugo de gulupa dejando reducir hasta tomar consistencia.

Para el cremoso se hierven arvejas y habas con sal hasta que están blandas. Se hacen pure agregando los 50 gms de mantequilla y sazona a gusto.

Pierna Pernil de Pollo con farsa de Cerdo y res en Salsa de Mora y Remolacha



INGREDIENTES

PIERNA PERNIL	10 unidad
CERDO MOLIDO	400 gms
ES MOLIDO	100 gms
CEBOLLA CABEZONA	300 gms
AJO	20 gms
PEREJIL	2 ramas
LAUREL	1 hoja
MOSTAZA	60 gms
HUEVO	unidad
MIGA DE PAN	40 gms
SALSA	-------
MORA	300 gms
FONDO OSCURO	200 ml
REMOLACHA	100 gms
CEBOLLA CABEZONA	20 gms
AZÚCAR	50 gms
SAL	A gusto
VINAGRE	20 ml

PROCEDIMIENTOS

Marinar la pierna pernil deshuesadas en adobo de preferencia por mínimo 1 hora. Preparar el relleno o farsa mezclando las dos carnes con adobo, miga de pan, huevo y sal. Amasar hasta quedar consistente. Rellenar las piernas pernil con la farsa. Envolver firmemente en aluminio y llevar al horno por 40 minutos aproximadamente, comprobar cocción y destapar para que dore.

Para la salsa hacer sofrito de cebolla y remolacha cortada en trozos, agregar luego mora, azúcar y sal. Retirar y licuar junto a fondo y nivelar con vinagre y sal. Acompañar de pure de arracacha hecho con arracacha blanda machacada y alineada con crema de leche, queso, sal y pimienta a gusto.

Creppes de Gallina con arepa de corrido en Reducción de Salsa Criolla



INGREDIENTES

GALLINA	10 unidad
CEBOLLA CABEZONA	400 gms
CEBOLLA LARGA	100 gms
PIMENTóN	300 gms
PEREJIL	20 gms
CILANTRO	2 ramas
AJO	1 hoja
TOMATE MADURO	60 gms
COMINO	unidad
HARINA DE CRUDO	40 gms
LECHE	-------
MANTEQUILLA	300 gms
HUEVO	200 ml
SAL	100 gms
AZÚCAR	20 gms

PROCEDIMIENTOS

Cocinar la gallina con el perejil, cebolla larga, ajo, pimentón, mitad de cebolla cabezona y sal. Se deja hervir hasta que están blandas y desmecha.

Trocear los tomates, cebolla y cilantro poner a fuego bajo tapado hasta que la cebolla este cristalizada; llevar a la licuadora con 200 ml de caldo que quedo de la cocción de la gallina; luego poner al fuego destapado y verificar sabor; dejar hervir hasta que reduzca y espese.

Para las arepas batir la harina de maíz crudo, leche, huevos, sal poner un sartén al fuego y hacer las arepas delgadas, asar por los dos lados y reservar.

Armar los creppes mojando la gallina con parte de la salsa y envolver en tortillas de arepa de corrido. Terminar bañando con más salsa, al gusto, los creepes.

Cheesecake de cuajada y breva sobre crocante de arepa cariseca



INGREDIENTES

CUAJADA	300 gms
CREMA DE LECHE	400 gms
LECHE CONDENSADA	100 gms
BREVA CARAMELIZADA	300 gms
GELATINA SIN SABOR	20 gms
AREPA DE SECO O CARISECAS	200 gms
MANTEQUILLA	100 gms
MORA FRESCA	60 gms

PROCEDIMIENTOS

Para la base crocante, triturar las arepas y ponerlas en la licuadora solas, fundir la mantequilla y mezclar en una taza hasta hacer una pasta consistente. Se le da forma en un molde y lleva al horno precalentado a 180 grados por 10 minutos aproximadamente.

Para el relleno poner en la licuadora la crema de leche, ir agregando la cuajada en trozos, leche condensada y por último gelatina sin sabor previamente activada en agua tibia, licuar hasta que haya una mezcla totalmente homogénea.

Con la base bien fría y compacta. Se agrega esta mezcla y deja refrigerar hasta quedar consistente. Se desmolda y pone una capa de las brevas caramelizadas, decorar con mora fresca o alguna otra fruta de su gusto.

Parfait de guayaba, maíz caramelizado y selección de frutas frescas y caramelizadas



INGREDIENTES

MAIZ	200 gms
PANELA EN TROZOS	100 gms
DURAZNO CARAMELIZADO	200 gms
BREVA CARAMELIZADA	200 gms
FRESA FRESCA	200 gms
MORA FRESCA	100 gms
MORA FRESCA	60 gms
GUAYABA	2 libras
AZÚCAR	A gusto

PROCEDIMIENTOS

Tostar el maíz hasta que esté de color dorado intenso. Partir el maíz y preparar un caramelo con la panela, agregar el maíz partido y dejar enfriar.

Escaldar la guayaba, pelarla, licuar con mínima cantidad de agua, colar y llevar al fuego con poco azúcar, dejar en cocción revolviendo constantemente por 15 minutos; dejar enfriar y agregar un poco de crema de leche.

Hacer el montaje del parfait colocando de base el crocante de maíz con panela, la crema de guayaba, durazno, breva, la fruta fresca; continuar con las capas hasta finalizar decorar al gusto.

Ensalada de Papa y Durazno



Descripción: Ensalada de papa, durazno caramelizado y perejil.

Ensalada de Breva, Espinaca y Fresa con Crocantes de Maíz



Descripción: Ensalada de breva caramelizada, espinaca fresca, fresa y crocantes de maíz tostado.

Referencias Bibliográficas

Acuña, M., Ayala, E., & Gómez, D. (2018). *Recopilación de productos envueltos en hojas del municipio de los santos.* [Proyecto de grado para optar el título de Profesional en gastronomía y alta cocina]. Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11886/2018_Tesis_Myriam_Margarita_Acu%C3%B1a_De_Gomez.pdf?sequence=1

Alcaldía de Concepción (2008). Plan de Desarrollo Municipal "Por la unión de nuestro pueblo, trabajo garantizado" 2008-2011. https://repositoriocdim.esap.edu.co/bitstream/handle/123456789/23120/27473-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Alcaldía Municipal de Concepción. Ubicación de Concepción. http://www.concepcion-santander.gov.co/municipio/ubicacion-de-concepcion.

Alcaldía Municipal de Málaga. Veredas del municipio de Málaga. http://www.malaga-santander.gov.co/territorios/veredas-del-municipio-de-malaga

Amaya, S., Blanco, U., Velásquez, M., Reyes., & A., Guevara, C. (2021). Empanadas: ¿cuál es su origen en América Latina? Cada país tiene una historia por contar...y una forma de comerlas. *CNN en español https://cnnespanol.cnn.com/2021/10/22/empanadas-origen-america-latina-comida-historia-orix/*

Arciniegas, H. (2019). Elogio al Tamal Socorrano. *Universidad Industrial de Santander UIS. https://ediciones.uis.edu.co/index.php/publicacionesuis/catalog/view/368/373/47-1*

Ariza, N. (2014). Los Wilches Calderón: red familiar y poder político en el estado de Santander 1857-1886. *Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura,* 41 (2), 23-64. http://dx.doi.org/10.15446/achsc.v41n2.48781

Carreño, C. (2011). Empresas constructoras de caminos: "La sociedad empresaria del camino de herradura de García Rovira a Casanare" 1860-1880. *Revista de Historia Regional y Local,* 3 (5), 49-72. https://www.researchgate.net/publication/263511175_Empresas_constructoras_de_caminos_La_Sociedad_empresaria_del_camino_de_herradura_de_Garcia_Rovira_a_Casanare_1860-1880

Castaño, J. A. (2009). Molido a Golpes. Iconofacto, 5(6), 51-68.

Castaño, Y. (2017). La estirpe quechua del cuchuco. *El Nuevo Día.* https://www.elnuevodia.com.co/nuevodia/sociales/la-columna-del-chef/407825-la-estirpe-quechua-del-cuchuco

Castillo, H. (2021). Lenguas Indígenas en Venezuela: Una aproximación político-sociolingüística. *Káñina,* 45 (1), 121-139. https://www.redalyc.org/journal/442/44268382007/44268382007.pdf

Celis, E. (1945). Contribución al conocimiento de la civilización de los lache. *Boletín de Arqueología,* 1 (5), 371-424. https://www.icanh.gov.co/recursos_user//ICANH%20PORTAL/SUBDIRECCI%C3%93N%20CIENT%C3%8DFICA/ANTROPOLOGIA/Bolet%C3%ADn%20de%20arqueolog%C3%ADa/Vol(1).%201,%20n.%205a1.pdf

COLOMBIA.CO. (s.f.). *La gastronomía, una oportunidad para el turismo en Colombia*. Recuperado el 09 de Agosto de 2022, de Colombia.co: https://www.colombia.co/

Díaz, S. (2012). *Las hojas de las plantas como envolturas de alimentos.* Ministerio de Cultura, biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia. http://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2014.pdf

Dorta, M. (2015). *¡Viva la arepa! Sabor, memoria e imaginario social en Venezuela.* Editorial Alfa. *file:///C:/Users/SENA/Downloads/Viva_la_arepa_Sabor_memoria_e_imaginari.pdf*

Galán, M. (1947). *Geografía Económica de Santander.* Contraloría General de la República.

Garcés, G. (2021). Chicamocha Medio, una Economía de 800 a 5.330. *Chicamocha News.* https://www.chicamochanews.net/2021/01/opinion-chicamocha-medio-una-economia.html

Gastroteca. (2018). El Horno de Barro en la Gastronomía. Obtenido de gastroteca.co: https://www.gastroteca.co/post/el-horno-de-barro-en-la-gastronom%C3%ADa

Gaviria, C. (2019). *AREPAS COLOMBIANAS, técnicas profesionales de la cocina.* Universidad de la Sábana, Editorial Nomos. DOI: 10.5294/978-958-12-0496-0.

https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/35140/AREPAS%20COLOMBIANAS.pdf?sequence=1

GUSTOLATINO. (2019). Utensilios tradicionales de bebidas en América latina. Obtenido de Gustolatino Gastronomía: https://gustolatinogastronomia.com/2019/04/11/utensilios-bebidas-latinas/#more-3815

Guzmán, A. (2020). El Sancocho de gallina desde una mirada filosófica: ¿La suma de las partes es igual o diferentes al todo? ENGARCE, 6 (1), pp. 34-35.

Hernández, N., & Bustacara, C. (2008). Proyecto de caracterización del municipio de San José de Miranda. [Proyecto de grado para optar el título de Administrador de empresas, Gestión comercial y negocios]. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/1302/2008-02-01P-0001.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hurtado, J. (2018). Cronología del sector eléctrico colombiano. Revista UIS, 9, 56-77. https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasantander/article/view/8864/8757

Lulú. Sopa de ruyas o rullas de la cocina colombiana. (2017, 9 de noviembre). El toque colombiano. http://www.eltoquecolombiano.com/2017/11/sopa-de-ruyas-o-rullas-de-la-cocina.html

Macías, H. (2022). ¿Por qué no deberías usar utensilios de madera? La Vanguardia. https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20190906/47184235467/utensilios-madera-bacterias-biofilm-salmonelosis-listeriosis.html

Martínez, A. & Gutiérrez, J. (1996). La Provincia de García Rovira: orígenes de sus poblamientos urbanos. Universidad Industrial de Santander, Editorial publicaciones UIS.

Martínez, A. (s.f.). Fuerza para las Manufacturas. https://docplayer.es/6130233-Fuerza-para-las-manufacturas.html

Ministerio de Cultura. (2012). Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia (Vol. 1). Bogotá: Dirección de Patrimonio.

Moreno, L. (1999). Paisaje y Poblamiento del Nororiente Andino Colombiano: La Etnia de los Chitareros en el Siglo XVI. Revista Fermentum, 25, 159-178. http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/33697/articulo3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ortiz, A. (2020). Propuesta gastronómica basada en una producción sostenible en el municipio de San José de Miranda Provincia de García Rovira. UNAB.

Pérez, M., & Villamizar, S. (1994). Poblamiento Regional, Etnohistoria y Etnografía en Pamplona. Tomo 1. https://issuu.com/silvanopabon/docs/poblamiento_regional__etnohistoria_

Pinzón, G. (2007). Historia de la Formación de Santander, sus Provincias y Municipios. Sic Editorial https://www.ellibrototal.com/ltotal/?t=1&d=113_131_1

Roa Avendaño, L. (2012). La ampliación de la frontera petrolera sobre los territorios campesinos en Colombia: Conflictos y Resistencias. Universidad Andina Simón Bolívar sede Ecuador. https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/3979/1/PI-2012-26-Roa-La%20ampliaci%C3%B3n.pdf

Sandoval, A., Lozano, J., & Castellanos, M. (2016). Málaga, Hidalga y Señorial. [Trabajo investigativo universitario], Universidad de Pamplona. https://es.scribd.com/document/333218595/Malaga-Santander

Sierra, E. (2012). Morcilla o rellena: Historia, propagación y preparación. [Proyecto curricular de Licenciatura en Química]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. https://es.slideshare.net/EdwinSierraGalindo/morcilla-o-rellena

Towell, J. L. (2010). Invenciones e innovaciones. La evolución de la tecnología alimentaria mesoamericana. Investigación y Ciencia, 18(46), 4-9.

Troncoso-Pantoja C. (2019). Comidas tradicionales: Un espacio para la alimentación saludable. Perspect Nutr Humana, 21(1), 105-114. https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08

Universidad Industrial de Santander. (s.f.). Presentación de la Sede Málaga. https://www.uis.edu.co/webUIS/es/sedes/malaga/presentacion.jsp

Velázquez, A (2017). El mute, “la reina de las sopas en Santander”. Periodico15, UNAB. https://www.periodico15.com/el-mute-la-reina-de-las-sopas-en-santander/

Villamizar, S. (1992). Los Chitareros: Prehispánicos habitantes de la antigua provincia de Pamplona en Sierras Nevadas. Universidad Industrial de Santander UIS. http://www.historiadecucuta.com/wp-content/uploads/2021/01/Los-Chitareros-de-Pamplona-1.pdf

Villamizar, S. (1992). Los Chitareros: Prehispánicos habitantes de la antigua provincia de Pamplona en Sierras Nevadas. Universidad Industrial de Santander UIS. http://www.historiadecucuta.com/wp-content/uploads/2021/01/Los-Chitareros-de-Pamplona-1.pdf

AUTORES



Autores

Maria Liyelci Vega Florez Tecnóloga en Gastronomía, con especialización en procesos pedagógicos; instructora de cocina en el Centro Agroempresarial y Turístico de los Andes desde el año 2011 y William Eduardo Diaz Vega Técnico en Cocina con 6 semestres de Historia y Archivística de la Universidad Industrial de Santander; madre e hijo oriundos de Capitanejo (Santander).

Conocedores y defensores de los sabores tradicionales de su región, quienes, con un gran sentido de pertenencia, buscan dar valor a los productos y sabores que los formaron como personas y cocineros. Admiran especialmente sus campos y valiosa gente que dedican su vida a trabajarlo, pues reconocen que es de allí de donde parten las riquezas gastronómicas de su territorio y dan inmenso valor y gratitud al arduo trabajo que representa el conseguir los productos que consumimos, así como todo el conocimiento tradicional que aún día se conservan en estos tesoros de índole rural. La invitación por parte de ellos es a valorar lo propio y cambiar el pensamiento que lo extranjero es mejor por el solo hecho de venir de otro lugar, pues hay que empezar a ser conscientes de la riqueza en que estamos parados y que tristemente se está perdiendo por esa falta de apropiación y pérdida del sentido de pertenencia.

DESCATE DE LA GASTRO



Grupo de Investigación Frailejones

SITUANDES

UNOMIA

TRADICIONAL



Centro Agroempresarial y Turístico de los Andes
Regional Santander
Carrera 11 # 13 -13 -Teléfono (07) 6607425
www.sena.edu.co
Málaga, Santander, Colombia
2022

SENA

SENNOVA
Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación

RECETARIA

SENA

SENNOVA

Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación

GASTRONOMÍA
TRADICIONAL

ISBN: 978-958-15-0718-4