Centro Nacional De Hotelería,
Turismo y Alimentos
Regional Distrito Capital

SENNOVA

ISBN: 978-958-15-0758-0



MARIANO MORENO
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Colombina Chef® Uniformes de Cocina

ABACO
Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia

GASTRONOMÍA DEL META COLOMBIA FUEGO, SAZÓN Y TRADICIÓN



GASTRONOMÍA DEL META COLOMBIA

FUEGO, SAZÓN Y TRADICIÓN

LÍDER DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
RICARDO MALAGÓN BARBERO

SENA

MARIANO MORENO
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

GASTRONOMÍA DEL META COLOMBIA

FUEGO, SAZÓN Y TRADICIÓN

SENA

MARIANO MORENO
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Centro Nacional De Hotelería, Turismo y Alimentos
Regional Distrito Capital

Director General del SENA
Jorge Eduardo Londoño Ulloa

Directora Formación Profesional (e)
Claudia Patricia Forero Londoño

Director Regional (e), Regional Distrito Capital
Gerardo Arturo Medina Rosas

Subdirectora (e) del Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos
Sonia Yamile Acuña Lesmes

Coordinadora Formación Profesional Integral – Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos
Flor Ángela Bastidas Díaz

Coordinador Administrativo - Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos
Rodrigo Hernando Tibaquira Ramos

Coordinador Servicios de Alimentos y Bebidas – Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos
Carlos Javier González Navarrete

Dinamizadora SENNOVA – Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos
Sandra Patricia Guerrero Piñeros

Centro de industria y servicios del Meta/Regional Meta
Director (e)
Gustavo Enrique Ochoa Rocha

Subdirectora (e)
Stela Loboa Vásquez

Coordinadora académica
Martha Cecilia Rojas Mena

Instructor Investigador
Christian José Moreno Castillo

Líder proyecto de investigación
Ricardo Malagón Barbero

Compiladores
Ricardo Malagón Barbero
Carlos David Martínez Ramírez

Junta Directiva Escuela de Gastronomía Mariano Moreno
Roberto Sade El juri
Felipe Leyva Muñoz
Santiago Aparicio De Narváez
Fernando Aparicio De Narváez
Alberto Aparicio De Narváez
Alejandro Lugo Andraus

Director Nacional Escuela de Gastronomía Mariano Moreno
José Barriga Uricoechea

Directora Académica Escuela de Gastronomía Mariano Moreno
Mónica Lizarralde Aristizábal

Líder del semillero de investigación Escuela de Gastronomía Mariano Moreno
Emiro Andrés Mora Caldas

Semilleristas de investigación Escuela de Gastronomía Mariano Moreno
Semilleristas senior
Juan Sebastian Escobar Mendigaña
María Fernanda Rueda Forero
Ronal Orlando Serrano Romero

Semillero de investigación Escuela de Gastronomía Mariano Moreno
Diego Armando Aponte Tafur
Laura Alejandra Villota Escobar
Alejandra Aranzazu Ceballos
María Fernanda Rueda Forero
Juan Sebastian Escobar Mendigaña
Robert Freddy Maldonado González
Carlos Manuel Osorio Montoya

Semillero de investigación Sena
Angie Tatiana Rodríguez Galindo
Carlos Javier Villamizar Álvarez
Daniel Garzón Sanín
Sergio Felipe Valderrama Bernal
Sonia Constansa Higuera Martínez
Sandra Milena Gallego Velásquez
David Ricardo Reyes Ochoa

Trabajo de campo e investigadores
Ricardo Malagón Barbero
Carlos David Martínez Ramírez
Pedro Alberto Morales Aponte
Christian José Moreno Castillo
José Luis Rivera Correa
Paula Morales Sierra
Valentina Gómez Betancur
Emiro Andrés Mora Caldas
Ronal Orlando Serrano Romero
Juan Sebastian Escobar Mendigaña
María Fernanda Rueda Forero
Diego Armando Aponte Tafur
Laura Alejandra Villota Escobar
Alejandra Aranzazu Ceballos
María Fernanda Rueda Forero
Robert Freddy Maldonado González
Carlos Manuel Osorio Montoya
Carlos Javier Villamizar Álvarez
Daniel Garzón Sanín
Sergio Felipe Valderrama Bernal
Sonia Constansa Higuera Martínez
Sandra Milena Gallego Velásquez
David Ricardo Reyes Ochoa

Portadores de tradición
Alcira Rey Bahamón
Álvaro Rey
Amparo Bahamón
Audelmar Vega
Diana Trigos
Edilma Novoa de Zambrano
Elkin Gutiérrez Rodríguez
Elvia María Buitrago Ruiz
Ferdinando Parra Buitrago
German Parra Buitrago
Yulián Téllez "Yul el Cocinero Llanero"
Laura Daniela Rey Bahamón
Libia María Landaeta Espinosa
Luisa Fernanda Sierra Robles
María Camila García Jaramillo
María Eugenia Trigos
Maritza Álvarez
Mery Trigos
Ricardo Trigos
Tatiana Martínez
Yolimar Rey
Zenaida Méndez Pascua

Fotografía
José Luis Rivera Correa
Valentina Gómez Betancur
Carlos David Martínez Ramírez
Grupo de investigación

Fotografías La Macarena
Fernando Rojas (Ferchopho)

Edición videos y realidad virtual aumentada
José Luis Rivera Correa

Traducción español / inglés
Gloria del Pilar Malagón

Ilustraciónes
Benjamín Cárdenas Valderrama

Diseño Editorial y muestras gastronómicas
María Cristina Olivar

ISBN 978-958-15-0758-0

Prohibida la reproducción por medios electrónicos o análogos cualquier parte de este libro sin previo permiso de los autores. Octubre 2023.

ÍNDICE

Prólogo 7
Sonia Yamile Acuña Lesmes

Meta: una historia tejida entre colonización, resistencia y riqueza 9
Ronal Orlando Serrano Romero
Angie Tatiana Rodriguez Galindo
Sonia Constansa Higuera Martinez

El reto de la formación profesional integral en la gastronomía regional 23
Flor Ángela Bastidas Diaz

Contexto cultural del Meta: entre fuego y tradiciones 25
Valentina Gómez Betancur

Mujeres y tradiciones gastronómicas de los Llanos Orientales 34
Paula Morales Sierra

Tradición gastronómica del Llano: fogones que se heredan 36

Ritmos y sabores del Meta 42
Oscar Andrés Gómez Ortiz

El valor patrimonial de los alimentos y las preparaciones tradicionales de Colombia como factor de identidad para el turismo gastronómico 45
Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

Tierra de promisión: Flora y fauna del departamento del meta 47
Maria Camila Garcia
Ronal Orlando Serrano Romero

Su majestad la mamona 55
Diego Armando Aponte Tafur
Christian José Moreno Castillo

Cuidar nuestro patrimonio culinario: una acción que salva vidas 60
Juan Carlos Buitrago Ortiz, director ejecutivo de la red de Bancos de Alimentos de Colombia (ABACO)
Sara Mendez Paris, gerente de la Alianza por la nutrición infantil

Tradiciones familiares. Entre fogones y llanuras 63

Inventario de algunas preparaciones de las cocinas tradicionales, ancestrales y típicas del Meta 124

El embrujo de los llanos 127
Yulian Téllez
Yul el cocinero llanero

La Macarena: Gastronomía entre la paz y la belleza 131
Carlos David Martínez Ramírez

En búsqueda de la identidad gastronómica de La Macarena 135

Desarrollo de prototipos gastronómicos 136
Ricardo Malagón Barbero

Gastrodiplomacia para la paz 137
Carlos David Martínez Ramírez

Proceso liofilización 138
Ricardo Malagón Barbero

Historia de la liofilización 139

Conclusiones 141
Ricardo Malagón Barbero

Agradecimientos 143
Ricardo Malagón Barbero
Valentina Gómez Betancur

Referencias bibliográficas 144







PRÓLOGO

Sonia Yamile Acuña Lesmes

La gastronomía colombiana posee una riqueza enorme; su diversidad es tan amplia que el chef Ricardo Malagón Barbero, coordinador de esta investigación y compilador de esta publicación, sostiene que se debe hacer referencia a *las cocinas colombianas* en plural, puesto que la variedad culinaria es tan exuberante que resulta limitado el singular.

En esa medida, esta publicación es resultado de un largo proceso de exploración y caracterización de las cocinas colombianas, liderado por el chef instructor e investigador Ricardo Malagón Barbero. Su investigación va desde la Amazonía al sur del país, el pacífico chocoano en el occidente, la Guajira, el Archipiélago de San Andrés Providencia y Santa Catalina al norte, hasta el Departamento del Meta al oriente, una región que, por su diversidad, logra agrupar en un mismo territorio mucho de la diversidad que pregona Colombia.

En esta bella región del Departamento del Meta es posible encontrar las montañas de los Andes al occidente y una inmensa llanura al oriente, serpenteada por ríos hermosos, destacándose Caño Cristales, al sur, un espacio coloreado por su riqueza vegetal. Cabe agregar que este sitio guarda una conexión importante con la capital del país al norte.

La variedad de sus paisajes reúne en una misma región múltiples ecosistemas y tradiciones, mezclas culturales y étnicas que sintetizan gran parte de esa enorme pluralidad que posee Colombia; esto hace de su cocina, paradójicamente, algo singular por su valor ancestral y universal. Esta unión multidiversa corresponde a su representatividad nacional.

Por otro lado, la belleza de este departamento se puede rememorar por sus paisajes. Así, el disfrute de un agradable clima templado en sus montañas y el denominado piedemonte llanero son un atractivo encantador para el visitante y el nativo. El calor del llano con atardeceres anaranjados, la magia del fuego con el que se preparan sus famosas carnes y pescados, sus mitos pedagógicos que fomentan el respeto hacia el misterio y lo sagrado, sus bailes que inspiran movimientos rápidos, bruscos y a la vez sensuales, su música que recuerda la esencia de los juglares, la poesía y la mixtura de regiones en un mismo lugar son aspectos que deslumbran el sentir del turista y del local.

Dicho esto, el equipo de investigación, liderado desde el Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos, del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), que desarrolla esta publicación, ha obtenido recientemente reconocimientos importantes en el ámbito nacional e internacional, lo cual ha potencializado el turismo gastronómico en las regiones investigadas.

Con el liderazgo del instructor Ricardo Malagón Barbero, chef, compilador e investigador, y quien se ha venido consolidando como un facilitador en la preservación y la divulgación de la gastronomía colombiana, así como pionero en América Latina en la incorporación de tecnología de punta para la conservación de alimentos, apoyado en años recientes por el instructor Carlos David Martínez Ramírez, investigador y formador de formadores, persona que ha venido respaldando el proceso editorial y la investigación social, este equipo desarrolló una serie de publicaciones galardonadas en escenarios nacionales e internacionales, posicionado al SENA como una entidad líder en formación para el trabajo en la industria de los servicios de hospitalidad en la región y, por consiguiente, a Colombia como un destino gastronómico destacable por la riqueza de su diversidad culinaria.

En efecto, esta entrega es el resultado del trabajo de un equipo compuesto por científicos sociales donde se destacan antropólogas, sociólogas, trabajadoras sociales, economistas y psicólogos, así como cocineros profesionales y aprendices de cocina, semilleros de investigación, instructores de Bogotá y del Departamento del Meta, así como un trabajo interinstitucional muy relevante, siendo clave la colaboración con la prestigiosa Escuela de Gastronomía Mariano Moreno y el Banco de Alimentos de Bogotá.

Así, esta publicación se destaca por la profundidad de su trabajo de campo, por el esfuerzo de abarcar la vasta variedad de preparaciones representativas de la región, su estética fotográfica y el trabajo interdisciplinario que le proporciona rigor académico y una enorme riqueza a la producción textual.

Al igual que en publicaciones previas lideradas por el chef Ricardo Malagón Barbero, en esta obra se muestra cómo se puede apoyar el diseño y el desarrollo de políticas públicas orientadas al mejoramiento de la seguridad y la soberanía alimentaria. Asimismo, se evidencia cómo se pueden usar prototipos alimentarios con tecnología de punta para la conservación de alimentos, como la liofilización, en el marco del desarrollo de economías circulares, proyectos de economía solidaria y emprendimientos de base gastronómica.

Finalmente, se espera aportar al reconocimiento de los portadores de saber ancestral y gastronómico en escenarios nacionales e internacionales, al tiempo que se potencia el Departamento del Meta como un destino de turismo gastronómico de alto nivel.



Este departamento toma su nombre del río Meta. El español Diego de Ordaz descubrió el Meta hacia 1531. A finales de 1539 el capitán Alfonso de Heredia se internó en los Llanos Orientales al mando de una expedición que llegó a las bocas de un inmenso río que llamó Meta. Tomando el origen del latín y no del griego, la palabra meta indica el límite espacial de algo. Por lo tanto, Meta significa literalmente "límite".

META: UNA HISTORIA TEJIDA ENTRE COLONIZACIÓN, RESISTENCIA Y RIQUEZA

Del piedemonte a la llanura: la puerta a la periferia oriental de Colombia

Ronal Orlando Serrano Romero • Angie Tatiana Rodríguez Galindo • Sonia Constansa Higuera Martínez

Entre los frentes cíclicos de la colonización dispersa, las disputas por la propiedad de la tierra en el marco de la expansión de la frontera agrícola, las resistencias de sus comunidades y el agreste paisaje de la Orinoquía en el oriente colombiano, emerge un territorio de "promesas y riquezas escondidas" (Comisión de la Verdad, 2022, p. 43), el Departamento del Meta. En otras palabras, nace una entidad territorial creada a través de la Ley 188 del 16 de diciembre de 1959, cuyo nombre se derivó de uno de los ríos más importantes de la región y que, además de trazar parte del límite hacia el norte, extiende su cauce hasta el río Orinoco en la división limítrofe con Venezuela.

Este territorio se encuentra limitado en el norte por el río Upía y el río Meta, los cuales lo separan del Departamento de Casanare; en el oriente colinda con el Departamento de Vichada; en el sur por los Departamentos de Caquetá y Guaviare -separado por el río que lleva el mismo nombre-; y en el occidente por los Departamentos de Huila y Cundinamarca. De esta manera, se constituye una extensión de 85.635 km^2 -7.5 % del territorio nacional-, distribuida en 29 municipios, cuyos núcleos urbanos se complementan con una multiplicidad de centros poblados dispersos como veredas, inspecciones o corregimientos, agrupados en 6 subregiones de planificación (Ver Figura 1) y geográficamente contextualizadas en 4 subregiones (Ver Figura 2) a saber: **1.** El *pie de monte norte* que alberga 17 municipios (58.6 %) en los que se dibuja un paisaje que transita de la zona montañosa hacia la llanura; **2.** El *llano llano* que agrupa 5 municipios (17.2 %), ubicados en el sector nororiental y sobre una planicie que no sobrepasa los 200 m s. n. m.; **3.** El *eje de colonización* que reúne 6 municipios (20.7 %) en la franja de transición entre el piedemonte y la llanura selvática; y **4.** La *selva sabana* que, localizada en el borde sur del departamento con la participación de un (1) municipio (3.4 %), se convierte en la franja de transición entre llanura planicie y llanura selvática.

En esa medida, y tal y como lo describen Pinzón y Serrano (2021), los municipios metenses se encuentran vinculados por corredores viales nacionales, regionales y locales que se articulan con diversos corredores inestables (carreteables) y corredores fluviales que facilitan el acceso a las zonas más aisladas del departamento.

Así, la *Avenida Marginal de los Llanos* o Ruta Nacional 65 se convierte en el trazado longitudinal principal que, además de agrupar la mayor cantidad de centros urbanos del departamento y garantizar la conexión con los Departamentos de Casanare, Guaviare y Vichada, concede origen a diferentes ramificaciones viales que se extienden hacia el oriente, a la zona de planicie, como únicos ejes de integración para municipios como Cabuyaro (3), Puerto Gaitán (18), Puerto López (20) o San Carlos de Guaroa (23).

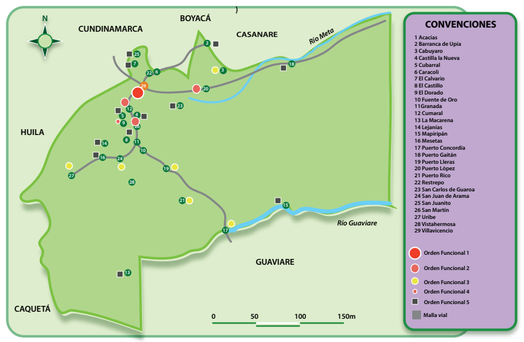


Figura 1. División Politico-Administrativa y Subregiones de Planeación del Departamento del Meta. Fuente: Molina (2023)

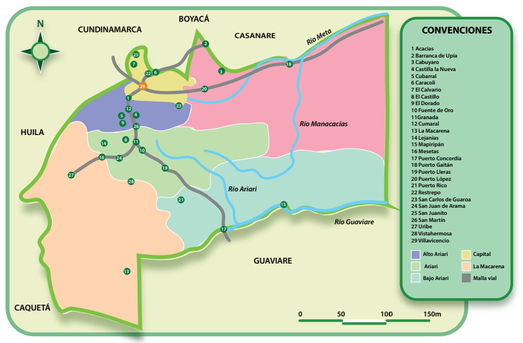


Figura 2 Subregiones Geográficas del Departamento del Meta. Fuente: Molina (2023) con base en Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad (2022b)



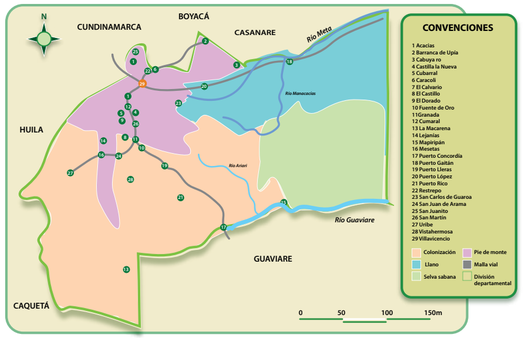


Figura 3. Ordenamiento de la Red Territorial del Departamento del Meta. Fuente: Molina (2023) con base en Pinzón & Serrano (2021)



Figura 4. Comparación del IPM e IDH por Departamentos de Colombia. Fuente: Elaboración de los Autores a partir de Datos Reportados por Cerón et al. (2023) con base en el Departamento Administrativo Nacional de Estadistica y Global Data Lab

En concordancia con lo anterior, se evidencia que los territorios metenses pierden conectividad y accesibilidad a medida que se alejan de la RN65 y de su principal punto de conexión con la región central, Villavicencio (29), capital del departamento; en efecto, esto es "un hecho que ratifica el grado de aislamiento [...] si se considera el estado incipiente de las conexiones que tienen otros- municipios" (Pinzón y Serrano, 2021, p.121) como Mesetas (16), San Juan de Arama (24) y La Uribe (27).

El estudio en cuestión (Ver Figura 3), así como el trabajo de Molina et al. (2022), muestran una preponderancia político-administrativa y económica de los municipios de Acacias (1), Granada (11), San Martín (26) y Villavicencio (29). Esto demuestra la vocación del piedemonte como ámbito de concentración de bienes y servicios. De igual manera, se incluye a Puerto López (20) como un municipio de importancia económica dada su cercanía tanto a las zonas de producción petrolífera, como a las potenciales áreas de agricultura o agroindustria que se han buscado robustecer por medio de iniciativas como la Política Nacional de Desarrollo Integral de la Orinoquía dispuesta en el Documento CONPES[1] 3797 del año 2014. En ese sentido, dicha condición implica una distribución inequitativa en la generación de proyectos de infraestructura que permiten el acceso a bienes y servicios, por tanto, a una mejor calidad de vida por parte de la población asentada en las zonas de planicie. Lo anterior permite comprender, a escala local, las lógicas de desigualdad que existen entre la región central y los territorios de periferia en Colombia.

Esta configuración territorial -leída en clave de regionalización funcional- se nutre de la reconfiguración demográfica que ha traído consigo los ciclos de colonización, en especial aquellos que se dieron posterior a los conflictos bipartidistas de finales del Siglo XIX. Actualmente, el Departamento del Meta cuenta con una población de 901.240 habitantes que representan tan solo el 1.9 % de la población colombiana (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2018), localizados en su mayoría en el piedemonte norte -706.766 hab. (78.4 %), particularmente en los municipios de Acacias (1) -73.925 hab. (8.2 %) -, Granada (11) -63.959 hab. (7.1 %) - y Villavicencio (29) -446.537 hab. (49.5 %) -. Paradójicamente, los territorios con mayor extensión, cuyas áreas ocupan el 54.8 % del ámbito departamental, como Mapiripán (15), La Macarena (13), La Uribe (27) y Puerto Gaitán (18) no superan una participación demográfica individual del 2.8 %, a excepción del último que llega al 4.4 %. En tal sentido, las cifras ponen en evidencia una concentración demográfica sobre parte de la RN65, por ende, el epicentro corresponde a la Aglomeración Urbana de Villavicencio[2], así como una contrastante dispersión de la población en las demás subregiones geográficas.

En ese orden de ideas, la distribución poblacional entre los ámbitos urbano -685.746 hab. (74.1 %) - y rural -215.494 hab. (23.9 %) -, así como las variaciones en la densidad demográfica entre subregiones se convierten en rasgos característicos del departamento que lo categorizan como territorios de colonización o periféricos.

En este contexto, es vital resaltar la existencia de un autorreconocimiento vinculado a comunidades étnicas, no solo por la riqueza cultural de la región, sino por la deuda histórica del Estado con aquellas comunidades que fueron expulsadas de sus territorios ancestrales o, incluso, extintas durante los procesos de colonización y la agudización del conflicto armado colombiano.

1 El Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES) es considerado la "máxima autoridad nacional de planeación -que- se desempeña como organismo asesor del Gobierno en todos los aspectos relacionados con el desarrollo económico y social del país" (Departamento Nacional de Planeación, 2022, p. 1).

2 La Política Nacional para la Consolidación del Sistema de Ciudades de Colombia (Departamento Nacional de Planeación, 2014) incluye en la Aglomeración Urbana de Villavicencio a los municipios de Restrepo (22) y Cumaral (6), debido a las relaciones supramunicipales identificadas a través del grado de conmutación laboral.



Por tal motivo, en el territorio habitaron pueblos autóctonos que han ido desapareciendo en el tiempo, como los Ahaguas, Sálivas, Guahíbos, Chiricoas, Yaruros y Gaumos. A la fecha, las cifras oficiales del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2018) reportan un total de 25.480 habitantes (2.8 %), autorreconocidos como parte de comunidades indígenas que albergan 18 resguardos indígenas localizados en las subregiones de planicie -sobre el río del Meta y el límite con el Departamento de Vichada- y, en esa medida, son el eje de la colonización. A su vez, las cifras reportan otras minorías autorreconocidas como gitanos, negros, afrodescendientes o afrocolombianos.

Este valor cultural se complementa con la riqueza ambiental del departamento que, si bien se adhiere a la estructura ecológica principal de la región de la Orinoquía, es objeto de conflictos asociados a la subutilización del suelo fértil; por ejemplo, solo un tercio del suelo potencialmente agrícola se utiliza bajo condiciones adecuadas. En efecto, tales conflictos se ven representados a través de la contaminación de acuíferos y el impacto de las economías extractivistas. Aun así, es incalculable el valor ecológico del territorio metense que radica en los múltiples hábitats naturales y la mágica biodiversidad que se adueña de los paisajes dentro y fuera de las áreas protegidas declaradas por el Gobierno Nacional.

Entre ellas se encuentran: **1.** El *Parque Nacional Natural la Cordillera de los Picachos*, el cual forma parte del área de manejo especial del municipio de La Macarena (13), **2.** El *Parque Nacional Natural Sierra de La Macarena* cuya delimitación incorpora ecosistemas de selva húmeda, bosque inundable y sabana amazónica de los municipios de La Macarena (13), Mesetas (16), Visa Hermosa (2.8), San Juan de Arama (2.4) y Puerto Rico (2.1); **3.** El *Parque Nacional Natural Chingaza* que cubre los municipios de San Juanito (2.5), El Calvario (7), Restrepo (2.2) y Cumaral (6); **4.** El *Parque Nacional Natural Tinigua* localizado en el borde suroriental del municipio de La Macarena (13) y centrado en la conservación del recurso hídrico; y **5.** El *Parque Nacional Natural Sumpaz*, el cual colinda con los límites con el Departamento de Cundinamarca y el Distrito Capital. En ese sentido, para Pinzón y Serrano (2021), "la preservación de estos parques naturales ubicados en la región de estudio influye en la importancia de entender [...] el aprovechamiento de su capacidad de *sostenibilidad ambiental,* considerando su aporte en la recuperación y renovación de los servicios ecosistémicos" (p. 126) del Departamento del Meta.

Con este panorama descrito, es evidente la complejidad que *hace* al territorio metense, esa que enriquece su identidad desde lo pluriétnico y lo multicultural. Sin embargo, si bien se han mencionado las desigualdades que hacen parte de esto, aún se puede explorar argumentos de fondo. Al respecto, el estudio de Cerón et al.

(2023) permite comprender las brechas de desigualdad a partir del contraste entre los Índices de Pobreza Multidimensional (IPM) y de Desarrollo Humano (IDH). En consecuencia, tal como se muestra en la Figura 4, el Departamento del Meta cuenta con un IPM de 12.4 %, ubicado por debajo del promedio nacional, y un IDH de 0.778, superior al valor estimado a nivel nacional. Este promedio lo sitúa en el rango de *externalidades positivas*. Asimismo, dicha categoría supone que el departamento posee una oferta de servicios que satisface y/o excede la demanda de su población, otorgándole una ventaja sobre otras entidades territoriales de la periferia oriental colombiana, como los Departamentos de Vichada y Casanare, reconocidos en el ámbito del *equilibrio precario*, pero próximos a desplazarse a la categoría de *territorios deprimidos*.

Desde esta perspectiva, se acentúa el *dualismo de la región*, a partir de ello se infiere la existencia de mejores condiciones de desarrollo sobre el piedemonte norte y un rezago en los ámbitos espaciales que se distancian de dicha subregión geográfica.

Como resultado, se puede concluir que el ordenamiento territorial del Departamento del Meta responde actualmente a características propias de los territorios de colonización, de distribución dispersa de la población, de concentración de la oferta de bienes y servicios en los centros urbanos de mayor importancia regional y de configuración de dinámicas de hiperurbanización (Molina y Moreno, 2001), que hacen del mismo un *territorio de frontera en permanente enunciación*, esto no solo constituye la periferia oriental del país, sino que se convierte en la "puerta hacia la cultura llanera".



El asunto aquí es que este panorama no puede ser abstraído de los procesos históricos que dieron paso al dimensionamiento de las capacidades locales del territorio, a su construcción social y a su reconfiguración simbólica, por tanto, adicionamos *fuego y sazón* a esta discusión.

De caminos a carreteras: colonización, hidrocarburos y frontera agrícola

En su devenir político-administrativo, el Departamento del Meta se ha transformado de Cantón de San Martín, Territorio de San Martín e Intendencia Nacional del Meta, a una entidad territorial reconocida a partir de 1959. Por consiguiente, sin importar su "denominación", desde su vasto territorio se ha ejercido un liderazgo sociopolítico regional dada su ubicación estratégica como puerta hacia un territorio de frontera (González, 2004). Sin embargo, este también ha sido el escenario de disputas y resistencias derivadas tanto de los procesos cíclicos de colonización espontánea o dirigida, como del auge del conflicto armado -un territorio que lo ha visto surgir, agudizarse y atenuarse con intenciones de resurgimiento-, de tal manera que estas condiciones cimentaron un modelo de configuración territorial frágil en las llamadas *tierras malas*[3] del Orinoco (Comisión de la Verdad, 2022c).

En lo que hoy se conoce como la Orinoquía Colombiana, el territorio metense estuvo poblado por una gran diversidad de grupos indígenas en tiempos precolombinos. Sobre esto, Ardila (2016) planteó que las rutas de comercio de estas comunidades sirvieron para que los procesos de colonización española avanzaran hacia el oriente en miras de ampliar la búsqueda de nuevos territorios. Apoyados sobre esta idea, los siglos XVII y XVIII transcurrieron entre misiones de evangelización que pretendieron incorporar las comunidades indígenas a la colonialidad, mientras eran despojados de sus tierras a través de la violencia con fines de control. Según lo informado en la página oficial de Sistema Nacional de Información Cultural (2023), de estos periodos aún quedan algunas huellas de esos grupos de los que hoy se sabe solo por las crónicas y los restos arqueológicos.

Más tarde, para el Siglo XIX, estos procesos se orientaron hacia la creación de *enclaves fronterizos* que no solo se alinearon con los intereses de los centros de poder ubicados en las áreas de Cundinamarca y Boyacá, sino que también aprovecharon las bonanzas del caucho y la madera en las zonas conectadas a través de ríos, caminos misioneros u otras formas de comunicación (Velandia, 1993).

En este sentido, las élites nacionales propendieron por insertar las economías extractivistas de materias primas minerales y agrícolas al mercado internacional (Devia y Piñeros, 2021), esto abrió el camino de lo que serían las capacidades más importantes del territorio en los siglos posteriores.

Bajo este contexto, las formaciones discursivas que sustentan cualquier idea sobre este territorio, y que tal vez siguen presentes en los imaginarios de la región, se vieron inmersas en la dualidad entre el miedo y la esperanza, lo que ha conducido a su comprensión como un "territorio de promesas y riquezas escondidas que se escapan del control y la interacción del Estado Nación (por lo que algunos denominan este territorio como) *tierra de hombres para hombres sin tierra*" (Comisión de la Verdad, 2022b, p. 43).

No obstante, el siglo XX es tal vez el periodo más relevante en términos de colonización en el Departamento del Meta, puesto que se dieron tres olas que apalancan la ocupación del territorio en clave de la ampliación de los territorios de frontera, las reconfiguraciones demográficas y el despertar de disputas por la propiedad de la tierra. Como se relata en el Informe Final de la Comisión de la Verdad (2022b), el *primer momento de colonización* del departamento se marcó en el periodo 1920-1950, cuatro décadas en las que dio el primer movimiento migratorio desde los territorios fuertemente impactados por los conflictos bipartidistas en el centro del país. Si bien los colonos usaban los caminos reales para llegar al oriente colombiano -especialmente a la zona de monte- desde finales del siglo XIX, fue hasta esta época donde guerrilleros liberales y trabajadores agrarios se adhirieron a estos desplazamientos en búsqueda de esos territorios donde lograran reproducir su vida campesina. De ahí que los territorios baldíos del Ariari se convirtieran en uno de los principales ejes de colonización de la Orinoquía Colombia, tierras que durante años fueron *fronteras de nadie*.

Paradójicamente, la transición hacia el *segundo momento de colonización* llegó entre la insurrección llanera, la intensificación del despojo de tierras a grupos indígenas con el propósito de posicionar el latifundio como medio de control político y económico y el debilitamiento del campesinado en el panorama local. En correspondencia, este ciclo, comprendido entre el periodo de 1950 y 1960, se le atribuye a los movimientos migratorios de las *columnas de marcha*, término acuñado a los desplazamientos de grandes grupos poblacionales originarios de los Departamentos de Huila, Tolima y Cundinamarca, que se asentaron en la zona sur del departamento, en particular en los municipios de El Castillo (8), La Macarena (13), Lejanías (14) y Mesetas (16). En este lapso de tiempo, el Departamento experimentó las consecuencias de la persecución de los movimientos conservadores a los grupos insurgentes del llano, del primer intento fallido de desmovilización durante el Gobierno de Gustavo Rojas Pinilla (1953), de la radicalización bélica del campo en respuesta a las acciones del Gobierno de Guillermo León Valencia (1962-1966) y del surgimiento de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia -FARC- desde la base de las Autodefensas Comunistas Campesinas. A partir de entonces, el problema de la propiedad de la tierra y la acumulación de riqueza se convirtió en la columna vertebral que dinamizó las formas de ocupar el territorio metense por varias décadas.

Finalmente, el *tercer momento de la colonización*, definido en el periodo 1960-1970, se adjudica a las intenciones del Estado por promover el traslado de población al Departamento del Meta a través de programas como los contemplados en el Plan Nacional de Rehabilitación y Socorro para las Victimas de la Violencia (1958). Para tal fin, se buscó aprovechar zonas baldías en territorios estratégicos que permitieran empujar la expansión de la frontera agrícola y los proyectos reformistas del Frente Nacional en las cuestiones agrarias.

Pese a esto, el resultado se evidenció en la aparición de la contrainsurgencia y el reforzamiento de los procesos de habilitación de suelo -en algunos casos por canales violentos- para el desarrollo de la agricultura industrial, la minería y la ganadería extensiva, actividades que también recibían el apoyo del Estado, dadas las políticas neoliberales que asumían una apuesta importante por las economías extractivistas (Devia y Piñeros, 2021).

En consecuencia, estos ciclos de colonización cerraron con un incremento del 220 % de la población en la región y una tensión permanente que luego escalaría al más profundo conflicto en el que se vio inmerso Colombia durante las últimas dos décadas del siglo XX. Aun así, estos procesos de reconfiguración demográfica fueron los que forjaron las bases para inclinar la balanza económica hacia los hidrocarburos; es decir, un amplio sector, en términos de aporte al Producto Interno Bruto (PIB), que ha contrastado históricamente con las capacidades agrícolas, turísticas y culturales del Departamento del Meta. En efecto, lo anterior es toda una paradoja si se considera su participación en una región que, "proyectada como la despensa agrícola del país, cuenta con un potencial de 4.5 millones de hectáreas para la producción agrícola" (Pinzón y Serrano, 2021, p. 74).

Por su parte, Devia y Piñeros (2021) concuerdan al exponer que el piedemonte y las zonas de planicie en el oriente del Departamento han sido foco de la explotación petrolera en colisión con otras vocaciones del territorio, la conservación de la biodiversidad y la armonía de las comunidades étnicas.

Partiendo de esta lógica, se puede concluir que el auge petrolero, registrado entre 1990 y 2013, marcó un último ciclo de crecimiento acelerado de la población a razón de la migración de mano de obra y los beneficios que trajo consigo el reparto de regalías en algunos municipios metenses. De hecho, después de la confirmación de reservas de petróleo, el Departamento se convirtió en el "mayor generador y receptor de regalías por la extracción de crudo del país" (Devia y Piñeros, 2021, p. 39). No obstante, los desplomes en los precios del crudo y la devaluación del peso colombiano frente al dólar cambiaron nuevamente la balanza económica a partir

3 Adjetivo impuesto a los territorios de la Región de la Orinoquía "tanto por su clima extremo como por la fuerza de los pueblos ordinarios" (Comisión de la Verdad, 2022b, p. 43).

del año 2014: “al tiempo en que el crecimiento de la inflación y la tasa de desempleo se convertían en los mejores indicadores para evaluar los impactos del quinquenio de crisis petrolera, esta coyuntura también permitió impulsar la agricultura y la agroindustria” (Pinzón y Serrano, 2021, p. 77). Esto se evidencia no solo en la recuperación del PIB de este último sector, sino en la aplicación de incentivos para el cultivo de productos como palma de aceite, caucho y caña de azúcar, aunque son fuertemente criticados por algunos actores de este sector.

De esta manera, se puede inferir que la construcción de los desequilibrios territoriales en el Departamento del Meta no es el resultado de fenómenos contemporáneos que se territorializan en escenarios de incertidumbre y extrema polarización política; por el contrario, corresponden a procesos históricos que conforman los sedimentos del panorama actual.

Así, diversos ciclos de colonización que han inclinado la balanza económica hacia un lado o hacia el otro evidencian un contrapunteo -una tensión irresuelta si se quiere- entre las capacidades locales de las comunidades y los imaginarios de un desarrollo que limita la comprensión de las dinámicas territoriales desde panoramas estáticos e irónicamente muchas veces abstraídos de las realidades que se superponen en el territorio.

En este sentido, conocer la historia no debe ser solo un recurso narrativo, también debe ser una invitación a asumir una perspectiva que posibilite *repensar el desarrollo* a través de un enfoque endógeno que conduzca al mejoramiento de la calidad de vida y la competitividad territorial, con base en el reconocimiento de las capacidades socioculturales, económicas, ambientales y políticas de los territorios, la participación activa de las comunidades locales y la generación de apuestas económicas sostenibles.

Es en este escenario donde se puede observar un camino para hacer de la *gastronomía*, un conjunto de prácticas que constituyan escenarios de transformación tanto para el Departamento del Meta, como para las demás entidades territoriales del país. Sin embargo, también es evidente que los *fogones de esta historia* se nutren con las cenizas, aun humeantes, de una larga historia de conflictos, una verdad que no se debe olvidar.

Conflicto y posconflicto: cenizas humeantes y prácticas para no olvidar[4]

Por más de cinco décadas, el conflicto armado y los fenómenos de violencia han determinado las lógicas territoriales que tornado a Colombia, lo que Bushnell (1991) ha denominado “*una Nación a pesar de sí misma*”, un país pluriétnico y multicultural ensimismado en las múltiples problemáticas sociales que profundizan las brechas de desigualdad en las regiones y cuyas condiciones de desarrollo económico local se ven obstaculizadas por la reconfiguración violenta del territorio que conllevó la ausencia del Estado en muchas zonas del país.

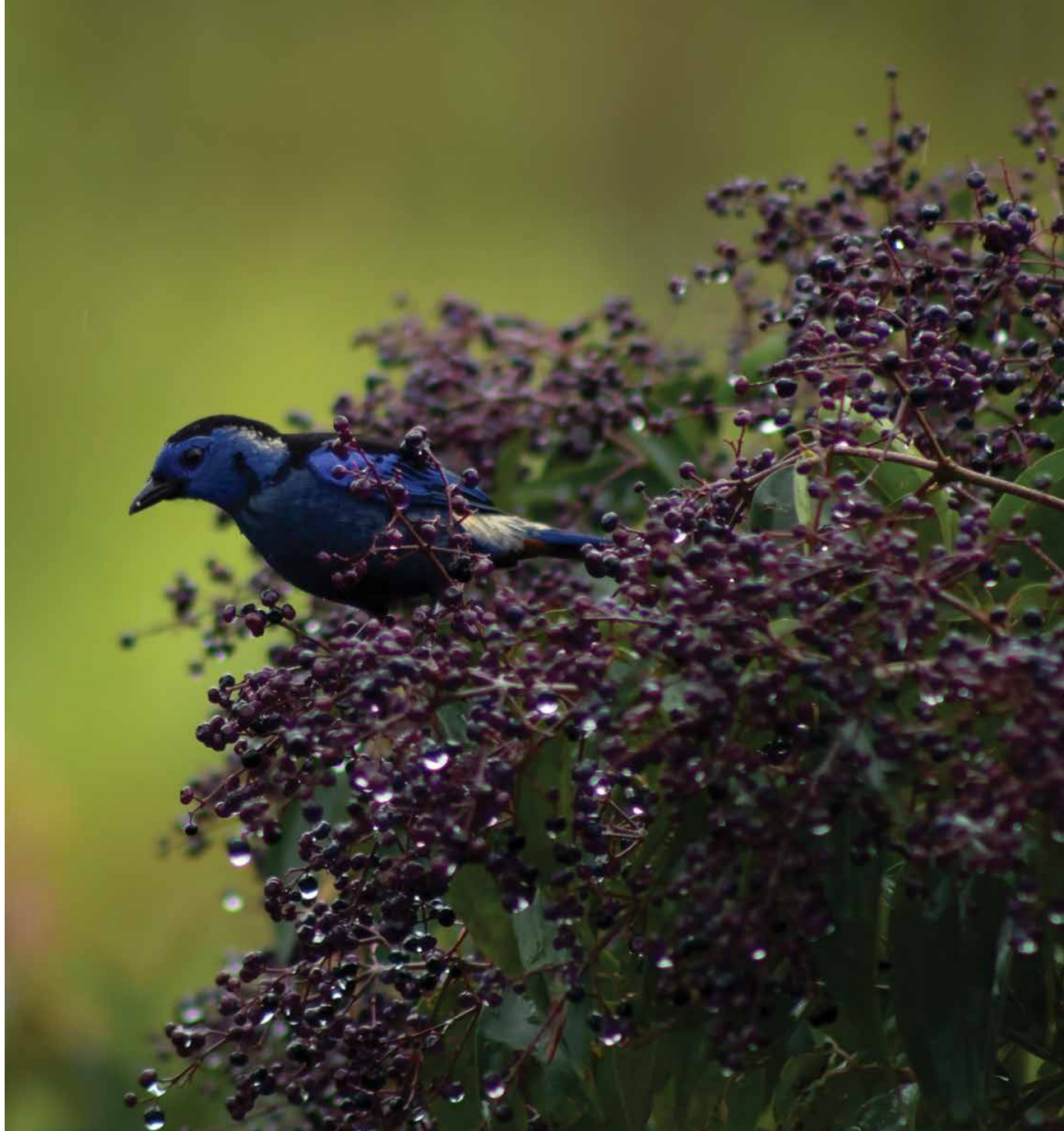
Por consiguiente, para estudiosos de la historia colombiana como La Rosa y Mejía (2017), la “paz inconclusa” ha experimentado diversos momentos coyunturales que transitan desde el surgimiento de la violencia política en un contexto minado por la aparición de los movimientos guerrilleros, el detrimento en el precio del café y la presión de las industrias extranjeras por el control de diversos territorios periféricos, hasta la “tregua imposible” que se anhela con la construcción de los Acuerdos del Teatro Colón (2016).

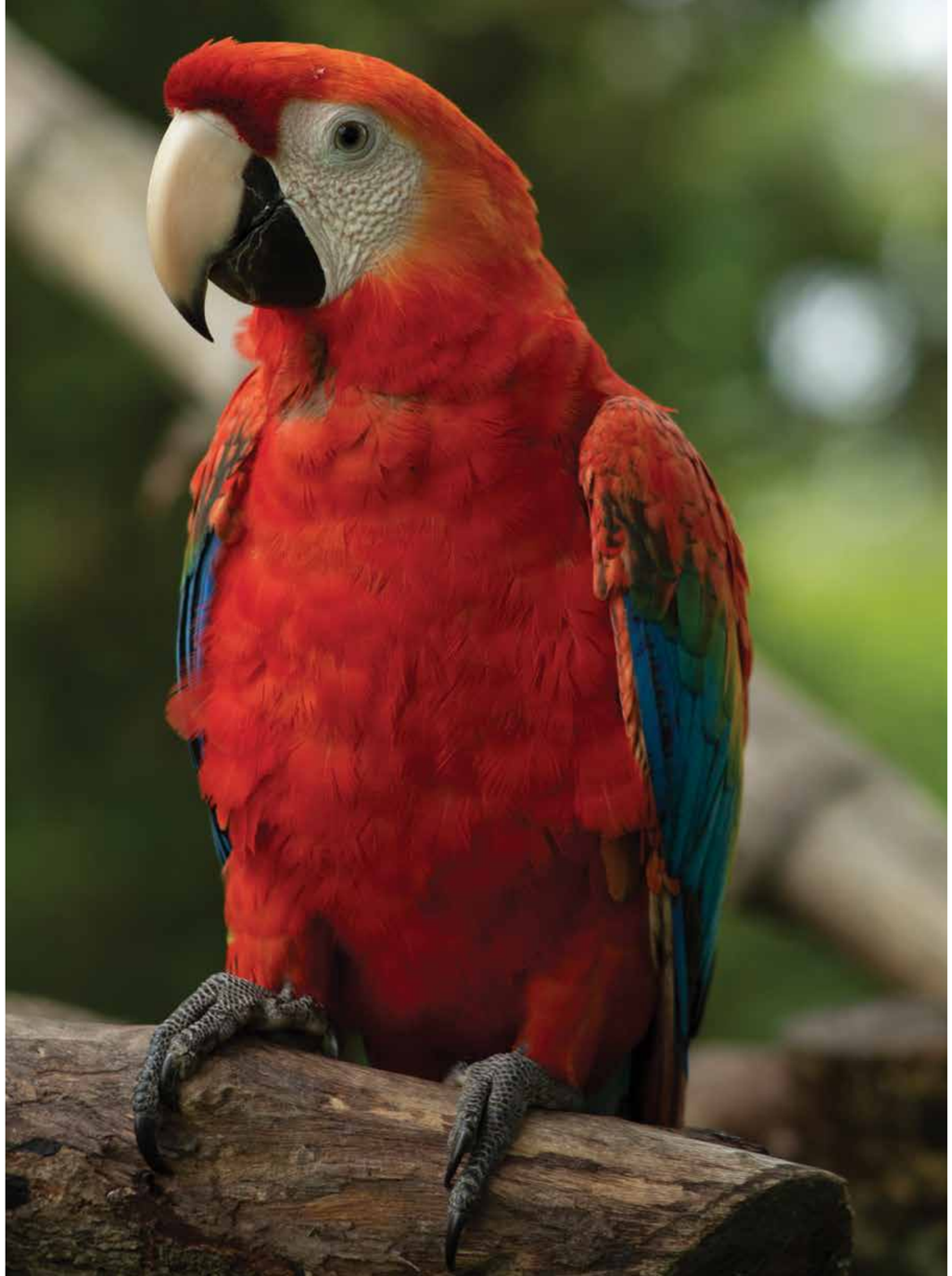
Al respecto, el Informe de la Verdad (Comisión de la Verdad, 2022b) destacó dos periodos de beligerancia y caos que permeó la paz con muchos interrogantes y la rodeó de un elevado grado de incertidumbre. En esa medida, la violencia insurgente (1950-1970) y la guerra sucia (1970-2012) constituyeron un proceso que “más allá de la destrucción física, [...] dejó una herida que sigue abierta en el alma colectiva” (p. 488). Por lo tanto, nueve millones de víctimas, de las cuales nueve de cada diez eran civiles. Asimismo, dejó cerca de quinientos mil muertos, un poco más de seis millones de hectáreas despojadas y un número incontable de desplazados fue el saldo de un abordaje bélico del conflicto armado en Colombia que aún se rehúsa a desaparecer entre las tensiones de los pacifistas y los “enemigos agazapados de la paz”. La cuestión en este punto consiste en que el romper zonas a sangre y fuego[5] implicó un proceso acentuado en las regiones periféricas y concentrado en el sector rural, donde “las poblaciones [...] no solo perdieron la vida sino la tierra, y han tenido que luchar sin descanso para ser incluidas en un proyecto de Nación” (p. 488).

En estos contextos, la región de la Orinoquía, que incluye el Departamento del Meta, aparece, junto con la Amazonia y el Pacífico Colombiano, como uno de los territorios más afectados por el conflicto armado, pues al ser una zona de colonización con un alto potencial de explotación de recursos, una ubicación estratégica y una histórica ausencia del Estado, ha sido objeto de una intensa incursión de grupos guerrilleros (ya sea insurgencia, paramilitares o contrainsurgencia) que pujaron por la ocupación de territorios imprescindibles para la configuración de las rutas del narcotráfico y/o la concentración de riqueza. Como resultado, municipios de las subregiones del Bajo Ariari, La Macarena y el Río Meta como La Macarena (13), Mesetas (16), Puerto Gaitán (18) y Uribe (27) se convirtieron en claros escenarios de representación de las masacres y los desplazamientos forzados que por décadas caracterizaron el conflicto armado geográficamente diferenciado en Colombia.

4 Este apartado está inspirado en el Trabajo de Investigación “De Portadores de Saberes a Cocinas de Autor: Una Aproximación a las Prácticas Gastronómicas y las Cocinas del Posconflicto del Pacífico Colombiano en el Escenario Bogotano” (Serrano, 2022, p. 1).

5 Descripción del proceso de incursión paramilitar en el Cauca y el Valle del Cauca dado por el Informe del Centro Nacional de Memoria Histórica del “Bloque Calima de las AUC”, citado por la Comisión de la Verdad (2022a)





Sin embargo, la firma del Acuerdo Final para la Terminación del Conflicto Armado y la Construcción de una Paz Estable y Duradera (2016) abrió un nuevo capítulo en esta historia. Aún con la victoria del NO con un estrecho margen sobre el SÍ (50.12 % a 49.78 %) en el Plebiscito realizado en el año 2016, el Acuerdo representó no solo un posible cierre de la guerra insurgente, sino la construcción de formas de resistencia por parte de la población como respuesta a las fracturas sociales y el miedo al resurgimiento del conflicto que se suscitó con el rechazo a los acuerdos.

Desde las realidades socioculturales, económicas y políticas de la región, los actores que ocupan y transforman el territorio buscan enfrentar los nuevos ciclos de violencia que se concentran en los territorios con presencia del Ejército de Liberación Nacional, las disidencias de las FARC y los grupos paramilitares de nueva generación; igualmente, consolidar prácticas y políticas que reduzcan las brechas de desigualdad en el marco de un desarrollo territorial con un enfoque endógeno y, finalmente, apoyar la implementación de los acuerdos en un contexto de incertidumbre y polarización política extrema.

Si bien los resultados oficiales de dicho plebiscito reportan la victoria del NO en el Departamento del Meta -dada la concentración demográfica de Villavicencio (29) - con una participación del 63.7 %, un análisis por municipios evidencia la tendencia de una "sociedad históricamente desigual y excluyente" (Comisión de la Verdad, 2022[a], p.79). Al respecto, fueron los municipios localizados en el eje de colonización los que refrendaron los acuerdos con representaciones mayoritarias superiores al 60 % de la población, de tal modo que estos territorios son coincidentes con las zonas más afectadas por el conflicto armado. En contraste, los municipios de las zonas de piedemonte y planicie nororiental, donde se da la mayor concentración demográfica y económica, negaron este camino desde una narrativa profundamente radical. Por ende, la búsqueda de alternativas para la construcción de paz representa un salto cualitativo en la configuración de un proyecto de Nación y en la creación de bases para un desarrollo territorial centrado en el reconocimiento de las territorialidades persistentes en sus comunidades.

Por tal motivo, los esfuerzos en esta dirección han permitido crear los Espacios Territoriales de Capacitación y Reincorporación (ETCR), 16 áreas que concentran a más de trece mil excombatientes de las FARC y que tienen como objetivo ayudar a su reincorporación a la vida civil por medio de programas de formación laboral en actividades propias del territorio. Así, para el caso del Departamento del Meta, la Agencia para la Reincorporación y la Normalización ha delimitado 4 ETCR: Playa Rica en el municipio de La Macarena (13), La Guajira y Buena Vista en el municipio de Mesetas (16), y La Cooperativa en el municipio de Vistahermosa (28). En cada uno de ellos, los procesos de capacitación se han orientado a la producción agrícola, ganadera y pecuaria; de este modo, se han convertido no solo en mecanismos para la reconstrucción del tejido social en las zonas de posconflicto y la búsqueda de oportunidades, sino como alternativas de desarrollo económico y formas de resistencia.

En este punto aparecen las prácticas gastronómicas como ámbitos de apertura de espacios comunitarios para la reconciliación, los cuales se nutren de las tradiciones, identidades y territorialidades de cada una de aquellas regiones que fueron azotadas por la violencia. Junto con sus ingredientes, actores y costumbres, dichas prácticas configuran una serie de narrativas que resaltan, a través del reconocimiento de la verdad sobre el conflicto armado, el potencial pluriétnico, multicultural y natural que hacen de la cocina nacional, una oportunidad para consolidar un desarrollo económico local con enfoque de cierre de brechas de desigualdad.

Para Montero (2021), esto implicaría potencializar las capacidades de los territorios en coherencia con sus sistemas productivos locales, la identidad de sus comunidades y el compromiso de los demás actores involucrados en el crecimiento económico, el mejoramiento de la calidad de vida y la construcción de una paz estable y duradera. Por lo tanto, resulta relevante preguntar: ¿es válido pensar que las prácticas gastronómicas de la cocina ancestral o tradicional del Departamento del Meta pueden representar la concepción de una industria gastronómica que aporte a la búsqueda de la paz en Colombia?



Responder este cuestionamiento requiere no solo de una investigación mucho más amplia de la que se desarrolla en las presentes líneas -aunque esta intenta ser una buena aproximación- sino que también invita a reivindicar la cocina colombiana como escenario de investigación -creación capaz de nutrirse

de las prácticas culturales que rodean las formas de habitar aquellos territorios que, por años, fueron olvidados e invisibilizados por el resto de un país que nunca vivió el conflicto de manera directa.

En este contexto, ya lo decía el Padre Francisco de Roux S.J. durante la entrega del Informe Final de la Comisión de la Verdad (2022a): "no teníamos por qué acostumbrarnos a la ignominia de tanta violencia como si no fuera con nosotros, cuando la dignidad propia -la de un país- se hacía trizas en nuestras manos" (p. 1).

A raíz de esta compleja realidad se han generado oportunidades y posibilidades en el territorio metense para superar la dependencia económica de los hidrocarburos y aprovechar sus servicios ecosistémicos mientras se protegen, conservan y recuperan.

Dichas oportunidades se han logrado identificar a partir del fortalecimiento de diferentes estrategias de ecoturismo comunitario y de turismo gastronómico, experiencias que se enriquecen con la gran variedad culinaria, característica del Departamento y en gran parte de la Región de la Orinoquía. En esa medida, "Colombia se toma el Llano" es, en este ámbito, un sugerente lema que bien podría resumir el objetivo de las diferentes iniciativas públicas y privadas que propende por el fortalecimiento de las capacidades sociales, culturales y ambientes del territorio metense en torno al turismo de aventura, turismo comunitario, ecoturismo y turismo rural.

En ese orden de ideas, la gastronomía llega en este punto, como complemento de las experiencias que permiten explorar los sabores, olores y colores que caracterizan los productos y las preparaciones del Departamento del Meta. Así, mamonas, tungos, amasijos, hayacas o cachamas se logran registrar en la percepción de los sentidos y colar en los paisajes cognitivos de la mente de quienes los degustan.

Con base en lo descrito hasta aquí, las hipótesis planteadas sobre el potencial que asume la cocina colombiana, en tanto elemento determinante para la búsqueda de la paz y la reivindicación de esta como escenario de investigación-creación, resulta tan coherente con el momento coyuntural que experimenta el país, como pertinente en un contexto donde las formas de resistencia a los nuevos ciclos de violencia exigen manifestaciones disruptivas que faciliten la búsqueda de mejores escenarios de reconciliación, crecimiento económico e integración regional.



Por este motivo, la Orinoquía colombiana, de norte a sur, cobra protagonismo al ser uno de los tantos territorios donde la deuda histórica derivada de la falta de presencia del Gobierno Nacional aún continua (Comisión de la Verdad, 2022b). De hecho, diferentes actores públicos y privados han centrado sus esfuerzos en la búsqueda de alternativas que partan del aprovechamiento de las características locales del territorio y, en esa medida, ponen en uso uno de sus mayores activos: los saberes tradiciones de las comunidades.

En correspondencia, la salvaguarda de los portadores de saberes y la transmisión de estos últimos se debe convertir en un asunto de interés no solo para cada uno de los municipios que aparecen contenidos en la agreste geografía del Departamento del Meta, sino también para el colectivo de nación. En este orden de ideas, la identidad de su cocina bien podría gravitar sobre su concepción como patrimonio inmaterial, manifestación de arte, portador de significados, generador de significantes, forma de resistencia y herramienta de recomposición del tejido social.

Por lo tanto, las mesas que se sirven en aquel espacio, en contacto con la brisa de los Llanos Orientales son y deberán ser siempre una expresión cultural cargada de simbolismos de esperanza para miles de habitantes que persistieron en el drama de la guerra en Colombia, deberán ser las *cenizas humeantes para no olvidar*, y es que además de enfrentar el deterioro de los frágiles ecosistemas de la región, la transculturación que desdibuja los saberes de las comunidades y democratizar el conocimiento especializado de las recetas son asuntos por atender en el ejercicio profesional de los cocineros contemporáneos.

En ese sentido, es válido preguntar *¿cómo aportan los programas profesionales de formación gastronómica a este asunto?* Sea esta una pregunta que supera el alcance de este trabajo, pero que evidencia el aporte de este libro a los ideales que mueven la industria gastronómica desde la idea de las "prácticas para no olvidar".





EL RETO DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL EN LA GASTRONOMÍA REGIONAL

Flor Ángela Bastidas Diaz

Esta investigación permite reflexionar sobre la importancia de la formación profesional integral en el ámbito de la gastronomía, su aporte para mejorar la competitividad del país y su impacto territorial en el marco de apuestas por reconstruir el tejido social de la nación colombiana.

Entre los objetivos de esta serie de investigaciones, se buscó promover el reconocimiento y la incorporación de la gastronomía del Departamento del Meta en diferentes escenarios, tanto locales, como internacionales.

Al mismo tiempo, se apostó por la resignificación del turismo gastronómico como una manera de aportar a la construcción de la paz desde los territorios, tejiendo nuevas formas de desarrollar economías colaborativas y circulares que sean amigables con el medioambiente y que, asimismo, permitan la preservación y la divulgación de saberes ancestrales.

Por lo tanto, esta publicación facilita a aprendices e instructores el reconocimiento de la importancia de la gastronomía regional y la preservación de prácticas culturales relevantes en los territorios de Colombia y del Meta, en particular.

En el marco de la formación para el trabajo, esta investigación aporta en el reconocimiento de la cocina regional. Así, la descripción de insumos y las técnicas de preparación constituye un repositorio significativo para el diseño y el desarrollo curricular; de tal modo que se apoya la incorporación de la cocina colombiana en los procesos de enseñanza-aprendizaje-evaluación.

Los instructores y docentes a cargo de la orientación de procesos de enseñanza-aprendizaje de la cocina colombiana pueden usar las herramientas suministradas en estos libros de diferentes maneras en el desarrollo de procesos formativos:

- Promoviendo reflexiones sobre los contextos históricos, políticos y socioeconómicos que enmarcan las prácticas gastronómicas.
- Generando ejercicios, talleres y prácticas para la identificación, reconocimiento, asimilación y apropiación de insumos de la región para su adecuada incorporación en actividades culinarias.
- Caracterizando casos de éxito en términos de prácticas gastronómicas amigables con el medioambiente y en el marco de la preservación y divulgación de la cocina típica, ancestral o tradicional.
- Describiendo técnicas de preparación, explicando, a su vez, los contrastes y matices en el marco de preparaciones con reconocimiento nacional e internacional.
- Fortaleciendo la motivación (*engagement*) y actitudes favorables hacia el estudio de la cocina colombiana en general y del Departamento del Meta en particular.
- Proponiendo ejercicios de experimentación sensorial al comparar preparaciones de los aprendices/estudiantes con los productos liofilizados
- Diseñando estrategias pedagógicas o didácticas incorporando contenidos y técnicas descritas en los diferentes apartados del libro.
- Desarrollando material didáctico y realizando ajustes a los contenidos curriculares propuestos en función a cada contexto regional.
- Problematizando situaciones y fenómenos que pueden constituirse en ideas de investigación gastronómica con enfoques sociales, antropológicos o técnicos.
- Estructurando actividades para el desarrollo de pensamiento crítico y reflexiones para considerar las cuestiones espaciales y geográficas en las prácticas culinarias.



Con esta serie de publicaciones, a través del SENA y el Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos, con el apoyo de otras instituciones educativas como la Escuela de Gastronomía Mariano Moreno, se sigue aportando a la divulgación de la gastronomía colombiana y al reconocimiento de su importancia para los procesos de enseñanza-aprendizaje-evaluación en el mundo de la cocina.

CONTEXTO CULTURAL DEL META: ENTRE FUEGO Y TRADICIONES

Valentina Gómez Betancur

"Como en el llano uno anda a caballo para todo lado y además no hay piedras, las cotizas sobran" (Molano, 1996).

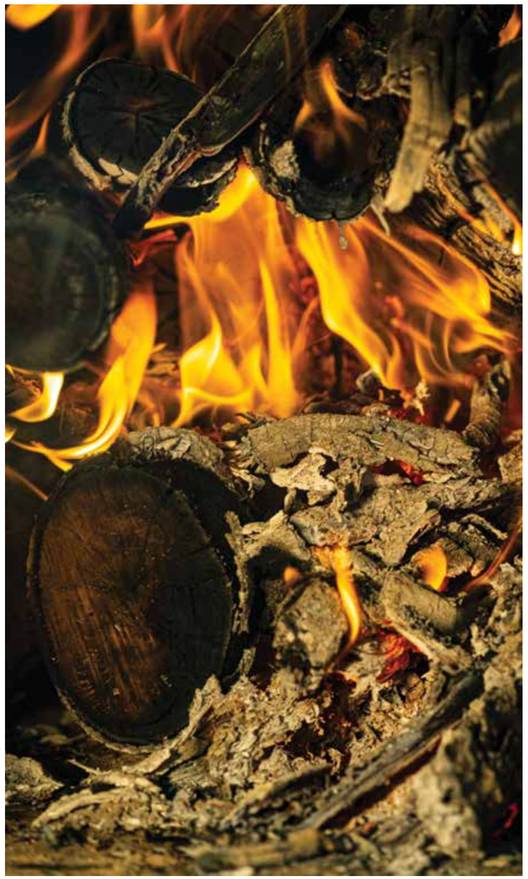
Cuando hablamos del departamento del Meta hablamos de los llanos, los atardeceres, amaneceres que dibujan siluetas, de árboles, animales, y personas laboriosas, campesinos que se mueven y transitan a pie y a caballo entre el horizonte y las estrellas. Todas estas escenas nos envuelven en historias, cosmovisiones y tradiciones propias de las familias de estas tierras. El llanero y la llanera se destacan por su fuerza y disciplina en los trabajos del campo, pero también por sus prácticas gastronómicas que resultan del habitar en la cotidianidad de estos territorios. Se manifiestan como personas fervorosas dedicando sus rezos, labores, frutos y cosechas a dios.

Los llaneros desarrollaron técnicas y maneras muy propias de su relacionamiento con su entorno, también de sus principales actividades económicas como la ganadería, la vaquería y agricultura. Esto ha configurado una cultura permeada por expresiones gastronómicas y artísticas como la música, los bailes y los *parrandos llaneros* que se entrelazan en el tiempo y el espacio. El llano es una tierra conformada por jinetes, pescadores, cazadores, músicos y *cantores* de la vida.

Cuando vemos a los habitantes de este territorio, encontramos algo particular y común entre todos, es el brillo en su mirar, en los momentos que expresan lo que sienten por el lugar que los vio nacer, para ellos no hay nada como el llano,

En dichos relatos se describen las actividades del campo como las mejores experiencias. En palabras de Kino (2023), "porque lo que nosotros vivimos, fue una época muy bonita, ¿sí me entiende? Nosotros decíamos, estábamos hoy aquí y decíamos, 'nos vamos para tal parte'. Uno no necesitaba de carro, de nada. Salía uno a pie. Y usted decía, 'me voy a botar de aquí para allá'. Y salía donde usted pensaba que quería ir. Hoy en día no podemos hacer eso. ¿Por qué? Porque hoy en día le prohíben a uno entrar por todas esas fincas".

Asimismo, expresan que toda su sabiduría ha sido resultado de vivir llano adentro, en los hatos y de estar en contacto directo con la naturaleza y los animales. En efecto, su conocimiento resultaba de la permanencia en estos lugares, puesto que duraban meses y años viviendo en las fincas y transitando caminos entre las llanuras y los pueblos.





Religión y cosmovisión: entre deidades, leyendas y plegarias

La religión católica ha sido una manifestación de la cultura llanera, y sus habitantes siempre han dedicado sus triunfos y su trabajo a Dios. Sin embargo, también se reconocen por el uso que hacen de expresiones y creencias populares, como, por ejemplo, la Llorona, la bola de fuego, el Silbón, entre otros. Además, se puede evidenciar el uso de rezos en diferentes momentos como una forma de combatir enfermedades, por lo tanto, son consideradas como prácticas mágico-curativas que se transmiten de generación en generación a través de tradiciones orales[1]. Según afirman, el aprendizaje de estos rezos se obtiene mediante una transacción económica, "el rezo cuesta 10 pesos", con el fin de preservarlos a lo largo del tiempo.

Entre estos rezos se encuentra aquel destinado a tratar la enfermedad de la culebrilla, el cual está especialmente dirigido a San Marcelo, San Marcelino, la Virgen y Jesús. Por ello, en esta oración podemos observar una hibridación cultural entre elementos de la oración católica y elementos propios de la cultura popular. De hecho, los habitantes aseguran que su efectividad ocurre siempre y cuando la persona que realiza el rezo no cobre. Sin embargo, se debe tener en cuenta que es un tratamiento que debe realizarse tres veces al día, durante varios días de la semana.

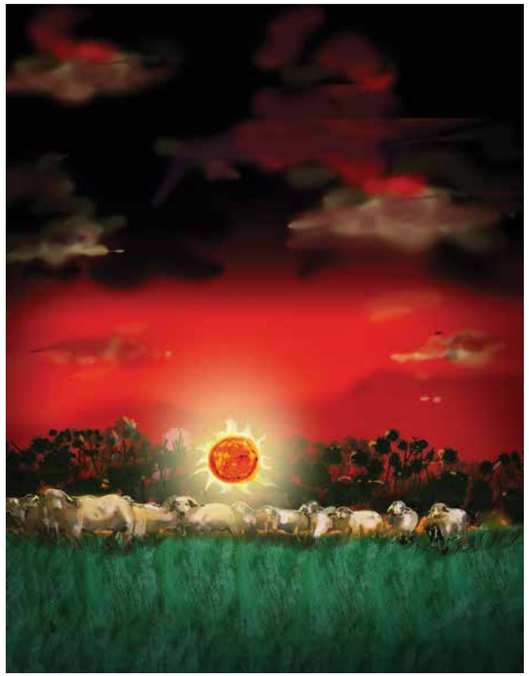
La leyenda de La Llorona, descrita como un espíritu de mujer de una belleza deslumbrante y ojos brillantes, es conocida por aparecer en la llanura colombo-venezolana. Se encuentra oculta entre la maleza y va en busca de hombres bebedores e infieles. Nunca muestra su rostro, pero su llanto de arrepentimiento se escucha con claridad. Según los relatos, ella misma habría ocasionado la muerte de sus propios hijos. No se limita a asustar a los hombres, también aterroriza a las mujeres embarazadas y a las parteras.

La bola de fuego es otra leyenda proveniente de la frontera entre las llanuras de Venezuela y Colombia. Según los informantes nativos, se trata de una aparición luminosa, esférica y ardiente que se divisa a lo lejos en la oscuridad de los hatos. Se cree que solo se puede evadir y escapar de sus ataques utilizando una cuerda o acostándose boca abajo o dejando de mirarla. Asimismo, existe la creencia de que no se puede rezar, dado que este espanto se siente más atraído por las plegarias. Don Quino, quien relata su anécdota, dice lo siguiente: "una vez estábamos, como a las once de la noche ahí alumbrando, cuando aquí por encima, comienza el otro con una linterna a hacer lo mismo. Y el personaje dijo "no le hagan señas a eso, porque viene y nos revuelca". Y nosotros no le creímos, "qué, eso es puro cuento". Y arrancó. Cuando al rato la vimos más cerquita, haciéndole señas. Y como a 100 metros y ahí sí todos para adentro [Risas], ahí sí. Y nos decía la anciana, "¿dónde están los guapos? [Risas], sálganle, sálganle".

Por otro lado, se encuentra el Silbón, conocido por los campesinos llaneros. La narrativa cuenta que este es un espíritu errante que camina en soledad, condenado y maldito por haber matado a su propio padre. Los habitantes lo describen como un ser que alcanza los 6 m de altura, delgado y con sombrero, que carga un saco a sus espaldas. Según la tradición oral, este espanto recorre las llanuras silbando, se cree que cuando su silbido se escucha cerca, en realidad está lejos, y cuando se escucha lejos, está cerca. Esto es una forma de engañar a sus víctimas y sembrar el miedo en aquellos que se cruzan en su camino.

Estas figuras míticas y leyendas forman parte del imaginario colectivo de los llaneros, quienes las transmiten de generación en generación. En ese sentido, aunque la religión católica es el pilar central de su fe, la influencia de estas creencias populares en su cosmovisión está enraizada de forma profunda. Es un tejido complejo de creencias que entrelaza lo sagrado con lo profano, lo divino con lo folclórico, y que moldea la forma en que estos pobladores entienden el mundo que les rodea.

Así, en la vastedad de las llanuras, entre dioses, leyendas y rezos, se entrelazan la fe católica y las manifestaciones culturales propias de la región; de tal modo que se conforma una visión de mundo única que da cuerpo a la identidad de los llaneros. En cada plegaria, en cada encuentro con la Llorona, la bola de fuego o el Silbón, se revela la riqueza de una tradición arraigada en lo más profundo de sus corazones. Esto les permite enfrentar la vida y sus desafíos con una mezcla de devoción, temor y respeto por lo desconocido.





1 Desde la percepción del filósofo Colombiano John Edwin López Suarez, "algunos mitos son reproducciones adquiridas de la cultura española en la conquista o fueron introducidos por los esclavos africanos, poseen un valor inherente a la idiosincrasia orinoquense"

Territorio y paisaje: cultura y naturaleza Llanera

"Mucho orgullo de ser llanero, ¿cierto? Porque lo que nosotros vivimos, fue una época muy bonita, ¿sí me entiende? Que, por ejemplo, nosotros decíamos, estamos hoy aquí y decíamos, "nos vamos para tal parte". Uno no necesitaba de carro, de nada. Salía uno a pie"
(Don Quino, 2023).

Cuando los habitantes hablan del Departamento de Meta en Colombia se refieren a un territorio que tiene 29 municipios, los cuales se conectan por su historia, asociada especialmente al trabajo de la tierra, a la labor de campesinos que generacionalmente han dedicado sus fuerzas al desarrollo agrícola y ganadero de la región. Actualmente, este desarrollo se reconfigura y transita hacia el turismo natural y cultural, para ello, tiene en cuenta la belleza de su paisaje y la riqueza de su gastronomía, además de las variadas prácticas económicas asociadas con estos aspectos ambientales y culturales.

Lugares importantes

"El Ariari para mí es mágico, mágico. Yo amo el Ariari. Ver las playas del Ariari con cultivos llenos, llenos de plátano, para mí es espectacular. Para mí la parte del Ariari me encanta, me fascina"
(Camila, 2023).

Al igual que en muchos territorios y grupos culturales, los lugares concebidos como los más importantes se relacionan especialmente con aquellos que favorecen la supervivencia; es decir, su alimentación, y con aquellos lugares simbólicos con significados asociados a su historia, desarrollo arquitectónico y patrimonio religioso y cultural.

De esta manera, las fuentes hídricas como los ríos Ariari, el Caño de Camoa, son definidos como proveedores de los alimentos más importantes de la región, entre los cuales se destacan los peces de río. También las iglesias, el mirador llanero ubicado en Restrepo y los hatos, los bosques, las sabanas, los senderos y las cascadas que se extienden en todo el territorio. Estos lugares se destacan por su biodiversidad y porque permiten el encuentro entre pobladores. Son espacios de contacto con la naturaleza y su cultura.

La mayoría de los informantes mencionan que el municipio de San Martín se percibe como de los más importantes del departamento del Meta, asociado principalmente con sus tradiciones indígenas, quienes resaltan que hay cocinas desde antes de los colonos, antes de la mamona. Estas formas de supervivencia provienen de los indígenas, destacando la cocción bajo tierra y los productos que resultaban de la pesca y la caza.

El paisaje como inspiración

"Mi copla sabe a corral
A caballo y vaquería
Pajarillo, pajarillo
Cantar de la tierra mía
Orinoco, de viento y sol
Orinoco, luz de arrebol
Orinoco, de agua y verdor
Orinoco, magia y canción"
(Letra de Cimarrón: Orinoco 2019).

Cuando describe la región, el paisaje se hace protagonista, especialmente por sus condiciones geográficas, climáticas y por las personas que han marcado sus huellas sobre la piel de la tierra, todo esto resultado de generaciones dedicadas al trabajo sobre ella. Así, la vegetación, el ganado y las casas contrastan con los amaneceres y atardeceres coloridos, pero también con las noches estrelladas.

En esa medida, los atardeceres y amaneceres llaneros son nombrados en repetidas ocasiones en los relatos de los habitantes y turistas, pero también aparecen como manera alegórica en las pinturas, poemas y cantos llaneros:

> "Las aves surcan el cielo mientras hacen un derroche. Colorido en su vuelo porque ya viene la noche. Ya el sol se va zambullendo sobre la cresta del monte. Y el arrebol va extendiendo su magia en el horizonte. Yo inspirado me plazco mientras canto al pasitrote. Con la música del casco de Rusio en el gamelote" (Guerrero, 2013).

Identidad gastronómica

"El llanero enrolla lo que es más querido para él"
(mín. 10:24 Canal 13, 2020)
Así suena la comida de los llanos orientales.

En la gastronomía llanera podemos ver expresado tradiciones culturales, técnicas y preparaciones que se han aprendido principalmente a través de la tradición oral y de la "imitación", transmitido de generación en generación y como aspecto común de otras poblaciones del país, las recetas son aprendidas por personas desde la niñez;

> Desde la abuela María, tengo 9 años. Yo no alcanzaba a los estantes esos. Entonces, la abuela sólo nos ponía canastas de cerveza de madera para que alcanzáramos. La abuela decía, "alcánzame ese", entonces uno se agarraba las piernas así, como una niña grande de nueve años. (Comunicación personal)

Aunque estas preparaciones se perpetúan con el paso del tiempo, los habitantes se caracterizan por innovar y promover nuevas expresiones con sentido ambiental, aspecto que podemos evidenciar en el proyecto gastronómico de Fernandino, German y su Madre (mayo, 2023):



"Hacemos uso responsable de los residuos orgánicos, de los plásticos, de los residuos de los aceites Germán hace jabón para la cocina. Nosotros no talamos árboles para hacer uso de carbón. Le compramos a nuestros vecinos. Somos kilómetro cero, por eso no usamos productos de más de 100 km a la redonda" (mayo, 2023).

Además de lo anterior, esta familia tiene como objetivo que el comensal pueda tener una experiencia completa, con el tacto, gusto, olfato e incluso una experiencia visual que podemos evidenciar con sus emplatados y el aspecto y diseño del restaurante "La Cachama, cocina artesanal".

La carne, diferentes preparaciones

"Es el plato especial, para un agasajo, para un evento grande. Porque es lo principal, en un evento se usa la carne a la perra, ¿por qué? le aseguro al que me quiera preguntar, 3000 personas, y todas salen llenas y con el plato bien servido.
(Doña Mery Trigos, 2023)

Al hablar de la carne en el Departamento del Meta, podemos encontrar diferentes tipos y preparaciones, como la conocida carne de mamona a la llanera y la carne a la perra. La primera se conoce de modo comercial y se requiere que la res sea aún tierna; por lo tanto, es muy común encontrarla en los restaurantes metenses e incluso en restaurantes de las ciudades de todo el país, usualmente la asan en chuzos al fuego de la leña.



Por otra parte, la carne a la perra es una preparación tradicional que se encuentra más al interior de las familias y no es muy común encontrarla en todos los establecimientos de la región. Por ello, esta preparación tradicionalmente se hacia bajo tierra; actualmente,se hace al horno, donde la carne es envuelta en su propio cuero y queda sudada en sus propios jugos. Los conocedores de la preparación mencionan que solo basta con sal, cebolla y cerveza para conseguir una buena sazón; nuevamente el detalle está en el fogón tradicional de barro y leña.

El arroz y la cuajada, combinaciones infinitas

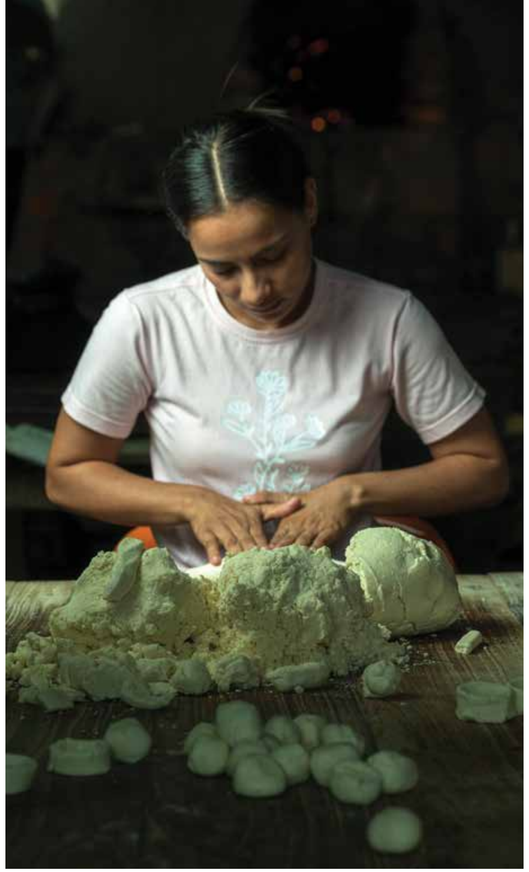
"Es que del arroz tenemos todos los derivados. El arroz es una comida tan agradecida que tiene muchos derivados. Tenemos el masato de arroz, tenemos las cubas, tenemos la arepa, tenemos el tungo, tenemos la sopa de arroz también, que se hace con cuajada"
(Doña Mery Trigos, 2023).

No solo la carne es protagonista en la gastronomía de este territorio. En ese sentido, encontramos muchas recetas que resultan de la combinación de la harina del arroz y la cuajada, mejor conocidos como amasijos, estos son consumidos todos los días por la población nativa. Inicialmente nacen en un contexto de supervivencia:

"Cualquier persona que no tenga recursos, estoy varado, como dicen; haga pan de arroz, haga tungos que se gana el día. No se va a volver platudo, como se dice, pero se levanta el diario para los hijos. Que eso es mucho cuento" (Doña Mery Trigos, 2023).

De esta manera, paulatinamente los productos derivados del arroz adquirieren un potencial de comercialización y promoción del producto local hacia el resto del mundo. Lo anterior abre camino a un atractivo gastronómico a nivel nacional e internacional, debido a su tamaño, practicidad y empaque. Por ello, se facilita su exportación. Finalmente, el pan de arroz se destaca por su conservación, este puede estar fresco y puede permanecer en buenas condiciones durante mucho tiempo. Su preparación es artesanal, hecha por hombres y mujeres que llevan sus conocimientos y sabiduría en sus manos, mentes y corazón. Por otro lado, el secreto de su receta consiste en una cocción especial, con un tiempo específico, en hornos de barro que funcionan con leña. Por ejemplo, el pan de arroz puede variar el tiempo de su cocción, dependiendo si se quiere un pan blando o tostado. Asimismo, encontramos otros productos que resultan de esta combinación como las tortas gachas, arepas y tungos.

La elaboración del pan de arroz se va configurando como negocio familiar especialmente los municipios de San Martín y Restrepo. Por este motivo, los padres enseñan a sus hijos y estos al mismo tiempo a sus hijos, conformando microempresas familiares de elaboración y comercialización de sus productos.



"Por si Acaso". Parte de la historia de los llanos

"Anteriormente se usaba el pan de arroz que es más duradero, puede durar seis meses desde que esté bien tapado, y se lo llevan de fiambre. Y se iban para una vaquería de cuatro, cinco meses, un año. Vaquerías, porque antes se manejaba muchísimo ganado. Y se llevaban un pan de arroz en una bolsa bien amarrado"
(Laura Rey, 2023).

El "Por si Acaso" llanero es una tradición gastronómica propia de su contexto cultural, se trata de pequeños sacos de tela también conocidos como "Polleros", con ello los vaqueros transportaban sus alimentos, especialmente pan de arroz, carne seca, casabe, café, queso, gofio, tungos. Estos alimentos tienen la función principal e inmediata de calmar la sed y el hambre como consecuencia de los días de faena en el campo, además de aportar la energía necesaria para el arduo trabajo.

Este nombre resulta de la expresión “Por si acaso me da hambre”, “Por si acaso me demoro”. Hoy en día se promueve su preparación como expresión de la identidad llanera. Por tal razón, su festival Gastronómico recibe este nombre como tributo a la historia de su territorio.

La papa, la yuca y el plátano son infaltables como acompañamientos de la carne y el pescado

Los acompañamientos de las carnes y pescados son muy importantes a la hora de servir una receta. Así, por ejemplo, para el caso del plátano, que usualmente se corta en rodajas y se fríe, se le llaman cascabeles, estos no podían faltar en los “Por si Acaso” y acompañan la mayoría de las recetas de pescados de río. La yuca y la papa por su parte se preparan sudadas, con los mismos pescados o por aparte para acompañar la mamona.

Animales y significados

“Los cantos son lo que uno le dice al animal, eso es de uno, no se comparte con nadie. Todo animalito que vaya a matar para preparar es lo primero que hago. No ve que se lo va a consumir uno, y es lo mejor y así usted mantiene sanito, con todo el respeto del bichito”
(Elkin, 2023).

Para el pueblo metense los animales forman parte fundamental de su cosmovisión. En ese sentido, son sagrados, son *elevados* y *cantados*. Ellos tienen muy claro que sin estos animales no podrían sobrevivir, puesto que son la principal fuente de alimento. No obstante, las creencias alrededor de algunos animales han cambiado durante los últimos años, debido a que algunas especies se han vuelto “prohibidas” para su consumo, ya sea por su consideración de sagrados o por su situación crítica en vía de extinción. Por consiguiente, algunos animales que se preparaban anteriormente y hacían parte de su dieta cotidiana, hoy en día es prohibido su consumo. Lo anterior se evidencia en los relatos de los pobladores que han respetado estas declaraciones de protección ambiental.



Entre los animales más importantes para el consumo humano encontramos los peces de río, las vacas, importante no solo por su carne, sino también por los productos derivados de su leche, especialmente el queso y cuajada. Asimismo, se hallan el cerdo salvaje, la gallina y el pato pelón. Los animales que anteriormente se consumían, pero actualmente se encuentran protegidos son los osos perezosos y hormigueros, los armadillos, las ardillas, los venados, la danta, el zorro, el manatí, el chigüiro y las tortugas, en el caso de los animales como el chigüiro, la danta y el manatí se encuentran en vía de extinción.

Por otro lado, algunos peces también comienzan a escasear y, por este motivo, se implementan las vedas de pesca para recuperar el recurso. Por ejemplo, las vedas de la Cachama, el Bagre y el Amarillo, los cuales son considerados peces de comercialización alimentaria, van desde el 1 de mayo al 30 de junio para la cuenca del Orinoco.

Vestuario

El vestuario tradicional de los llaneros está estrechamente ligado al trabajo en el campo, tanto en actividades ganaderas, como agrícolas, así como a las danzas folclóricas características de la región. Para la danza del Joropo, por ejemplo, se utiliza un atuendo específico que incluye un sombrero puntiagudo hecho de fibra de caña, alpargatas tejidas de color negro, un *liquiliqui* o camisa, pantalón del mismo color que la camisa y un pañuelo en el cuello.

En el caso de las mujeres, su vestuario consiste en una falda amplia y larga con varios pisos, una blusa de mangas tres cuartos con boleros y cintas de colores. Por lo tanto, estos vestidos se caracterizan por ser holgados y suelen ser de colores blanco y rojo. Además, no pueden faltar las cotizas, que en este caso sí presentan variedad de colores.

Por otro lado, hay que destacar que estos trajes pueden variar según los diferentes estilos musicales y las distintas ocasiones y expresiones artísticas, puesto que el llanero canta y baila en honor a la vida, la mujer, los atardeceres, el cielo, la muerte, el duelo, los animales y su tierra, que se fusionan en una celebración llena de pasión y tradición. Así como la vida llanera, la indumentaria del llanero está llena de matices.



MUJERES Y TRADICIONES GASTRONÓMICAS DE LOS LLANOS ORIENTALES

Paula Morales Sierra

Mujer llanera: legado histórico y cultural de la gastronomía

Los llanos orientales de Colombia te roban el aliento con sus atardeceres, te conmueve con paisajes sublimes, donde la llanura y el cielo azul se enlazan y forman uno solo, donde los morichales son un espejo misterioso del alma llanera, en los cuales los caballos y el ganado se refrescan del sol cálido de esta tierra con el agua de ríos exuberantes.

Los llanos del Meta guardan historia en sus caminos. Estas narrativas han sido labradas por la tenacidad de su gente, tenacidad que representa el carácter de la mujer llanera, la cual inspira con su sola presencia. Son alegres, de carácter fuerte, trabajadoras incansables, temerarias, emprendedoras, amorosas y serviciales, no solo con los suyos, sino con el que llega al Llano y se enamora de él. Ellas los llaman "guates", que son los hijos e hijas adoptivas del llano.



En esa medida, la mujer llanera ocupa un papel fundamental en la gastronomía y en la historia de Colombia. Como dice Yulian Téllez, portador de tradición llanera y chef, ellas han sido las encargadas de alimentar familias, peones y hasta a aquellos lanceros que alguna vez lucharon para proteger el territorio nacional y lograr la independencia de Colombia.

Vale la pena recordar que los llaneros fueron relevantes en las guerras para lograr la independencia colombiana, su naturaleza revolucionaria y su formación en terrenos toscos, los hizo unos guerreros formidables, marcando una diferencia a favor en las batallas. Asimismo, la combinación interracial entre indígenas, negros y mulatos que tenían los llaneros les proporcionaban cualidades físicas que los hacían más hábiles y resistentes.

Además, estos lanceros contaban con alimentos que fueron hechos por las mujeres llaneras, llamados "avíos", "fiambres" o "porsiacaso". En estos cargaban carne seca, monedas de plátano y yuca; en ocasiones llevaban cuajada y colaciones. Las mujeres se encargaban de que los hombres y los animales tuvieran todo lo necesario para los largos recorridos en las batallas.

Varios de estos acontecimientos históricos se rememoran en el municipio de San Martín, Meta, desde hace 278, en un juego ecuestre que representa las alianzas y los enfrentamientos de la época de la liberación nacional y conmemora al santo patrono del pueblo, San Martín. Esta representación cultural se llama Fiesta de las Cuadrillas y se realiza todos los 11 de noviembre o el siguiente domingo más cercano a la fecha en luna llena.

Por otro lado, los cuadrilleros son cuatro grupos que representan a los cachaceros, los galanes, los moros y los guajibos. De acuerdo con esta información, se realizan cinco juegos de paz y cinco de guerra, se hacen a caballo, con 12 jinetes por grupo. Estos equipos se conforman solo por hombres, puesto que fueron ellos los encargados de ir a las batallas; sin embargo, no se desconoce el rol fundamental de la mujer en la época de la liberación colombiana; Así, don Guillermo Carrillo, miembro de los cuadrilleros nos recuerda la importancia de mujeres como Policarpa Salavarrieta y Manuelita Sáenz en ese tiempo.

Hoy en día son las mujeres las encargadas de formar a los cuadilleritos, una escuela que se creó hace 28 años y tiene el propósito de formar a los niños en el conocimiento y la pasión de la tradición e historia llanera. Por lo tanto, los niños, quienes serán los futuros cuadrilleros, representarán a cada grupo en las festividades venideras.



María Esperanza Velásquez, coordinadora de uno de los grupos de los cuadrilleritos e hija de Manuel Antonio Velásquez, quien ha sido representante de los moros desde 1960, nos cuenta el papel fundamental de las mujeres en las batallas. Ellas eran las encargadas de hacer los "fiambres", provisiones de alimentos que llevaban los hombres para los recorridos que hacían en batalla y debían durar varios días, estos eran hechos en hojas de bijao curadas en las que se llevaba carne seca, yuca y plátano.

Asimismo, Esperanza narra cómo las mujeres, todos los años en la tradición de los cuadrilleros, se hacen cargo del alistamiento de los caballos que participarán en los encuentros, también de la organización de los grupos y de las vestimentas que deben ser usadas por cada cuadrilla en el desfile y los juegos. Por otro lado, este encuentro cultural fue declarado patrimonio de la humanidad en el año 2011 y, como relata Esperanza, esa fiesta representa el amor por el patrimonio de la cultura llanera.

Por su parte, Diego Blanco, cuadrillero de tradición, comenta que, del año 1948 al año 1950, la muestra cultural de los cuadrilleros debió ser suspendida por la violencia que atravesaba el país. Esta violencia no solo tuvo consecuencias para la tradición cultural, sino también para la gastronómica.

Aunado a esto, Audelmar Vega de 65 años, portador de tradición en el oficio de hacer la carne a la llanera, comenta que la violencia del país afectó su quehacer. En esa medida, narra cómo los grupos armados ingresaban a las fincas y robaban los animales y si había alguna reunión en la que se supiera que estaban haciendo carne para varias personas, estos grupos ingresaban a las casas y con amenazas se llevaban el alimento.

Elkin Gutiérrez, portador de tradición, comenta que su familia, dedicada a la vaquería y al sacrificio de animales para el consumo de carne, se vio gravemente afectada por esta violencia, puesto que los lugares a los que podían ingresar para llevar a cabo su oficio en la cocina llanera estaban limitados y restringidos. En consecuencia, esta situación impactó la tradición de reunirse junto al fuego para hacer la tan famosa carne a la llanera.

En ese sentido, el Llano no fue ajeno a la guerra que por varias décadas se vivió en el país. Este territorio y su gente han sido testigos de muchas batallas. Desde las guerras de independencia hasta las dadas por la situación interna del país. Lo anterior afectó por momentos su tradición gastronómica. Sin embargo, su gente, que tiene la fortaleza de un roble y un sentimiento infinito de identidad como llaneros y llaneras, no permitieron que la tradición y las costumbres de la cocina se perdieran en este vaivén de insufrible violencia.

TRADICIÓN GASTRONÓMICA DEL LLANO: FOGONES QUE SE HEREDAN



Familia Rey

En una casa de San Martín de los Llanos Orientales, una familia inicia labores a las 4:00 a.m. en un patio cubierto y amplio de una casa de paredes azules. Antes de que salga el sol que cubre la sabana con un calor intenso, ya está todo dispuesto: la artesa llena de una masa blanca y suave, la mesa de madera, las bandejas metálicas y el horno de leña encendido, todo para hacer realidad una de las tradiciones de la cocina llanera: el pan de arroz.

Esta familia la conforman Álvaro Rey, a quien lo conocen mejor como 'Don Kino', quien se casó con Amparo Bahamón y son los padres de Alcira y Laura. A la familia nuclear se unen en la preparación del pan de arroz, Yolimar, sobrina de Don Kino, y su hija Vannia. Todos saben las características que deben cumplir los ingredientes del pan de arroz, esto es, cuál es la mejor cuajada, cuánto tiempo debe remojarse el arroz, cuántos minutos deben pasar las roscas en el horno, qué tamaño tienen y cuando están listas para ser empacadas y vendidas a vecinos y visitantes.

Por lo tanto, para que esta tradición, emblemática de San Martín y de casi todo el Llano, se siga sosteniendo al interior de la casa de la familia Rey, los elementos y pasos para darle vida al pan de arroz son los más artesanales. Es una condición innegociable para la familia, que en la mesa de madera donde se amasa desde hace 25 años no haya una báscula y no existan más herramientas que las manos y los ojos hábiles de la experiencia.

El pan de arroz que elaboran diariamente los Rey consta de una serie de transformaciones completamente manuales, desde el amasado hasta el horneo, lo que da toques únicos a las roscas. Por ello, con mucha pericia y velocidad, las manos de tres generaciones dan forma a cada pan, y la receta con la que han ganado diversos reconocimientos se remonta mucho tiempo atrás. Amparo cuenta que la familia de su esposo llevó la receta desde el Huila y ella y Don Kino le fueron imprimiendo su sello con el paso de los años.

De igual modo, Amparo comenta que, tras 45 años de matrimonio con Don Kino, no solo el pan de arroz ha sido fuente de arraigo e ingresos para la familia a lo largo de su historia, sino que la mamona, la carne a la perra, el sancocho y los amasijos llaneros los han llevado a conocer y vivir esta tierra desde el sabor y la tradición.

Por otro lado, Amparo es una mujer que cree en enseñar sus saberes culinarios para que sus hijas sigan siendo independientes, con el fin de que la siguiente generación esté frente al horno y la cocina.

En el hogar de los Rey, la mayoría de sus integrantes son mujeres y al referirse en general a la mujer llanera, tanto la hija menor, Laura, como su mamá Amparo, afirman que para estar en la cocina y seguirle el paso a la tradición culinaria del Llano hay que ser fuertes, persistentes y, al mismo tiempo, combinar esa constancia con el orgullo y el amor por la tierra que ha sido tan generosa con su familia.

Por su parte, la hija mayor del matrimonio Rey, Alcira y su prima Yolimar, creen que el poder de la cocina llanera radica en proporcionarle a las mujeres una forma de sustento en cualquier lugar a donde vayan.

Ambas nacieron en San Martín y desde niñas estuvieron cerca de la tradición gastronómica a través de las cubas, los merengones y las colaciones que sus madres y abuelas preparaban en casa y hoy todavía hablan de estos alimentos como una parte preciada de su infancia.

En suma, los Rey seguirán siendo un ejemplo de perseverancia llanera y su convicción por la elaboración artesanal de los alimentos son una manera de guardar la memoria de lo que significa pertenecer a la historia de la cocina tradicional de Colombia.



Familia Trigos

Hablar de la familia Trigos es hablar de cocina llanera, puesto que ellos son la representación de la tradición gastronómica del Llano, transmitida de generación a generación. Su historia con la cocina llanera data de hace aproximadamente 100 años y han sido las mujeres las encargadas de transmitir este conocimiento.

Doña Mery de Trigos, quien hoy tiene 82 años, nos relata de una manera nostálgica, pero apasionada, la historia de cómo su familia salió adelante gracias a la cocina llanera. Ella narra cómo fue criada por su abuela doña Mariana y su madre doña Mercedes, dos mujeres fuertes que desde su infancia le inculcaron el amor por las preparaciones típicas del Llano. Con una sonrisa, Mery recuerda que su madre le preparaba tungos y café güarulo[i] para ir a la escuela.

Bajo esta tradición, Doña Mariana y doña Mercedes le enseñaron a Mery a ser una mujer independiente y trabajadora, le educaron que, a través del conocimiento de la gastronomía llanera, ella podría salir adelante, así como ellas lo hicieron cuando decidieron vender tungos en San Martín, Meta.

Sin embargo, cuando Mery se independizó se dedicó a la costura, y no fue sino hasta sus 19 años que retomó los conocimientos heredados para cocinar platos tradicionales. Esto sucedió cuando se casó con Jorge Trigos, hijo de María de Trigos, quien se dedicaba a la venta de pan de arroz y le transmitió a Mery la receta que hoy en día sigue vigente.

Al fallecer el señor Trigos, María le deja el negocio familiar a Mery; sin embargo, en ese momento no contaban con un horno propio; por ende, Mery tenía que pedir uno prestado para seguir produciendo el pan de arroz como su suegra le había encomendado y enseñado.

Para esa época, Mery ya tenía 6 hijos y se vio en la necesidad económica de expandir el negocio a nuevas ciudades. En ese sentido, optó por vender el pan de arroz en Villavicencio y Acacias. Ella cuenta que fueron épocas difíciles y de muchos sacrificios, y al recordar aquellos momentos se le entrecorta la voz y se le pierde la mirada por unos momentos.

Doña Mery nos cuenta que todas las madrugadas se montaba en un bus cargando cuatro canastos llenos de pan de arroz. Inicialmente los vendía puerta a puerta y con el tiempo fue ganando clientes fijos y reconocimiento gracias a la calidad de sus productos. Como resultado, el negocio fue creciendo con mucha tenacidad por parte de doña Mery y ahora son los clientes los que se trasladan para adquirir los diferentes productos de la familia Trigos.

Esta mujer llanera también introdujo a sus hijos e hijas en el negocio de la gastronomía típica del Llano. Por ello, Ricardo, hijo mayor de doña Mery, dice que de su infancia recuerda ver a su madre "metida de cabeza" en las ollas cocinando amasijos y diversos platos, narra que admira a las mujeres de su familia por la dedicación tan grande a la cocina llanera y al negocio. Recuerda que en su casa se trabajaba hasta en los días de fiestas como Navidad y Año Nuevo.

María Eugenia Trigos, también hija de doña Mery, comenta que los amasijos fueron parte esencial de su infancia. Así, recuerda que su madre los ponía a hacer figuras de animales con la masa y dice que ellos no necesitaban plastilina para jugar porque tenían los amasijos.

Asimismo, María Eugenia recuerda que el colegio les permitía a ella y sus hermanos salir unos minutos antes que sus compañeros con el fin de tener listo el puesto donde vendían pan de arroz y otros productos típicos. De igual manera, dice que desde siempre sintió pasión por la gastronomía llanera y su cultura, y habla de ellas con evidente efusión.

Los hijos e hijas de doña Mery se criaron bajo el calor de los hornos, el olor a cuajada y el sabor del arroz. Exaltan la importancia de estos ingredientes para el llanero y dicen que a través de estos se puede crear una variedad de alimentos que representan al Meta, esto es, las arepas de arroz, las cubas, los tungos, el pan de arroz, la torta gacho, entre otros.

Adicionalmente, Doña Mery no solo le transmitió el amor por la gastronomía llanera a sus hijos e hijas, sino también a sus nietos

y nietas, quienes hoy continúan con la tradición de la cocina llanera. Así, su nieta Diana Trigos dice que lo que más recuerda de su comienzo en el negocio familiar es la importancia de atender y servirle a la gente de la mejor manera posible.

Igualmente, Diana expresa que no hay mayor satisfacción que observar a un turista disfrutando de los productos del Llano, productos que aprendió a hacer de su abuela, a quien admira infinitamente y con la que se siente comprometida a llevar las tradiciones gastronómicas a las nuevas generaciones, para que no se pierdan.

Tradición que como dice Ricardo, hijo de doña Mery, ha tocado a varias generaciones, puesto que los hijos y nietos de los primeros clientes que doña Mery visitaba puerta a puerta ahora van al negocio familiar de los Trigos y recuerdan que sus padres los llevaban de la mano a buscar el tan famoso pan de arroz de la familia Trigos.

Actualmente, la familia Trigos cuenta con varios puntos de venta. Aunado a esto, sus productos son distribuidos por diferentes supermercados, cuentan con una planta cuyos empleados han trabajado allí durante más de 15 años. Con esta planta han contribuido a que varias personas culminen sus estudios profesionales, han representado al Departamento del Meta con sus productos. Por otro lado, en San Martín la familia Trigos apoya y celebra el día de la llaneridad, dando talleres sobre la gastronomía llanera en las escuelas.

Esta familia ha logrado transformar la necesidad en bienestar a través de una empresa de gastronomía llanera que es reconocida a nivel nacional. Finalmente, los Trigos, durante cinco generaciones y con un espíritu incansable, se han dedicado a exaltar la comida llanera y han llevado sus sabores a otro nivel.

[i] Café claro preparado con agua de panela. Entrevista Mery de Trigos.

Mujeres emprendedoras que exaltan la gastronomía del Meta

Las mujeres llaneras son personas pujantes y emprendedoras, ellas no son espectadoras de la vida, son las protagonistas de la historia, en este caso, de la historia gastronómica del Llano, cimentada a base de pan de arroz, colaciones, tungos, carne asada, hayacas y otras preparaciones que llevan el sabor del Llano a los paladares de propios y visitantes.



Doña Libia Landaeta es una fiel muestra de la mujer llanera. Fue criada en una finca llamada Guadalajara, junto con sus padres y sus hermanos. En este rincón llanero ella aprendió y se enamoró de la cocina típica de esta región. Asimismo, su padre le enseñó el oficio de sacrificar animales, alistar la carne para preparar la tradicional carne a la llanera, las morcillas y el guiso de cerdo, entre otras preparaciones.

En el Llano estas recetas son tradicionalmente preparadas por hombres, pero Libia, fascinada por este arte culinario, se empeñó en participar y aprender a realizar todo el proceso. Por tal motivo, ella se define como "mujer criolla" de las que ayuda en el corral, de las que manejan a los animales y de las que andaban descalzas por la llanura.

Libia, desde muy joven, debió hacerse cargo de la cocina de la finca, donde debía tener listas preparaciones como la carne seca, con la que se realiza el pisillo o la carne criolla para la familia y los jornaleros. Allí aprendió el manejo de personal, perfeccionó las recetas y edificó el carácter que más adelante le ayudaría a sacar adelante sus emprendimientos.

Desde su infancia esta aguerrida mujer soñó con cocinarle a personas importantes y ser famosa por sus preparaciones; por ello, ratifica que la experiencia manejando la cocina de la Guadalajara construyó las bases para fundar su primer negocio: "El Llano y sus hayacas".

Este emprendimiento inició con el pedido de 300 hayacas por parte de una vecina, todo gracias a la fama de buena cocinera que ya tenía doña Libia desde muy joven. Este plato típico lo aprendió gracias a su madre y fue el que la hizo famosa en Villavicencio y sus alrededores. Después de este pedido llegaron muchos más y su estrategia de venta fue el *voz a voz*, puesto que los llaneros y llaneras quedaron cautivados con su sazón.

Como resultado de este reconocimiento, Doña Libia creó un segundo emprendimiento llamado Banquetes del Llano; sin embargo, llevar a cabo los dos negocios no fue fácil, pero ella, con el carácter y la pujanza que la caracterizan, lo hizo posible. Lo anterior, la llevó a atender diferentes eventos con las fuerzas armadas del Meta, ministros, personas pudientes del Llano y otros personajes.

El crecer entre hornos, fogatas, olor de leña y preparaciones típicas hizo que Libia edificara su vida y sus sueños en torno a la cocina llanera. Actualmente, es reconocida como una de las mejores y más representativas cocineras de gastronomía llanera, es respetada y admirada en la región y dice que ha cumplido sus sueños y que, a través de la cocina, se ha sentido libre.

Otra de las historias que queremos resaltar de las mujeres emprendedoras del Llano es la doña Edilma Novoa, quien ha logrado edificar uno de los negocios más famosos y tradicionales en Restrepo, Meta, donde se prepara el tan apetecido pan de arroz.

Este emprendimiento inició el 21 de enero de 1977 y surgió por la necesidad de tener un negocio que le permitiera tener tiempo para la familia y una entrada de dinero para suplir las necesidades de su hogar. Cabe recordar que Doña Edilma antes de iniciar este emprendimiento se dedicaba a lavar ropa, labor que ella recuerda con agradecimiento, puesto que gracias a las ganancias de este empleo pudo comenzar a preparar el pan de arroz. En principio, ella hizo solo una libra de masa para la que utilizó un horno pequeño y antiguo que tenía en la casa de su madre donde vivían en arriendo.



En ese entonces, ella y su hija de 5 años salían a vender el pan de arroz puerta a puerta, lo hacían antes de que Edilma se fuera a las casas a lavar ropa. Por lo tanto, hizo un gran esfuerzo para mantener los dos empleos, pero cada vez le dedicaba más tiempo al pan de arroz y descubrió que su pasión estaba en esta labor y, aunque agradecida con el lavado de ropa, ella sabía que ese oficio no la hacía tan feliz como sí lo hacía el pan de arroz.

Finalmente, Doña Edilma tuvo que dejar el empleo de lavandera y, armada de entusiasmo y berraquera, como ella misma cuenta, empezó a hornear más pan de arroz. Seguía vendiéndolo puerta a puerta, conseguía ofrecerlo en las tiendas donde dejaba su producción en las mañanas y en las tardes recogía las ganancias y lo que no se había vendido.

Poco a poco y con constancia, virtud que doña Edilma resalta para que cualquier emprendimiento tenga éxito, fue construyendo su negocio "Lanzallamas". Dice que los primeros siete años fueron de mucho trabajo y pocas ganancias. Sin embargo, pasado este periodo, el negocio empezó a tener reconocimiento. Ahora cuentan con una planta de producción propia. Los clientes van hasta los puntos de venta para buscar la receta de pan de arroz de doña Edilma, y con orgullo ella cuenta que, 15 de sus exempleadas, gracias a este trabajo, lograron cumplir el sueño de ser profesionales. Sueño que ella no pudo cumplir, pero que ayudó y seguirá ayudando a hacer realidad para otros.

Doña Edilma, a sus 70 años, sigue siendo una mujer trabajadora, pendiente de su negocio, de sus empleados, de sus clientes y resalta la importancia del pan de arroz para el llanero y para la cultura de la región. Por tal razón, señala que el pan de arroz es algo sagrado para ella y espera que su descendencia siga con esta tradición que a ella le dio todo.

Finalmente, queremos dar a conocer el emprendimiento de doña Zenaida Méndez, mujer llanera nacida en Fuente de Oro, pero criada en San Martín de los Llanos. Esta destacada mujer proviene de una familia de tradición llanera y aunque ella se dedicó a la docencia en educación prescolar, siempre sintió un llamado por exaltar los sabores de esta tierra. Por ello, su hijo Diego la impulsó a perseguir su pasión de mujer emprendedora.

Doña Zenaida, como buena docente, se ha preocupado por tomar varios cursos con la finalidad de aprender más sobre las propiedades y manejo de las frutas, como por ejemplo el aguacate y borojó, que dice, son materiales delicados. Así mismo, tiene un programa de capacitación relacionado con las frutas para jóvenes, adultos mayores, personas desplazadas y afrodescendientes.

En su narrativa sobresale el conocimiento ancestral en plantas medicinales. De tal modo que habla sobre cómo algunas hojas, tallos y frutos pueden ayudar a aliviar malestares de salud, dice que ella trata de llevar este conocimiento a su emprendimiento llamado "Helados exóticos, pasión y sabor", y está convencida de que es una de las cualidades que lleva a que las personas busquen su producto.

Esta emprendedora busca también beneficiar a la comunidad de San Martín, comprando las frutas de las y los vecinos que se animan a cultivar los frutos que le sirven para elaborar sus helados, así sean en pocas cantidades. Igualmente, recuerda que en ocasiones pasan los niños y niñas ofreciéndole diez o cinco guamas y ella las compra, dado que sabe que con esto está apoyando a las familias con el sustento diario.

Esta mujer llanera tiene como objetivo incentivar a que las personas de San Martín cultiven productos propios de su tierra, no solo para comprarle los insumos a los habitantes de este territorio, sino para que estas personas tengan un ingreso extra y den a conocer los frutos de la región. Para esto, su hijo Diego, quien es ingeniero agrónomo, visita los diferentes predios donde hay cultivos para apoyarlos con asesorías técnicas y animarlos a continuar y aprovechar al máximo sus unidades productivas.

En definitiva, Doña Zenaida es una mujer carismática y apasionada por su tierra, cuyo objetivo radica en llevar estas cualidades a las demás personas para que entre todos puedan enaltecer la gastronomía llanera de la cual habla con pasión. Por consiguiente, su sueño es que sus nietos y nietas puedan seguir con este emprendimiento al que le ha entregado su esfuerzo y energía durante cinco años, el cual inició tan solo con una nevera casera y que hoy cuenta con dos empleados y el mobiliario necesario para atender a residentes y turistas.



Innovación gastronómica del Llano: conocimiento y tradición

En este acápite se encuentran las historias de tres ideas que están transformando la cocina del Meta. Tres establecimientos que tienen en común la tradición como punto de partida para llegar a la creatividad. Esa creatividad y también la curiosidad de quienes moldean los nuevos conceptos de la cocina llanera tienen sus raíces en el conocimiento de las mujeres. Algunas, desde sus quehaceres de amas de casa, otras desde su mano firme en los emprendimientos, son las primeras en transmitir en vida la herencia de los ingredientes, el calor del fogón y de la sazón. Dicho esto, se presenta un breve paso por las historias de los descendientes de esas mujeres que, a partir de su trabajo, revisten la tradición para traerla a la actualidad.



Como sucede en muchos de los inicios que buscan romper con lo establecido, los hermanos Ferdinando y Germán Parra se encontraron con dificultades que los hacían replantearse a dónde debía ir el impulso que llegaba con cada amanecer. La idea de transformar una tradicional cachama de río al punto de ofrecerla como chorizo les costó la crítica y la actitud desafiante de los comensales. Sin embargo, como aprendieron de sus padres, Elvia Buitrago y Herber Parra, los hermanos se sostuvieron con la perseverancia que otorga la convicción por defender las ideas propias. Así, cuando esas ideas nacen para girar inesperadamente el entorno, pero siempre desde la admiración por lo que han enseñado los ancestros, las perspectivas pueden cambiar y abrir el apetito frente a lo nuevo.

A raíz de estas iniciativas, esos chorizos de pescado ya son una insignia en La Cachama – Cocina Artesanal, el restaurante que, desde 1986, han construido los Parra Buitrago y que desde que Germán y Ferdinando lo lideran se convirtió en referente de cómo hacer comida llanera con el gusto por la innovación. Este se encuentra ubicado en Cumaral, Meta, con un enfoque kilómetro 0 está comprometido con la filosofía de adquirir sus productos directamente a los productores y campesinos de la zona, sin alejarse más de 100 km a la redonda.

Antes de que los hermanos Ferdinando y Germán Parra tomaran el liderazgo del camino que, desde hace 15 años recorre la familia Parra Buitrago en la década de 1980 Herber y Elvia, al ver que los rodeaba en abundancia la cachama iniciaron un restaurante para ofrecer este pescado con diferentes complementos. Elvia, a sus 74 años, recuerda de su infancia la carne asada que su mamá preparaba y que de ella y su suegra aprendió a freír sus primeras cachamas, a preparar las arepas de maíz pelado que, al comenzar su restaurante, los hicieron destacarse entre los comensales.



Así como Elvia obtuvo de las mujeres de su familia los conocimientos y el amor por la comida llanera, María Camila García, dueña y chef del restaurante Bastimento en la ciudad de Villavicencio vio en sus abuelas el poder de las mujeres en la cocina.

Apasionada por este oficio, María Camila estudió cocina y en el Llano sintió la necesidad de saber sobre los orígenes de la comida; por lo tanto, comenzó a investigar y convencerse de que había mucho por descubrir más allá de la carne a la llanera. En este camino de conocer sobre su entorno, descubrió que vivía cerca del lugar donde se gestó la independencia de Colombia y que desde ese momento histórico había preparaciones que seguían presentes en la memoria llanera.

Para comprender cómo se mantienen esas costumbres e integrarlas a su menú, se convenció de la necesidad de poner las manos en ellas y por eso comenzó a preparar hallacas, tungos y pescados. De ese conocimiento que adquirió viene el nombre de su restaurante y con el que hace honor a la tradición de las provisiones para la batalla: Bastimento.

En ese hacer, también fue testigo de cómo al asociarse con la comunidad productora se acercaba a su propia tierra. En esa medida, pudo sentir en su propia transformación como cocinera las palabras con las que define a la mujer llanera: recursividad e ingenio. Porque esas dos características han llevado a María Camila a buscar cómo seguir las tradiciones de las brasas y la comida envuelta en hojas, adaptándolas al contexto actual de la región.

Otro de los proyectos donde se ha dedicado a repensar la cocina llanera se puede ver y probar en el restaurante Salma, donde su chef y creador Yulian Téllez expone sus saberes como portador de tradición gastronómica y como diseñador industrial. Teniendo en cuenta esto, su primer contacto con la cocina coincidió con el día de su llegada al mundo, que sucedió muy cerca de los bultos de harina de la panadería familiar. Con sus estudios de cocina en el SENA y en Le Cordon Bleu de Lima, Perú, regresó a Colombia para seguir los pasos de la curiosidad que se había puesto en marcha cuando se encontró frente a la necesidad de sobrevivir a su primer paso por la universidad y no sabía qué comer.

De regreso a Colombia, con más aprendizajes técnicos y de sí mismo, Yul, como lo conoce la mayoría, regresó a rendir tributo a la historia de su tierra y a las mujeres que en sus palabras textuales han sido sus “maestras en la cocina”. De esas mujeres nació la inspiración, y el saber heredado de su madre y abuelas se materializó cuando comenzó a preparar el fiambre Macarénense que es hoy una insignia de su restaurante.



Luego de varias experiencias en las que Yul entrelazó la gastronomía y el diseño, se dejó guiar por esa experiencia y le quiso dar algo más a los Llanos al hacer parte fundamental en la elaboración de platos representativos para municipios de la región que carecían de ellos. Por consiguiente, a través de las ideas puestas en la renovación de la cocina llanera, le abrió camino a una perspectiva distinta a los habitantes de esos lugares, que les sirvió para proyectarse al turismo y para recobrar el valor de los suelos fértiles que los rodean. Con la experiencia de ser ahora diseñador de alimentos se ha consolidado en el Llano para contribuir al crecimiento cultural de la comunidad.

Si bien estas historias están contadas en tan pocas palabras, hablamos de restaurantes que tienen varias décadas de funcionamiento, que se consideran como innovadores por las ideas con las que han decidido exaltar la cocina tradicional llanera. Esto lo han hecho a través de la construcción de experiencias gastronómicas antes desconocidas en la región, con una conciencia renovada sobre la conservación del entorno natural que los provee, con una visión de nutrir a la comunidad al transmitir el sentimiento de orgullo que los une por pertenecer y alimentarse de una misma sabana.



RITMOS Y SABORES DEL META

Oscar Andrés Gómez Ortiz

"Eres como la luz alta y delgada.
Como el viento eres clara sin saberlo.
Vacila tu actitud como la tarde
suavemente inclinada sobre el mundo"
Eduardo Carranza

Atardecer en el piedemonte llanero, entre el trinar de las aves que regresan a sus nidos después de haber adornado los cielos de este mágico departamento, de repente, como arrastradas por la brisa, llegan a tus oídos unas melodías que parecen provenir desde la lejura del llano, cierras los ojos y te esfuerzas por alcanzar cada una de esas notas, dejándote llevar por esa cadencia y atrapado por sus cuerdas poco a poco vas sintiendo los golpes de un joropo recio, de esos que llaman a la fiesta, que ponen a bailar a cualquier llanero y así, entre arpa, cuatro, bandola y maracas va cayendo la noche en un paisaje que trasciende, donde cielo y tierra se fusionan en la espesura de la Orinoquía.

En esta tierra de los huitoto, piapocos, guahibos y guayupes, ancestrales habitantes de estos territorios los cuales vivieron en armonía hasta la llegada de Diego de Ordaz y Alonso de Herrera, quienes motivados por la avaricia, atravesaron los Andes en busca de la leyenda del Dorado, montados en extrañas bestias, hombres blancos de hojalata con lenguas extrañas, invadían, saqueaban y bañaban por primera vez de sangre estas vastas planicies y así los pocos indígenas que quedaron fueron obligados a adorar un dios extranjero, adoctrinados bajo la tortura de órdenes religiosas, cuyos representantes también introdujeron el arpa, la mandolina, la bandola y la vihuela, y así los cantos en lengua indígena acompasados por el sonido de las maracas y capachos se mezclaron con la música religiosa occidental de la edad media y del renacimiento.

En el año 1556, llegaron las primeras reses a la ciudad San Juan de Los Llanos, ubicada en el piedemonte del Meta, traídas por Juan de Avellaneda y tras de él muchos otros conquistadores que, en busca del Dorado, incluyendo a Gonzalo Jiménez de Quesada, introdujeron el ganado vacuno y caballos que llegaban desde las costas de Venezuela para que estos les sirvieran en la búsqueda de esta leyenda, dejando este ganado a la deriva, fueron así los jesuitas quienes se encargaron de organizar las primeras haciendas o hatos ganaderos durante los siglos XVI y XVII.

En ese sentido, los indígenas y los criollos comienzan a ocuparse de las tareas diarias del campo y con estos oficios nacen los cantos de trabajo del llano que comienzan a ser interpretados y a quedar grabados en la sangre y la cultura del llanero.

Actualmente, los cantos de vaquería o cantos de cabresteros, declarados por la UNESCO como patrimonio histórico, cultural e inmaterial de la humanidad, originados gracias a una de las labores más importante de los llanos como lo es la ganadería, lamentablemente tienden a desaparecer debido a la influencia de la globalización y la aculturación que permea el comportamiento de los jóvenes que quieren abandonar la vida del campo, quizás buscando una mejor vida en la ciudad. Otro de los factores podría corresponder a la desaparición progresiva de los hatos y el conflicto armado que desplazó a cientos de sus habitantes, "los jóvenes de hoy ya no le cantan al ganado, pasan con sus audífonos escuchando otras músicas".

En estos cantos en los que se incluyen silbidos, modulaciones de voz, glissandos, melismas y versos improvisados se encuentra una forma de comunicarse entre el ganado y el vaquero que lo pastorea montado en su caballo. Por ello, cuentan los viejos llaneros que cuando el caporal le canta al ganado este se enfila más y anda mejor.

Existen diversos cantos como el canto de ordeño, en el cual se le canta a la vaca para que esta se tranquilice y suelte mejor la leche; el canto para arrear los caballos al potrero; los cantos para salir a pastar a la sabana; los cantos para recoger el ganado, cuando se llega a un río; y un sin número más, los cuales son piezas que se transmiten a través de la oralidad de las familias, generación tras generación, que descubrieron que cantándole al ganado lo pueden controlar más fácilmente porque lo mantiene tranquilo y dócil.

"Lucerito, lucerito, lucero de la madrugada, alístate novillito, alístate novillito que tenemos que viajar, ya se hizo la noche buena, ya se hizo la noche buena y nos vamos a descansar, novillito, novillito y es que vamos a viajar".

Canto tradicional

En el ámbito de la música instrumental, se fueron mezclando los sonidos indígenas con el vals vienés, el flamenco, la polca, el fandango español y otros ritmos de la música erudita y popular europea, sobre todo las músicas con métricas ternarias, y así el Joropo, palabra que significa fiesta o jolgorio, se convierte en el ritmo tradicional de los llanos colombo venezolanos, llegando desde las costas de Venezuela hasta los piedemontes de la cordillera occidental y en ese recorrido se va impregnando y entretejiendo con diversas comunidades indígenas, mulatos y criollos, quienes aprendieron a interpretar los instrumentos y que marcan la fuerza de su descendencia dando diversas variaciones y ritmos a su paso.

En el caso del joropo llanero hay dos géneros diferenciados: el golpe, en los que se encuentran el seis, pajarillo, seis numerao, seis corrido, chipola, la guacharaca, el gavilán, el zumba que zumba, la periquera, San Rafael, San Rafaelito, cimarrón, cunavichero, entre otros, los cuales se atribuyen a diferentes compositores del siglo XX, en los que cada uno se marca por variaciones rítmicas, acentuaciones, cambios en el modo mayor o menor, contrapunteos y estructuras para los versos; el pasaje, de métrica más pausada, armonía libre y de forma bipartita.

Por otro lado, los instrumentos que originalmente trajeron los clérigos, fueron cambiando según su entorno a el arpa, el cuatro, la bandola llaneros que se unen con las maracas indígenas para interpretar el Joropo, incluso en sus orígenes se llegó a interpretar con guitarra, tiple y requinto, hoy en día se le une el bajo eléctrico, el cual marca los golpes.

De esta manera, toda esta cultura hace parte del diario vivir de sus habitantes, de sus costumbres y de su gastronomía, se fusionan para darle vida a los paisajes que, engalanados con la belleza de las alboradas, los ocasos y las frescas noches balanceadas por la brisa hacen del Meta un territorio sin igual.

"En sus ojos lleva el llano
Que son verdes como el mar cuando ya está amaneciendo
En sus ojos lleva el llano
Que son verdes como el mar cuando ya está amaneciendo
En su boca hay la alegría
De las flores, de las aves, de la música y el viento
En su boca hay la alegría
De las flores, de las aves"
PAISAJE MATINAL / Luis Ariel Rey - Miguel Ángel Martin Salazar.





EL VALOR PATRIMONIAL DE LOS ALIMENTOS Y LAS PREPARACIONES TRADICIONALES DE COLOMBIA @MO FACTOR DE IDENTIDAD PARA EL TURISMO GASTRONÓMI@

Carlos Enrique "Toto" Sánchez Ramos

La cocina, especialmente en el ámbito del turismo, ha evidenciado una interesante transformación que ha generado procesos en torno al conocimiento, revaloración, recuperación y utilización de productos, preparaciones y de las manifestaciones socioculturales asociadas al comer.

En cuestión de pocos años, la cocina ha pasado de ser un servicio que requiere un visitante, para convertirse y consolidarse como un atractivo turístico de gran importancia, lo cual genera en el mundo entero corrientes y tendencias de viajeros que buscan desarrollar experiencias transformadoras relacionadas particularmente con los saberes y sabores locales, lo que implica acercarse, conocer, probar y disfrutar productos y preparaciones, así como vivir formas de comer diferentes. Dicho en pocas palabras, la cocina es quizás uno de los mejores medios para conocer una cultura.

En el caso de Colombia, la diversidad de paisajes y los diferentes procesos de poblamiento se traducen, a su vez, en una diversidad de culturas gastronómicas regionales, donde la producción de los alimentos, sus técnicas de transformación, las preparaciones, hábitos de consumo y otras manifestaciones culturales, como las danzas, las canciones, los juegos de palabras y la gráfica popular, entre otras, son elementos que dan identidad y continuidad histórica a las comunidades, constituyéndose en parte fundamental de su patrimonio cultural y, por ende, patrimonio de la nación.

Buena parte de estas manifestaciones en torno a las culturas gastronómicas regionales son tradicionales y se han transmitido de generación en generación, lo que propicia el intercambio intergeneracional y dinamiza los saberes y técnicas; elementos que son fundamentales para que una preparación se pueda mantener en el tiempo, como resultado del devenir histórico, dando soporte inclusive a otras manifestaciones culturales.

En el caso del Departamento del Meta, la diversidad de cocinas está representada en sus diversos paisajes de piedemonte y altillanura, además del aporte resultado de procesos de poblamiento y de aprovechamiento y uso del territorio, como resultado del asentamiento de comunidades indígenas prehispánicas, del aporte colonial europeo y de procesos de colonización más recientes, quienes con el tiempo han aprendido a comprender las dinámicas de las sabanas, ríos, bosques de galería y matas de monte.



Por otro lado, la cultura del llanero se manifiesta a través de su profunda relación con el pastoreo de ganado bovino, fuente de carne y leche. Sin embargo, también es una cultura del maíz, de la yuca, del café cerrero y del arroz, entre otros productos cultivados, además del conocimiento sobre la caza y la pesca en un territorio, recursos presentes en la rica cocina del Meta, elementos todos que sirven de base para el diseño e implementación de rutas gastronómicas, donde las narrativas se combinan con la oralidad y la música especialmente.

Finalmente, para el visitante y turista, la cocina representa, además del comer sabroso, la posibilidad de compartir una experiencia con los suyos más allá de los llanos, dado que, además de los relatos y las fotos, algunas preparaciones, como el pan de arroz, viajan en bolsos y mochilas como un recuerdo, un *souvenir* de las tierras del Sol de los Venados y de la Luna Roja.



TIERRA DE PROMISIÓN: FLORA Y FAUNA DEL DEPARTAMENTO DEL META

María Camila García | Restaurante Bastimento • Ronal Orlando Serrano Romero

"Nací en la pampa ardiente bajo un hermoso cielo, más bello y codiciado que tierra de promisión, donde la luna plena retrata las palmeras sobre un inmenso estero en tardes de arrebol"
-Getulio Vargas (1933)-

Entre los imaginarios de una *tierra de promisión*, la riqueza que constituye la flora y fauna del Departamento del Meta se mimetiza entre paisajes dibujados en la variada geografía de dicho territorio. La compleja transición de un piedemonte que se nutre de las particularidades de la zona montañosa de la Región Andina, hasta una llanura selvática que recoge los atributos de la planicie de la Orinoquía, logra conformar una diversidad natural que resulta indispensable comprender en el marco no solo de la construcción social del territorio -aquel donde la cocina tradicional se han convertido en un espacio de paz- sino también de la investigación de esas prácticas gastronómicas que logran dar cuenta de las riquezas naturales que se albergan en este ámbito espacial y de las formas de habitar esos territorios que, por años, fueron invisibilizados por un país que nunca vivió el conflicto de manera directa. Tal como lo muestra el trabajo de la Comisión de la Verdad (2022), "ante la persistencia del conflicto y la pérdida de la diversidad, -las comunidades atesoran- la cocina tradicional como una herramienta potente para resistir, sobrellevar el dolor de la guerra y seguir construyendo una comunidad".

Inspirados en estas ideas, han surgido múltiples experiencias como las Escuelas Rurales Móviles de Cocina y Turismo que construyen paz en el Departamento de Nariño, el viaje gastronómico por el exuberante pacífico colombiano que se vive en el restaurante Petronio Cocina de Autor (Bogotá) a cargo del chef José Orrego, la sorprendente propuesta de gastronomía amazónica que ofrece el chef Andrews Arrieta en el restaurante Açai (Bogotá) o la extraordinaria cocina caribeña liderada por el chef Jaime Rodríguez en el restaurante Célele (Cartagena de Indias). Todas ellas -aunque indudablemente queden muchas sin mencionar- son el resultado de una exhaustiva investigación que apuesta por el rescate de la cocina tradicional colombiana, de *visibilizar lo invisible*, a través del uso consciente de los productos que provee la flora y fauna de las diferentes regiones del país y, en esa medida, forjan las identidades de la gastronomía colombiana, porque, sin duda, no es solo una, son muchas.

En ese sentido, entender la gastronomía del Departamento del Meta como un sincretismo entre lo ancestral y lo tradicional, tejido a través de esa riqueza vegetal y animal que sirven de pincel para esbozar la abundancia natural de los diversos paisajes del territorio, puede ser la clave para interpretar aquellas recetas que, cargadas de sabores salvajes, de río, de monte y de sabana, constituyen la identidad de este terruño de la Orinoquía. Estas líneas son, desde luego, un intento por evidenciar que cada una de las recetas que enriquecen el universo gastronómico del Meta son un reflejo del patrimonio cultural de sus comunidades y un mecanismo de revalorización de ese patrimonio natural -inconmensurable y resiliente- que actualmente se resiste a desaparecer ante los impactos del conflicto armado, la ganadería extensiva, la deforestación y la actividad minera. Al respecto, el Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander Von Humboldt (2018) describe el territorio del departamento como la suma de ecosistemas resilientes capaces de hospedar múltiples especies, algunas endémicas, de peces, anfibios, reptiles, aves y mamíferos, y, asimismo, de proveer una amplia variedad de productos agrícolas que hacen de la Orinoquía una despensa nacional.

Café para el cerrero, maíz para los amasijos, madroño para las bebidas, papayuela para los postres, mortiño para las salsas, cholupa para las mermeladas, yuca -por excelencia- para las guarniciones, topocho para el sancocho, cimarrón para los guisos o chiche perro para acentuar el picante, componen la larga lista de productos que dotan de sentido, color y sabor las mesas del Departamento del Meta. Cada uno estratégicamente incorporado en preparaciones que, pese al imaginario nacional, van más allá de la mamona. Si bien "el ganado vacuno y el cerdo que se apropiaron del llano y allí se quedaron" (Price de Arellano, 2014, p. 7), el uso de cárnicos es tan variado como los escenarios de crianza y las técnicas de cocción empleadas por las comunidades. Así, Gallina taparuca en el Hervido de Guamarra, sancocho, chigüiro para acompañar la Mamona, ternera a la llanera, res para rellenar el Capón de Ahuyama, cerdo para los famosos Chorizos de la Cuncia, bagre amarillo para prepararlo al monseñor o cachama, blanca o negra, para rellenar, fritar o asar, llegan desde todos los rincones del departamento para terminar de trazar las ideas de un mundo "que tiene todo lo necesario para desarrollar una gastronomía de talla internacional" (Gómez, 2014, p. 1). Pese a lo anterior, los procesos de colonización y el consecuente desplazamiento de comunidades indígenas han dado paso a la continua desaparición de prácticas ancestrales y la

divulgación de imaginarios que cimientan la identidad del Meta sobre las vaquerías, el joropo, el trabajo de llano y el coleo, lo que supondría poner en tensión permanente no solo la idea de lo que se conoce de dicho territorio a nivel nacional e internacional, sino el concepto de una gastronomía que parta de potencializar las capacidades del departamento sobre la base de la participación de sus comunidades locales[1], con un enfoque pluriétnicas, multiculturales y diversas. La tabla que se presenta a continuación, junto con los ingredientes que hacen parte de las recetas que se verán más adelante, se convierten así en elementos sobre los cuales se intenta consolidar una cocina entendida como la convergencia de tradiciones culinarias que fundamentan la autenticidad de la mesa metense. Por lo tanto, su obtención, procesamiento y uso en la industria gastronómica deben ser, en consecuencia, un recurso para rescatar uno de los mayores activos del departamento, los *saberes tradiciones de sus comunidades.*

En este orden de ideas, la salvaguarda de los portadores de saberes que residen en el Departamento del Meta y la transmisión de sus conocimientos gastronómicos se deben convertir en un asunto de interés para cada uno de los municipios que aparecen contenidos en la compleja geografía del territorio, así como para el colectivo de nación. En ese sentido, es posible afirmar que la identidad de la cocina del Meta gravita en torno a su concepción como patrimonio inmaterial, manifestación de arte, práctica significante, forma de resistencia y herramienta de recomposición del tejido social. Por lo tanto, las mesas que se sirven en el territorio, así como en los manteles que trasladan la experiencia del llano a otras regiones o ciudades del país, son y deberán ser siempre una expresión cultural cargada de los simbolismos que representan a los miles de habitantes que no solo apropian esta zona de la Orinoquía, sino que también han persistido el drama de la guerra en Colombia. Además de enfrentar el deterioro de los frágiles ecosistemas de la región, la transculturación que desdibuja los saberes de las comunidades locales y la urgente necesidad de democratización del conocimiento especializado sobre las recetas tradicionales son asuntos por atender en el ejercicio profesional de los cocineros contemporáneos que buscan exaltar cualquiera de las gastronomías colombianas.

En suma, llevar ingredientes, técnicas y recetas tradicionales del Departamento del Meta a una preparación que puede o no seguir los cánones de la "alta cocina", debe convertirse en un ejercicio que, como bien lo dirían Roca et al. (2020), recopile la gastronomía en primera persona: una "búsqueda del gusto y del saber sentir" (p. 15) que socave lo "fijo" en aras de ampliar la propia perspectiva con base en un profundo conocimiento de las prácticas gastronómicas que forjan la identidad de los territorios. En efecto, esta es la única forma de posibilitar un aprendizaje constante y un ejercicio de reflexión, creación y materialización responsable que surja a partir de un conocimiento técnico fundamentalmente y como una revolución emocional (Roca et al., 2020), el cual recurra al conocimiento tradicional para alcanzar una intención.

1 Por ejemplo, ASOPROAGRINSA, del Municipio de San Juanito, es una clara muestra de la unión y el desarrollo de una región, pues a partir del trabajo de su tierra han logrado salir al mercado con sus productos tradicionales como la panela, la harina de sagú, la miel y el frijol, todos estos productos con sello verde.



FAUNA

GALLINA TAPARUGA
Gallus gallus domesticus

La gallina taparuca es una gallina criolla que duerme en los palos del patio de la casa. Su uso gastronómico es para realizar el Hervido de Gumarra que es un sancocho similar al de gallina criolla despresada, pero con un sabor muy llanero, es una de las sopas más apetecidas de los llanos orientales.



ALGARAVÁN
Burhinus oedicnemus

Son aves corredoras por lo que tienen unas largas y delgadas patas de color verdoso. Su beneficio es que se deshacen de materia orgánica.



GALLINA PIROGA
Gallus gallus domesticus

Sus características son las siguientes: copetonas, barbadas, calzadas, grifas y otras, su uso gastronómico se comprende porque estas aves ponen un gran número de huevos de color marrón claro, y se consideran deseables para la producción de carne porque necesitan menos desplume y tienen un cuerpo carnoso. Son muy buenos forrajeadores y son resistentes a la mayoria de enfermedades



CROCRA - IBIS ESCARLATA - GARZA ROJA
Eudocimus ruber

Comúnmente forrajera en bandadas de decenas de individuos. Cuando busca alimento sondea con el pico en el fango y en aguas poco profundas. Diariamente se mueve largas distancias entre los lugares de anidamiento o descanso y las áreas de forrajeo. Las poblaciones de esta especie efectúan movimientos estacionales de acuerdo con la oferta de cuerpos de agua y al volar usualmente los hacen en bandadas que generalmente configuran una formación en "V". Son animales no aptos para la caza.



GARZA BLANCA
Ardea alba

Es un ave acuática de plumaje blanco, grande y esbelta, que puede alcanzar el metro de altura. Vuela con su largo cuello retraído, pero suele caminar con él estirado. Tiene el pico amarillo y las patas negras con dedos negros



CHIGÜIRO
Hydrochoerus hydrochaeris

Su carne es magra y presenta un muy bajo contenido de colesterol. El proceso consiste en que la salan después de secarla, la ponen en escabeche y se la comen en los días de abstinencia.



GÜIBO
Boa constrictor

Es una boa nativa de América, desde Argentina hasta el norte de México. Solo la subespecie Boa constrictor posee el final de su cola de un color rojizo (boa cola roja). Es un animal en vía de extinción por su aumento de caza.



DANTA COMÚN
Tapirus terrestris

Se alimentan de plantas y frutas y son importantes dispersores de semillas, pues defecan mientras caminan. La semilla abonada por sus excrementos germina y esto permite que árboles y plantas crezcan en diferentes lugares.



LAPA
Cuniculus paca

Por la exquisitez de su carne, la lapa es muy perseguida y su número está disminuyendo con celeridad; a ello contribuye, también, la destrucción de los bosques.



GAVILÁN CARICARI
Caracara plancus

Entre Puerto López y Puerto Gaitán se extiende una gran serranía que va y viene entre la enorme llanura, ayer absolutamente selvática, hoy sólo la cubren pastizales destinados a la cría de ganado vacuno o enormes siembras de multinacionales de la agroindustria que han cambiado el paisaje de la altillanura. Es un animal no apto para la caza, en vía de extinción.



FLORA

MANGO
Manguifera indica



Fruto que crece en todo el Departamento del Meta, se consume al natural maduro o biche, en la región se hace jugo y helados.

MADROÑO
Garcinia madruno



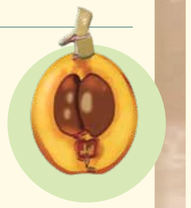
Fruto de sabor dulce cuando está bien maduro y ácido cuando está verde; en la región se utiliza para helados y jugos.

PAPAYUELA
Vasconcellea pubescens



Se suele consumir en infusiones para la tos y la gripe, su pulpa es dulce, se hacen aguas aromáticas y dulce de papayuela.

NISPERO
Eriobotrya



Las hojas del níspero son utilizadas en infusiones para regular el nivel de glucosa en sangre, su sabor es dulce y se consume al natural en jugos y helado.

LECHE MIEL
Lacmellea edullis



Es un fruto amarillo que al probarlo tiene dos texturas una lechosa y otra como si fuera miel, la usan los antiguos para llamar el agua en los potreros.

MAMONCILLO
Melicoccus bijugatus



Es un fruto de corteza o cáscara verde delgada, su pulpa es de color salmón con una textura gelatinosa, jugosa y agridulce. Se come al natural y también se hacen helados; en la época antigua se utilizaba como medicina natural para aliviar malestares en el cuerpo.

MORICHE
Mauritia flexuesa



El llanero lo usa como suplemento vitamínico para los grandes recorridos que hacen en las vaquerías, se consume al natural.

MORTIÑO
Vaccinium meridionale



Fruto usado en la elaboración de vinos fermentados, salsas, vinagres balsámicos, al mismo tiempo se usa la parte medicinal para tratar accidentes cerebrovasculares o enfermedades neurodegenerativas.

GUAYABA SABANERA
Psidium guineense



Fruto usado en la elaboración de jugo; la pulpa se emplea para hacer mermeladas, salsas dulces o postres, sabor.

CAIMITO-MADURA VERDE
Pouteria caimito



Fruto con sabor a caramelo; su textura es suave, se usa en preparaciones como helados o el yogurt, también sirve para enfermedades respiratorias y antiinflamatorias.

CHOLUPA
Passiflora maliformis



Fruta de color verde o morado en su exterior y naranja-amarilla en su interior, su sabor es dulce o ácido dependiendo su grado de maduración. Presenta un aroma fuerte, y se emplea en mermeladas, jugos y dulces.

UVA CAIMARONA
Pourouma cecropiifolia



Fruta de tonalidad blanquizca en su interior, jugosa y sabor dulce, se usa en la elaboración de jugos, vinos, mermeladas, helados y néctares.

ALGARROBO
Ceratonia siliqua



Fruto que se usa en preparaciones dulces, de repostería, sirve para alimentar el ganado, se utiliza para regular el sistema digestivo, regular el azúcar en la sangre y el colesterol.

CHONQUE
Xanthosoma sagittifolium Schott



El chonque es un tubérculo parecido a la yuca, con alto poder nutricional, que se puede cultivar en abundancia en varias zonas de Colombia, poco es conocido por los consumidores en las grandes ciudades y, en consecuencia, su comercio es bajo.

TABENA
Dioscorea trifida



El uso gastronómico puede consumirse hervido, al vapor, al horno o frito y su uso medicinal es para tratar ciertos problemas como son los síntomas de la menopausia, diabetes, artritis reumatoide y calambres musculares.

YUCA
Manihot esculenta



El uso gastronómico es variado,- se puede hornear, freir,hacer purés y a partir de estos purés múltiples recetas, desde repostería y panadería hasta bebidas,y sus usos medicinales son para efectos depurativos y desintoxicantes, debido a que posee una buena cantidad de vitaminas, minerales y fibra, por lo tanto, se recomienda para casos de estreñimiento y de artritis.

TOPOCHO
Musa paradisiaca



Se utiliza de variadas formas, desde ingredientes esencial en sancochos metenses, hasta arepas, frituras, nacos.
Favorece la eliminación de líquidos y es ideal en casos de hipertensión y gota.

COCONA
Solanum sessiliflorum



Su uso gastronómico y medicinal es el insumo para la elaboración de productos funcionales que reducen el colesterol malo y aumentan el bueno, disminuyen los triglicéridos en la sangre, previenen la diabetes y la anemia y fortalezcan los huesos, gracias a su alto contenido de carotenos, hierro, calcio y nutrientes del complejo B, entre otros.

CIMARRON
Eryngium foetidum



Se utiliza toda la planta, es muy aromática y sus hojas se utilizan como condimento de sopas y ensaladas, y también tiene algunas aplicaciones medicinales. Su uso medicinal consiste en resolver varios problemas del aparato digestivo, como diarrea, disentería, y como estimulante del apetito.

DORADILLAS
Asplenium aureum



Su uso medicinal es diurético y para malestares del riñón, para lo cual se toma la infusión de toda la planta, preferentemente en ayunas; algunas veces es preparada con otras plantas, se deja serenar una noche y al otro día en ayunas se toma como agua de uso.

OREGANÓN
Origanum vulgare



Su uso medicinal se basa en curar fiebres muy altas y desintoxicar el hígado y su uso gastronómico es para realizar infusiones.

CHICHE PERRO
Capsicum annuum



El uso gastronómico es aditivo en salsas picantes, pastas y curry. El uso medicinal es la estimulación del apetito hasta la cura de la depresión

PRONTO ALIVIO
Lippia alba



El uso medicinal es antiespasmódica, carminativa, digestiva, diurética, expectorante, laxante, sedante, somnífera, sudorífica, antimicrobiana, antioxidante, antiulcerosa y anticonvulsivante.

ACHIOTE
Bixa orellana



El uso gastronómico: la semilla del achiote como colorante,. Se extrae un colorante ampliamente usado en las cocinas ancestrales de colombia e ingrediente esencial de los portadores de tradición en sus preparaciones también en las industrias de los alimentos, cosmética y textil.

RUTA DEL PIEDEMONTE LLANERO



Restaurante La Cachama Cocina Artesanal

Ubicado en la ruta del Piedemonte Llanero, a 1.5 kilómetros en la vía Restrepo – Cumaral, desarrolla comida típica desde 1986, actualmente administrado por la segunda generación de propietarios, maneja un concepto eco-gastronómico, con un ambiente encantador, aplicando tendencias como la de kilómetro cero y slow food, privilegiando el cuidado de la salud, prácticas amigables con el medio ambiente, con presentaciones sofisticadas que siguen destacando los saberes ancestrales y tradicionales de la región.

Restaurante lanzallamas

Ubicado a la entrada de Restrepo. Su producto estrella, el pan de arroz, honra el mérito que se le da al municipio como "la capital mundial" de este producto con ADN llanero. Encabezado por Edilma, quien desde los años 90 empezó a elaborarlo y nunca ha parado de entregarle a familias y turistas ese bocado de arroz y cuajada que acompaña el día a día, además de otros amasijos tradicionales de la región. Este negocio representa el sustento de su familia de la cual algunos han logrado completar sus estudios superiores.

Salma restaurante

Yul el cocinero llanero, como se hace llamar, es el creador de este concepto de restaurante a las afueras de Villavicencio que hace homenaje a la cocina llanera, a las técnicas de cocción y a los productos locales. Como diseñador industrial y cocinero ha implementado su propuesta de "diseño de alimentos" para elevar la experiencia gastronómica. A su vez, se ha dedicado a compartir su conocimiento con comunidades del llano, por medio de procesos de co-creación, dando como resultado el diseño de platos típicos municipales y regionales con los que la gente se siente identificada y que incentivan la economía y el turismo local.

RUTA EMBRUJO LLANERO



Los Trigos

Trigos es el apellido que identifica una familia con tradición llanera, portadores de una herencia de sabores. Con sus productos artesanales y preparaciones típicas han hecho posible que generaciones de padres e hijos prueben de nuevo y conozcan las recetas que solían cocinar sus antepasados. Se encuentran ubicados en San Martín y Villavicencio, donde son reconocidos por su variedad de amasijos derivados del arroz y la cuajada.

Kinos

En los adentros de una casa ubicada en San Martín de los Llanos, se alza de un horno donde una familia entera, los Kino, prepararan y hornean artesanalmente el pan de arroz. Cada integrante se enorgullece de preparar el "más auténtico de todos" porque conserva la receta original que lleva solo dos ingredientes: arroz y cuajada, además del proceso de cocción en un horno casero como el de las familias de antes. Son sabedores de prácticas ancestrales como los rezos y; cómo otras familias llaneras conocen las múltiples preparaciones derivadas de los productos locales.

Exóticos pasión y sabor

Las casas de San Martín alberga este emprendimiento familiar de helados y jugos 100% artesanales preparados con frutas nativas de la región de la Orinoquía y Amazonía. Allí es posible sorprender al paladar con sabores exóticos. La labor de esta familia va más allá; ellos quieren dar a conocer los beneficios para la salud que aportan estás frutas, además de incentivar la economía local para que los campesinos se interesen de nuevo por cultivos autóctonos y representativos de la región.



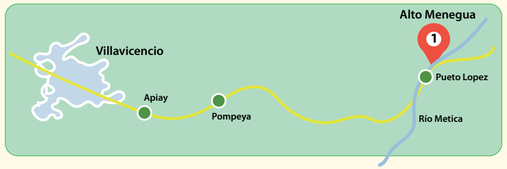
RUTA AMANECER LLANERO

Alto menegua

También llamado el "ombligo de Colombia"; ya que representa geográficamente la mitad del país. Este se encuentra ubicado en el municipio de Puerto López, Meta y es un lugar de gran atractivo turístico en el que convergen diferentes expresiones de la cultura llanera: obras de arte como "el obelisco", múltiples tiendas de artesanías y un mirador de 16 pisos que permite el avistamiento en 360° del paisaje. Allí es posible experimentar el atardecer llanero, esa manifestación natural que se encuentra en el corazón de sus habitantes y que resalta los matices de colores que van desde el fértil llano verde, hasta los tonos de azules, naranjas y amarillos de un cielo nostálgico.

Alto de Menegua / Mitad de Colombia

4.1069° N, 72.9108° W







SU MAJESTAD LA MAMONA

Diego Armando Aponte Tafur • Christian José Moreno Castillo

La historia de la mamona tiene sus raíces en la colonización española, entre los siglos XVI y XIX, puesto que este famoso plato era bastante consumido por los españoles en los campamentos de cada enfrentamiento. Se podría decir que su manera de prepararlo era la más acorde en esas circunstancias. Igualmente, la mamona "nació al pie de los corrales para alimentar a los vaqueros y salir de los animales que se dañaban durante las travesías ganaderas y quedaban inservibles" (El Tiempo, 2005, párr. 2).

Pero ¿qué es la mamona? Para dar una definición, según lo aprendido en esta experiencia, se puede decir que se le conoce como "mamona", porque el animal es sacrificado, además de que su preparación es especial, lo que la hace una carne distinta a las demás. En esa medida, se aduce que dicha carne es de un animal joven menor a los dos años de edad, exactamente de una ternera que aún no se ha destetado.

Por su parte, la carne a la llanera proviene de un animal adulto de edad más avanzada que la de una ternera. En cuanto a su preparación, para adobar la carne a la llanera se utilizan múltiples condimentos, a diferencia de la carne a la mamona, a la cual solo le agregan sal. La carne a la llanera es asada en chuzos y cortada previamente en láminas delgadas.

En ese sentido, en términos sociales, la mamona se desenvuelve en un contexto muy importante dentro de la gastronomía colombiana, específicamente de la región llanera, debido a que por su consumo de largos años es un plato que nunca falta en festividades, extendiéndose en muchas ocasiones en otras regiones del país; por ejemplo, hay presencia de algunos restaurantes en el país donde una de las comidas ofrecidas es la mamona, aunque como se ha visto, su esencia y sabor se consigue principalmente en la región llanera.

En este punto, es pertinente hacernos la siguiente pregunta: ¿por qué siempre se tiene presente la mamona en cualquier festividad? Al ser un plato típico de los llanos se convierte en el epicentro de las festividades. En efecto, su realización nutre las tradiciones y la identidad de la población llanera. Tanto así que existen festivales de la mamona, los cuales le hacen homenaje. Dicho esto, en cada celebración llanera la preparación de la mamona se acompaña de música, baile, licor, peleas de gallos y/o corridas de caballos. Sin duda alguna este plato es toda una fiesta.

Por tal motivo, es menester abordar el proceso de preparación de este plato típico iniciando desde el sacrificio. Teniendo en cuenta esto, todo inicia con el amanecer y un momento difícil para el lla-



nero; en otras palabras, el sacrificio del animal debe enchivarse y manearse que es el acto de amarrar las patas del animal con una soga y, posteriormente, apuñalarla en la vena que se pronuncia por el giro del cuello de la res. En esa medida, el corte tiene que ser preciso para que el animal se desangre de manera correcta y no sufra de más. Aunado con el sacrificio del animal, el baquiano Audelmar Vega (2023) expresa lo siguiente:

Los cantos son lo que uno le dice al animal, eso es de uno, no se comparte con nadie. Todo animalito que vaya a matar para preparar es lo primero que hago. No ve que se lo va a consumir uno, y es lo mejor y así usted mantiene sanito, con todo el respeto del bichito. (comunicación personal)

Los portadores de la tradición indican que anteriormente la sangre del animal se utilizaba para preparar los pericos de sangre; un plato tradicional que consta de sangre cuajada (o claros) cocinada con cebolla y tomate.

En ese orden de ideas, para el pueblo metense los animales son parte fundamental de su cosmovisión. Son considerados sagrados, son elevados y cantados. Ellos tienen muy claro que sin estos animales no podrían sobrevivir, dado que se consideran la principal fuente de alimento. Lo anterior puede ser incomprendido por muchas personas, pero es lo que se hace desde mucho tiempo atrás, transmitido de generación en generación.

Continuando con el proceso, se indica que el animal muere y comienza el desposte de cada uno de los cortes. En este punto llama la atención la manera particular en que los llaneros cortan la carne, parece en forma de animales, esto se debe a la cultura y las costumbres. Así, desde niños se les enseña los tipos de corte para luego practicarlos; sin embargo, hay quienes afirman que en la actualidad no se encuentran muchas personas que sepan realizar estos cortes debido a su dificultad.

Pasando de su historia y contexto social, es importante conocer acerca de los cortes tradicionales de la mamona; para ello, basados en las ilustraciones que realizó Vergel (1996) en su libro "gastronomía típica del llano", se hizo el siguiente registro de los tipos de corte:

- **La raya:** este corte comienza por el rabo. La punta de la cadera es la que sirve de guía; por ende, se debe sacar con cuero y más o menos un espesor de 2 a 3 cm de carne. La distancia aproximada entre la raíz de la cola y el corte sobre el espinazo es de unos 30 cm., corte que se debe hacer en forma de círculo del tamaño de un plato tortero y necesariamente debe salir con la cola.
- **La garza:** se obtiene de la ubre tierna. Su corte se debe empezar a unos 2 dedos del ombligo y finaliza en la parte inferior de la vulva formando el pico; las alas salen del corte sobre las piernas.
- **La osa o Josa:** se saca con cuero; la guía para iniciar el corte es la línea que une el morrillo con los cachos, en medio de las orejas y va hasta la raíz del espinazo. El corte hacia abajo se hace por el borde de la paleta a media carne, llegando hasta el mono que es el cuero que cuelga del pecho frente al cuello del animal. La osa debe llevar la parte delantera de los lomos, las orejas, la carraca o mandíbula y la lengua.
- **La paleta o brazo:** dependiendo del tamaño del animal pueden salir de 1 a 2 presas.
- **La pierna:** de las piernas salen cuatro presas que son el herradero, que es la parte exterior de la pierna donde se coloca el hierro de marca, corte que se hace siguiendo la divisoria de los músculos. El pollo, es el corte que sale de la entrepierna; la choquezuela, corte que se obtiene del macizo de la pierna, sale con murillo y el hueso de la choquezuela que es el único que no se pica. La pulpa negra, corte que finalmente sale también de la pierna.
- **La cachama:** corte que sale de las costillas del espinazo y que recibe también el nombre de soplador.
- **Lomo grande:** corte que sale desde la cadera hasta la punta del morrillo.
- **Lomo pequeño o chiquito:** el lomito se saca del hueso de la punta de las agujas que están ubicadas en la parte interior de la res. Para lograr este corte se debe haber retirado previa y completamente el estómago del animal para localizar con facilidad el lomito.
- **El caimán:** esta es la presa que para algunos tiene el bocado más exquisito. Corte formado por el vacío de la panza o sobrebarriga llegando hasta la punta del pecho y los extremos cartilaginosos de las costillas que forman la dentadura del caimán.
- **El entreverado:** presa en forma de pincho gigante que lleva ensartadas todas las vísceras.
- **El sapo:** esta presa denominada el sapo es una variante del entreverado tradicional, y consiste en recubrir las vísceras ya ensartadas en el chuzo con la pajarilla del animal, a cambio de la tela del menudo. Esta tradicional forma de recubrimiento es muy utilizada en el departamento de Arauca.
- **Los huesos:** los huesos de pierna, paleta, cadera y espinazo se pican en porciones de regular tamaño siendo utilizados para la preparación del sancocho que irá acompañado de yuca, papa o si se desea plátano verde o maduro. En la cachama y el caimán se dice que cuando la costilla pele diente quiere decir que está lista para comer.

Posterior a tener todos los cortes, se necesitan palos de madera de entre 1.80 a 2 m de altura que son frecuentemente utilizados en las fincas llano adentro. Las maderas más utilizadas para ensartar la carne son el yopo, el cual es natural del Yopal y también cítrico. Consultando otras fuentes, se observó que también se pueden emplear chuzos de madera de arrayán, ajicito, naranjito o guayabo, u otros que no sean de madera olorosa. Estos deben ser pelados momentos antes de ensartar la carne, procurando que sean redondos y delgados. Cabe decir que, en la actualidad, los restaurantes y también algunos llaneros que comercializan la preparación en reuniones sociales, utilizan varas de acero inoxidable. Por otro lado, muchas personas optan por agregarla cerveza para obtener un mejor sabor, luego se atraviesan los cortes de carne con los palos de madera mencionados o con el acero.

Cantidad de presas o chuzos ensartados. La cantidad de chuzos obtenidos después de hacer los diferentes cortes de la res corresponden a 14 presas que se dispondrán en forma vertical a la acción de asado a la llanera.

Acto seguido, comienza la magia: se prende la leña, las más utilizadas son el guayacán, el yopo y el guamo, se generan las brasas para que el humo se pueda elevar como danzando en el aire y logrando circular por cada una de las piezas de carne y con ello se logra una cocción homogénea, este proceso puede durar entre 6 a 10 horas aproximadamente. Debe colocarse el suficiente carbón



La aguja



El brazo



El chiscano



Cholo y suela



El cogote



Lomo ancho



La mazorca



Muchacho y Paleta



Pajarilla



Paleta

y revisarse constantemente con el fin de que la brasa se mantenga durante todo el proceso. Adicionalmente, este plato típico suele acompañarse de yuca y plátano, aunque algunos utilizan también arroz y papa.

Es sabido que en la cultura llanera el ganado es vital para la supervivencia de su gente, puesto que es una región conocida también por su ganadería. Por ello, los llaneros han pasado la mayor parte de su vida criando y cuidando ganado, para llevar esta tarea tan ardua deben pasar varias travesías. En primer lugar, los vaqueros se levantan muy temprano, más o menos a las 5:30 a.m., luego se disponen a dirigirse al establo y coger cada uno su caballo. Algunos de los arreadores de ganado tienen la tarea de cuidar las reses estacionadas; dicen que es muy aburridor, debido a que deben permanecer estáticos, atentos a atajar alguna res que intente abandonar la manada. Algunos de los vaqueros talonean sus caballos hacia el frente, para cerrarles el paso a los animales, en minutos, los 18 jinetes le llegan al ganado. Forman un semicírculo y comienzan a arrear la vacada. La manada se agita. Se alarga en medio de una nube de polvo. Se oye el tropel, los bramidos y mugidos lejanos, y los silbidos y gritos de los vaqueros. Todos los vaqueros deben estar al tanto de que el ganado no se desvíe, por lo que deberán observar con mucho cuidado y tener buenos reflejos.

Esta tarea parece es aún más difícil cuando llega la temporada de invierno. Así, los vaqueros deben pasar el rio nadando, junto con sus caballos. En invierno, dicen los vaqueros que el mayor peligro del río no es la corriente, sino los tembladores. Son unos peces de color oscuro, lisos, delgados y largos, hasta de 2 metros, que producen descargas eléctricas capaces de paralizar a un hombre. Se creería que estas son las travesías que pasan para arrear el ganado, pero dicen los mismos vaqueros que el trabajo duro apenas comienza, dado que el resto del día los vaqueros se dedican a escoger los machos de un año para llevarlos a la feria ganadera, donde los desparasitan, los vacunan y, finalmente, los marcan.

Como se ha expresado, la mamona suele prepararse en ocasiones especiales, pero, además, es un plato que va incorporado en el menú de muchos restaurantes y comedores de los llanos, por ende, su venta es muy común, pues al ser uno de los platos tradicionales su demanda es muy buena, lo cual aporta significativamente al PIB de la región y del país. Pero no solo la venta de este plato contribuye a ello, sino la compra y venta del ganado para preparar la mamona. El plato de la mamona cuesta alrededor COP 27.000 (aproximadamente 6 euros).

No obstante, es importante mencionar que para su preparación se deben talar árboles para obtener la madera donde se introduce la mamona, lo cual ha sido un problema ambiental y afecta las fuentes hídricas. Hay otros aspectos socioeconómicos que influyen en la venta de la mamona; por ejemplo, esto contribuye a generar empleo y mejorar la calidad de vida de los llaneros. Asimismo, promueve el sector productivo como lo es la ganadería. Igualmente, fomenta la interacción social, el intercambio de culturas y tradiciones, además de la competitividad territorial, la cual "está estrechamente relacionada con la capacidad del territorio para crear, desarrollar, y consolidar las actividades económicas" (Alcalde, 2019, párr. 1).

Por la misma línea, se aborda la influencia de la mamona o de su comercialización en la economía del departamento y por qué es tan importante en la economía local. Como se comentó, puede decirse que principalmente la comercialización de la mamona incide positivamente en el crecimiento de la región. En otras palabras, estamos frente a una buena oferta y demanda de este plato típico, no solo por el sector productivo de la ganadería, sino por los factores macroeconómicos como el índice de desempleo, puesto que, a mayor oferta y demanda de la mamona, menor puede ser este factor macroeconómico al generar empleos. Lo anterior también coadyuva la calidad de vida de sus habitantes. Por tal motivo, esto es muy relevante para la economía local, dado que es un plato típico del territorio, y, por ende, se vende con más frecuencia que otros platos, pues cuando un turista visita un destino desconocido lo que más desea es probar los sabores del lugar donde se encuentra y, para ello, los llaneros ofrecen uno de sus platos emblemáticos; la mamona. Por consiguiente, hay un fomento de la economía local a partir de la participación activa de las comunidades y la generación de apuestas económicas sostenibles. En efecto, la gastronomía llanera constituye un escenario de transformación. Con lo dicho se responde el interrogante del por qué el turista siente gusto por visitar la región y consumir esta preparación emblemática. Pero además de ello, al visitante lo mueven las emociones y el ánimo de conocer lo que lo rodea, se interesa inmensamente por su cultura y tradiciones y, de alguna manera, quiere ser parte de ello.

De manera análoga, se puede concluir que, respecto a la influencia del tema abordado, esto se encuentra relacionado con factores culturales, tradicionales, económicos, históricos, interacción social e intercambio de saberes y sabores, así como despierta sentido de pertenencia en sus habitantes y en las personas que visitan la región llanera. En suma, se comparte la idea mencionada en los primeros párrafos, la preparación de la mamona y todo lo que acarrea es una fiesta.

En definitiva, con este plato se busca rescatar las tradiciones de los llanos, su historia, enriquecer la identidad de los habitantes, comunidades y familias locales. La mamona, como gastronomía infaltable en las festividades es muestra de los gustos particulares de la región. De igual modo, se rescatan los sabores, la ardua tarea que diariamente y bajo el palmo de sol realizan los vaqueros para arrear el ganado y su posterior proceso de sacrificio, corte y preparación.



Pecho



Pierna



Pollo



Punta negra



La raya



CUIDAR NUESTRO PATRIMONIO CULINARIO: UNA ACCIÓN QUE SALVA VIDAS

Juan Carlos Buitrago Ortiz, director ejecutivo de la red de Bancos de Alimentos de Colombia (ABACO)
Sara Mendez París, gerente de la Alianza por la nutrición infantil



¿Por qué trabajar por cuidar nuestro patrimonio culinario es una de las acciones que puede salvar a los colombianos del hambre? Colombia se destaca por su impresionante biodiversidad y sus riquezas naturales y culturales. Posee una geografía diversa que abarca desde extensas selvas tropicales hasta imponentes cordilleras; alberga una extraordinaria variedad de especies de flora y fauna, convirtiéndola en uno de los países más biodiversos del mundo. En esa medida, sus paisajes se enriquecen con una abundancia de recursos naturales y una vasta riqueza cultural, cuenta con más de 80 grupos étnicos que preservan sus tradiciones, idiomas y conocimientos ancestrales. Lo anterior contrasta con una compleja realidad: Colombia es uno de los países de la región con mayor riesgo de inseguridad alimentaria (Programa Mundial de Alimentos [PMA], 2023), lo que significa que gran parte de su población tiene dificultades para acceder a alimentos suficientes, seguros y nutritivos que satisfagan las necesidades dietéticas y preferencias alimentarias de una población o comunidad. En consecuencia, los reportes recientes arrojados por el Programa Mundial de alimentos señalan que más de 12 millones 600 mil personas en nuestro país no pueden consumir todos los días alimentos ricos en nutrientes, como frutas y vegetales; y nunca o rara vez acceden a la carne y a productos lácteos. Adicionalmente, se calcula que 16 millones 660 mil personas usan diversas estrategias para encarar sus dificultades de acceso al alimento disminuyendo las porciones de los platos, saltándose comidas o bajando la calidad de los alimentos que consumen.

La encuesta de calidad de vida publicada por el DANE en julio de 2023 reporta que el 30 % de la población colombiana experimenta hambre; de tal forma que los hogares indígenas, rurales y con niños y niñas menores de 5 años son los que peor se encuentran.

En los llanos orientales todos los departamentos, excepto el Meta están por encima del promedio nacional de inseguridad alimentaria, siendo Arauca el departamento con mayor índice de inseguridad alimentaria con más del 50 % de su población, seguido por Vichada con el 40 %, Casanare con un poco más del 32 % y Meta con el 29 %.

En la Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia somos conscientes que el nivel de conocimiento sobre las medidas y acciones que pueden mejorar los índices de hambre están bien sistematizados y se cuenta con información suficiente de su naturaleza, causas y manifestaciones, lo que permite realizar intervenciones basadas en la evidencia que aseguren el éxito de los países en la lucha contra este flagelo (Development Initiatives, 2018). Por tal razón, desde el año 2019 al 2022, adelantamos una investigación que nos permitió identificar las recomendaciones, evidencias y acciones que a nivel internacional han mostrado ser efectivas en la lucha contra la malnutrición, para ello, se revisaron más de 500 estudios. Esto nos permitió agrupar toda la evidencia en una ruta de 18 acciones clave que deben adelantarse en Colombia para mejorar la situación nutricional de la población. Dentro de esta ruta encontramos la acción **de promoción y protección del patrimonio culinario del país** como una intervención clave para mejorar la situación alimentaria de la población colombiana. De acuerdo con el Ministerio de Cultura de Colombia valorar y salvaguardar la diversidad y riqueza cultural de los conocimientos, prácticas y productos alimenticios de las cocinas tradicionales de Colombia son factores fundamentales para la protección de la identidad, pertenencia y bienestar de su población (Ministerio de Cultura, 2012).

De acuerdo con lo anterior, consideramos que un libro como este permite proteger la soberanía alimentaria, entendida como la producción y el consumo de alimentos acorde con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción para el consumo local y doméstico. Asimismo, proporciona el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y de qué manera quieren producirlo (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2021).

En este sentido, la FAO (2014) asevera que la diversidad cultural de Colombia está estrechamente ligada a su biodiversidad. Las comunidades indígenas y tradicionales poseen conocimientos ancestrales sobre el uso de plantas y alimentos nativos. Estos conocimientos pueden desempeñar un papel importante en la seguridad alimentaria, ya que ofrecen alternativas y estrategias para la producción y consumo de alimentos sostenibles. Sin embargo, la falta de reconocimiento y apoyo a estos conocimientos tradicionales puede dificultar su aplicación y limitar su contribución a la seguridad alimentaria. En esa medida, la evidencia científica muestra la importancia de proteger el patrimonio culinario del país desde la perspectiva cultural, la resiliencia alimentaria y la biodiversidad (Altieri, 2018).

Desde la perspectiva cultural, se entiende el patrimonio culinario de un país como un reflejo de su historia, cultura y tradiciones. Por lo tanto, los platos y recetas transmitidos de generación en generación contienen conocimientos ancestrales y técnicas culinarias únicas que reflejan la identidad de una comunidad o región. Así, resguardar y preservar este patrimonio culinario es esencial para mantener vivas las tradiciones culturales y promover el sentido de pertenencia y la diversidad cultural. Además, la comida es un vehículo para compartir y celebrar la cultura, promoviendo la tolerancia y el entendimiento entre diferentes grupos (FAO, 2021).

A partir de la perspectiva de la resiliencia alimentaria, la protección del patrimonio culinario también es fundamental para garantizar la resiliencia alimentaria de un país, dado que, al preservar las variedades de cultivos tradicionales y las prácticas agrícolas ancestrales asociadas con la cocina local, se promueve la diversificación de los sistemas alimentarios. Esto es especialmente importante en un contexto de cambio climático y fluctuaciones en el suministro de alimentos. En efecto, las variedades locales de cultivos suelen ser más resistentes a las condiciones climáticas adversas y a las enfermedades, lo que puede contribuir a una mayor seguridad alimentaria y a la adaptación de las comunidades locales a los cambios en el entorno (FAO, 2021).

Por consiguiente, desde la perspectiva de la biodiversidad se entiende que el patrimonio culinario de un país a menudo está asociado con una amplia gama de ingredientes y especies autóctonas. En ese sentido, al proteger y valorar estos ingredientes tradicionales, se estimula la conservación de la biodiversidad agrícola y se evita la erosión genética de las variedades locales. Por tal motivo, la diversidad de cultivos y especies contribuye a la resiliencia de los ecosistemas agrícolas al fomentar interacciones más complejas y equilibradas entre los organismos, promoviendo la salud del suelo, la polinización y la regulación natural de plagas y enfermedades (FAO, 2021).

A modo conclusión, para la Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia es perentorio fomentar sistemas alimentarios basados en la diversidad de cultivos, la agricultura familiar y la conservación de los ecosistemas, puesto que esto permite salvaguardar la seguridad alimentaria, proteger la biodiversidad y fortalecer la resiliencia ante los desafíos futuros de Colombia. Así, los Gobiernos, las organizaciones internacionales, los agricultores y los consumidores desempeñan un papel crucial en la promoción de prácticas agrícolas y alimentarias sostenibles que valoren y protejan la biodiversidad y fomenten la soberanía del alimento.





TRADICIONES FAMILIARES

ENTRE FOGONES & LLANURAS



EDILMA NOVOA DE ZAMBRANO Y FAMILIA

Esta familia, es una expresión de la dedicación e innovación, elaboran principalmente el pan de arroz y tungos, que conciben como productos “sagrados”, asociado a que sus recetas se han convertido en tradiciones milenarias que se transmiten especialmente entre las mujeres de la familia y que han contribuido al sostenimiento familiar y hoy en día a la economía de sus territorios.



PAN DE ARROZ

Departamento	Meta
Municipio	Restrepo
Fecha	23 de mayo de 2023
Portador	Nardelly Zambrano
Restaurante	Lanzallamas
Preparación	Pan de arroz



Ingredientes

Arroz	2000 Gramos	En remojo 12 horas antes
Cuajada	1000 Gramos	En remojo 12 horas antes
Almíbar	90 Gramos	Realizado con azúcar morena 50/50
Levadura fresca	40 Gramos	
Margarina	50 Gramos	
Sal c/n Gramos		

Para el pan de arroz

1. Escurrir el arroz y la cuajada.
2. Moler la cuajada junto con el arroz.
3. A la masa agregar el almíbar, levadura, sal y margarina.
4. Mezclar y amasar la masa hasta tener punto de plasticidad.
5. Dividir en pequeñas tiras de aproximadamente 15 a 20 gramos.
6. Dar forma de rosca en bandeja.
7. Dejar reposar aproximadamente 10 minutos o hasta que la rosca quede pegada en la bandeja.
8. Hornear a 190 grados centígrados de 3 a 5 minutos, o hasta que dore.
9. Darle un segundo horneo a 140 grados centígrados de 20 a 22 minutos para que el pan se seque.

Anotaciones

Cuando la cuajada está muy seca se le agrega más margarina y cuando está muy húmeda se le agrega menos.



ENVUELTO DE MAZORCA

Departamento	Meta
Municipio	Restrepo
Fecha	23 de mayo de 2023
Portador	Nardelly Zambrano
Restaurante	Lanzallamas
Preparación	Envueltos de mazorca

Ingredientes

Mazorca	6000 Gramos	Desgranado y molido
Maíz peto	3000 Gramos	Cocinado
Maíz amarillo	3000 Gramos	En remojo 12 horas antes en agua tibia
Cuajada	10000 Gramos	En remojo 12 horas antes
Margarina	50 Gramos	
Levadura Fresca	50 Gramos	
Sal	50 Gramos	
Azúcar	2750 Gramos	
Leche condensada	60 Gramos	
Amero de maíz	c/n Gramos	Limpios

Para el envuelto de mazorca

1. Escurrir el maíz amarillo y molerlo.
2. Escurrir la cuajada y desmenuzar.
3. Mezclar todos los ingredientes.
4. Servir en ameros en porciones de 190 gramos.
5. Cocinar en agua caliente por una hora.



TUNGOS DE ARROZ

Departamento	Meta
Municipio	Restrepo
Fecha	23 de mayo de 2023
Portador	Nardelly Zambrano
Restaurante	Lanzallamas
Preparación	Tungos de arroz

Ingredientes

Arroz	4000 Gramos	En remojo 12 horas antes
Cuajada	6000 Gramos	En remojo 12 horas antes
Azúcar	3000 Gramos	
Leche condensada	200 Gramos	
Margarina	50 Gramos	
Levadura Fresca	25 Gramos	
Sal	25 Gramos	
Hojas de bijao	c/n Gramos	Limpias

Para los tungos de arroz

1. Escurrir la cuajada y el arroz.
2. Moler el arroz con 2000 gramos de cuajada.
3. Mezclar la preparación anterior con el resto de los ingredientes, incluyendo el resto de la cuajada.
4. Armar la hoja de bijao en forma de cono.
5. Verter la mezcla dentro del cono (195 gramos) y cerrar con la misma hoja.
6. Cocinar por 40 minutos en agua.







FAMILIA PARRA BUITRAGO

Con esta familia, integrada por Elvia María Buitrago Ruiz, madre y sus hijos, Ferdinando Parra Buitrago y German Parra Buitrago encontramos los exponentes de la innovación, con ellos conocemos cómo la cocina llanera, es una herencia familiar, que ha sido llevada a otro nivel, se ha convertido en la iniciativa de un emprendimiento, un eco restaurante con sello kilómetro 0. Además, que han luchado por los procesos de divulgación de sus preparaciones, que tienen como propósito, ampliar el imaginario de lo que se conoce como cocina llanera, proponiendo a partir de este pensamiento platos como la cazuela de pescado, la Cachama rellena y chorizo de pescado, además de incluir en su carta una preparación que se llama "El elixir de cuajada, producto elaborado con fermento de Badea y Cuajada.









CAZUELA DE RIO

Departamento	Meta
Municipio	Cumaral
Fecha	23 de mayo de 2023
Portador	Ferdinando Hernández
Restaurante	La cachama
Preparación	Cazuela de rio



Ingredientes

Agua	500 Mililitros	
Laurel	1 Hoja	
Tomillo	3 Ramas	
Sal	10 Cucharada	
Grasa de pez	10 Gramos	
Ajo	10 Gramos	Triturado
Trucha	30 Gramos	Cubos
Mojarra	30 Gramos	Cubos
Cachama	30 Gramos	Cubos
Bagre	30 Gramos	Cubos
Cebolla larga Picada finamente	1 Unidad	
Tomate maduro Rallado	1 Unidad	
Cebolla cabezona Picada finamente	1/2 Unidad	
Carne de pescado	200 Gramos	
Albahaca	1 Unidad	
Chorizo de queso	1 Unidad	

Para la ensalada:

Papaya	5 Trozos	Cortada en pequeños trozos
Espinaca malabar	2 Hojas	Cortada en chiffonade
Coco rallado	1 Cucharada	
Pepino cohombro	3 Rebanadas	
Vinagre de kombucha	5 Mililitros	
Sal	c/n	
Hojas de anís	Hojas	
Uvas pasas	3 Unidades	
Aderezo de naranja	c/n	
Banano	3 Rebanadas	
Miel	3 Gotas	

Para la cazuela

1. Desde frío, agregar agua, laurel, tomillo, sal, grasa de pez, ajo, los pescados, cebolla larga, cebolla cabezona y tomate a una cocción rápida .
2. Llevar a fuego y dejar hervir, permanecer el hervor por 10 minutos y apagar.
3. Retirar los trozos de pescado de la olla. Reservar.
4. En cazuela de barro para servir, agregar una hoja de albahaca, la carne de pescado y los trozos de pescado cocidos.
5. Con un mixer o licuadora de inmersión, procesar el contenido de la cocción del paso 1.
6. Tamizar y servir en la cazuela.
7. Retirar la hoja de albahaca.
8. Poner la cazuela de barro al fuego y dejar hervir la preparación de nuevo y agregar el chorizo de queso.
9. Servir junto con ensalada, chips de yuca, arroz y patacón.

Anotaciones

Carne de pescado
Se obtiene de los retazos o residuos del fileteado del pescado. Se hornea por media hora, se saca la carne, se procesa y se conserva en nevera.
Chorizo de queso
Se realiza con queso 7 cueros embutido en tripa de cordero. Se estira el queso y se embute en doble tripa. Se porciona y reserva.
Chips de yuca
Se sacan láminas delgadas de yuca, se fríen, salan y finalmente se pinta un extremo con semillas de espinaca malabar triturada.
Grasa de pescado
La grasa del pescado sale de la vejiga natatoria del pescado.
Ensalada
Para la ensalada se cortan todos los ingredientes de acuerdo con lo indicado y se sirve a gusto o siguiendo la imagen.
Aderezo de naranja
Es zumo de naranja espesado con azúcar y yuca.



FILETE DE CACHAMA

Departamento	Meta
Municipio	Cumaral
Fecha	23 de mayo de 2023
Portador	Ferdinando Hernández
Restaurante	La cachama
Preparación	Filete de cachama

Ingredientes

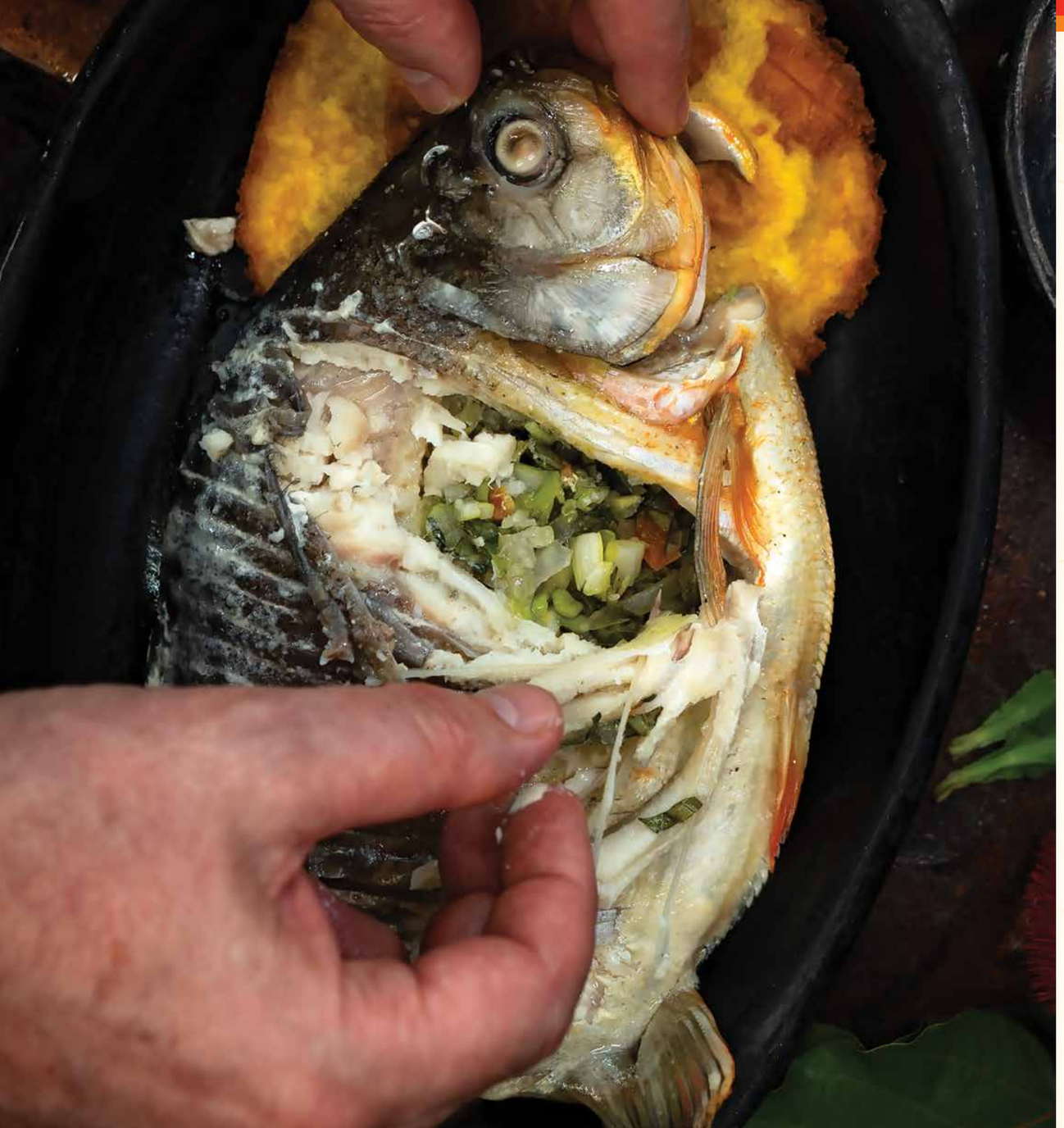
Cachama	1 Filete	Deshuesada
Ajo	1 Diente	Picado finamente
Cebolla cabezona	1/4 Unidad	Picada finamente
Sal	c/n	

Para el filete de cachama

1. Sazonar el filete deshuesado con ajo, cebolla y sal
2. Colocar en una rejilla aceitada
3. Parrillar por 20-25 minutos volteándola según corresponda, primero por el lado de la piel.
4. Retirar del horno y servir con arroz y patacón.







CACHAMA RELLENA

Departamento	Meta
Municipio	Cumaral
Fecha	23 de mayo de 2023
Portador	Ferdinando Hernández
Restaurante	La Cachama
Preparación	Cachama rellena

Ingredientes

Cachama	1 Unidad	Limpia, abierta y tasajada
Ajo	1 Diente	Tajadas
Cebolla larga	30 Gramos	Picado finamente
Sal	c/n	
Tomate	30 Gramos	Picado finamente
Cilantro cimarrón	5 Gramos	Picado finamente
Cebolla cabezona	30 Gramos	Picado finamente

Para la cachama rellena

1. Salar dentro y fuera la cachama.
2. Picar todos los ingredientes del relleno: tomate, cebolla larga, cebolla cabezona, cimarrón y ajo.
3. Rellenar la cachama.
4. Aceitar un poco la cachama y envolverla en papel aluminio, en papillote.
5. Llevar a horno a 170 grados centígrados por 20 minutos.
6. Retirar del horno y servir junto con arroz y patacón.







MENÚ DEGUSTACIÓN

Departamento	Meta
Municipio	Cumaral
Fecha	23 de mayo de 2023
Portador	Ferdinando Hernández
Restaurante	La Cachama
Preparación	Menú degustación

El restaurante presenta un menú degustación de nueve tiempos. Aquí se hace una breve reseña de cada uno de ellos.

Primer tiempo. Pan de arroz.

En primer lugar, se presentan tres panes de arroz montados en una estructura vertical de tres pisos. El pan de arroz es típico y representativo de la zona, pero fue popularizado por Restrepo. El pan es acompañado con un dip de crema agria.

Segundo tiempo. Chorizo de cachama.

La cachama, pez que le da el nombre al restaurante, es típico de la Orinoquía y el Amazonas. El chorizo es un homenaje a este producto representativo del Meta.

Tercer tiempo. Arepa de maíz mixtamalizado.

Se prepara con sal y cuajada en una hoja de bijao.

Cuarto tiempo. Elixir de cuajada.

Sopa de mañoco, guarapo, cuajada y maíz. El mañoco se elabora a partir de la harina de yuca brava, la cual en su estado natural es tóxica, pero procesado provee grandes beneficios al cuerpo.

Quinto tiempo. Brazo de res sobre carbones.

Se presentan unos bocados de brazo de res sobre unos carbones. La grasa de la carne cae sobre el carbón lo que libera humo. Históricamente el humo es una señal de fuego, y éste es señal de seguridad, de refugio.

Sexto tiempo. Vino de mandarina.

El vino se hace con frutas de temporada, en esta ocasión, se hizo con mandarina.

Séptimo tiempo. Deconstrucción de consomé de cachama.

A una albóndiga de carne de cachama se le añade consomé de pescado. Así, se disuelve la albóndiga dentro del consomé para formar una sopa de pescado. Es una forma diferente de presentar la sopa.

Octavo tiempo. Ensalada de la huerta.

Ensalada con pepino, banano, espinaca malabar, calanchoe, papaya verde en conserva, jugo de Kambucha, uva pasa y vinagreta de naranja.

Noveno tiempo. Helado de cacao con aceite esencial de cúrcuma.





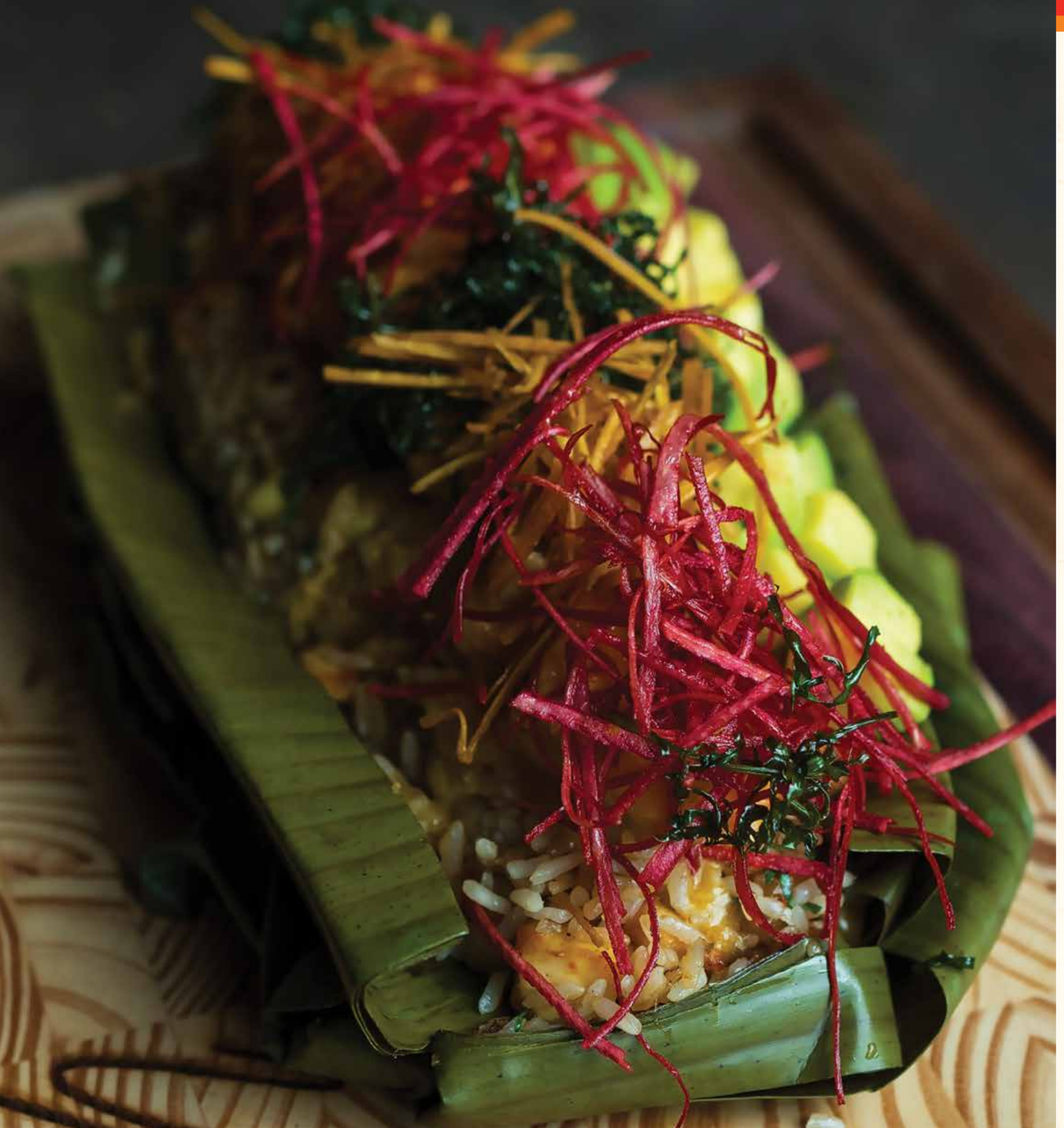




YULIÁN TÉLLEZ

Chef y portador de tradición. Yulián Téllez, mejor conocido como “Yul el cocinero llanero”. Se define como un diseñador de alimentos. Graduado en Diseñador Industrial y Gastronomía. La cocina lo acompaña desde su nacimiento. Su madre le dio vida en una panadería familiar. Valora y promueve el conocimiento de la cocina llanera a través de sus recetas, utilizando los productos y preparaciones tradicionales de su región, es por esto que es reconocido como embajador cultural de la cocina del llano y del país.





FIAMBRE MACARENENSE

Departamento	Meta
Municipio	Vanguardia
Fecha	23 de mayo de 2023
Portador	Yulián Téllez
Restaurante	Salma
Preparación	Fiambre Macarenense

El es plato creado por Yulián Téllez junto con la comunidad de la macarena para establecer un plato típico que les represente. Además, su montaje simula el rio de 7 colores con las yucas pintadas y el cimarrón frito.



Ingredientes

Bagre amarillo	250 Gramos	En cubos
Fondo de pescado	200 Mililitros	
Salsa de pan de arroz*	200 Mililitros	
Arroz blanco	300 Gramos	Cocinado
Plátano maduro	80 Gramos	Frito en cubos
Maíz	80 Gramos	Desgranado y cocido
Cilantro cimarrón	10 Gramos	Picado finamente
Sofrito	50 Gramos	
Elaborado con cebolla, tomate, ajo y aceite achotado		
Aceite achotado	c/n	
Sal	c/n	
Hilos de yuca*	c/n	
Cimarrón	c/n	Frito
Aguacate	c/n	En cubos
Hoja de bijao	2 Hojas	
Queso campesino	80 Gramos	En cubos y frito
Limón	1 Unidad	
Ají chirere	1 Unidad	Ahumado

Para el fiambre macarenense

1. Marinar previamente el bagre amarillo con sal, limón y ají chirere
2. En sartén caliente, preparar la base agregando el arroz, maduro frito, maíz, queso frito, sofrito y caldo de pescado en cantidad necesaria para dar sabor y reducir. Reservar.
3. En otra sartén, sellar el bagre amarillo marinado.
4. Agregar el fondo de pescado a la sartén con el bagre y desglasar.
5. Agregar la salsa de pan de arroz.
6. Dejar reducir y corregir la sazón.
7. Montar el arroz en hoja de bijao y envolverlo completamente; este es el fiambre.
8. Calentar el fiambre envuelto en la parrilla.
9. Después de unos minutos, abrir el fiambre con el arroz con un cuchillo por la parte superior creando una forma de bolsillo.
10. Agregar la preparación de bagre amarillo encima del arroz y agregar la salsa de la misma preparación.
11. Decorar con cabellos de ángel de yuca frita de diferentes colores, el cimarrón frito y el aguacate en cubos a lo largo del fiambre a un lado del bagre amarillo.

Anotaciones:

Salsa de pan de arroz

En una sartén agregar pan de arroz molido, fondo de pescado, crema de leche, sal y pimienta. Espesar y corregir la sazón.



MARÍA CAMILA GARCÍA

María Camila creadora de Bastimentos. Lleva la tradición de la culinaria del meta en las venas, debido a que su familia es de restauranteros y su padre se dedicaba a la vaquería en esta región, quien al mismo tiempo junto con las abuelas le enseñaron a cocinar. Se dedico a investigar el llano, a entender sus transformaciones, el antes y el después en términos de la gastronomía, no solo enfocada en los platos tradicionales sino en sus procesos de preparación y cocción, destacando la importancia de los pescados de rio como el Topocho, el cerdo, la yuca, la variedad de arepas como acompañamiento, los tungos y hallacas que como ya hemos mencionado representan de primera mano la región. Su trayectoria y reconocimiento la ha llevado ofrecer la alimentación al papa Francisco en su visita a Colombia.



CACHAMA MOQUEADA

Departamento	Meta
Municipio	Vanguardia
Fecha	23 de mayo de 2023
Portador	María Camila García
Restaurante	Bastimento
Preparación	Cachama moqueada



Ingredientes

Cachama	1 Unidad	Limpia y abierta
Ajo	2 Diente	Picado finamente
Limón mandarino	2 Unidad	Rodajas
Sal	c/n	
Cilantro cimarrón	1 Atado	Picado finamente
Hojas de plátano	c/n	

Para la arepa de plátano maduro:

Plátano maduro	1 Unidad
Mantequilla	20 Gramos
Harina de maíz	c/n
Queso siete cueros	30 Gramos
Queso campesino	30 Gramos

Para las arepa de yuca:

Yuca	1 Unidad
Queso campesino	60 Gramos
Mantequilla	30 Gramos
Sal	c/n

Para la Cachama moqueada

1. Tasajear y salar la cachama tanto dentro como por fuera.
2. Rellenar la cachama con ajo, cilantro cimarrón y limón mandarino.
3. Envolver en hojas de plátano.
4. Ahumar 2-3 horas sobre el calor indirecto de las brasas.

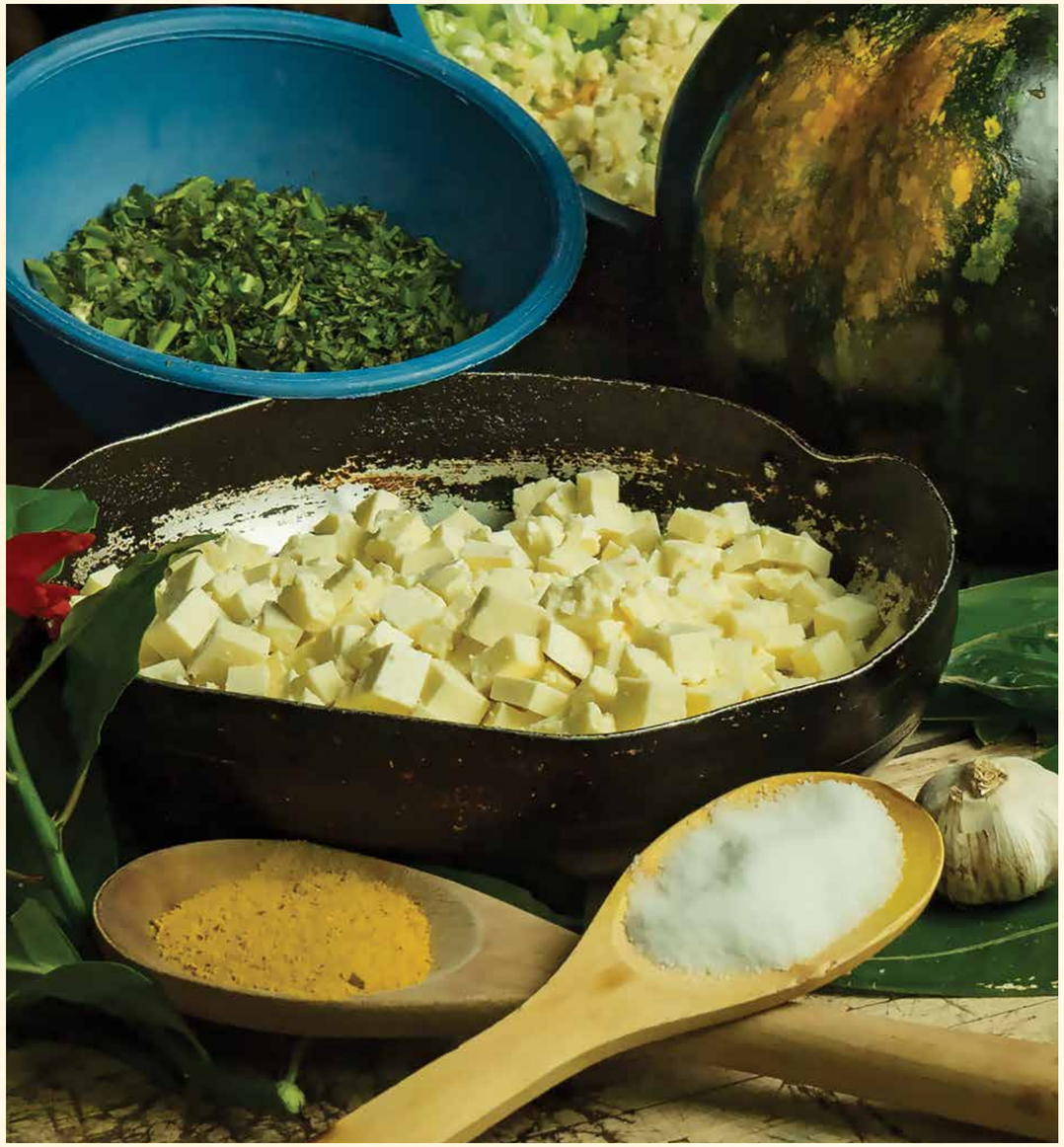
Acompañamientos:

Para las arepas de plátano maduro:

1. Hornear el plátano hasta que esté muy cocido.
2. Pelar el plátano y procesarlo junto con el queso campesino, mantequilla y harina de maíz.
3. Deshilar el queso sietecueros y agregar a la masa.
4. Formar arepas del tamaño deseado y llevar a la brasa o plancha por 8-10 minutos o hasta dorado y cocido.

Para las arepas de yuca:

1. Cocinar la yuca en agua y luego molerla.
2. Agregar el queso, mantequilla y sal.
3. Amasar y formar arepas del tamaño deseado.
4. Llevar a la brasa o plancha durante 8-10 minutos o hasta dorado y cocido.



Con un cuchillo, quitar la parte superior de la ahuyama, alrededor del pedúnculo.

Remover la tapa y [illegible] internas. Reservar.

En un sartén calie[illegible]te, el ajo y el pimentón. Condim[illegible]

En otra sartén, coc[illegible] bajo para fundir la grasa.

Incorporar la carn[illegible]ndido una cant[illegible]dad de la grasa. [illegible]

Retirar el sofrito c[illegible]rrón y dejar enfriar.

Cuando el relleno [illegible] bien y rellenar la ahuyama. Ta[illegible]cir en un horno aproximadamente [illegible]ta superior de la ahuy[illegible]qui caliente hacer un sofri[illegible] sartén carne seca con un poco de agua y a fuego bajo para fundir la grasa.

FAMILIA REY BAHAMÓN

Familia portadora de tradición, conformada por Amparo Bahamón y Álvaro Rey (don Kino), sus dos hijas y unos sobrinos. Esta familia trabaja especialmente con la preparación de los amasijos, carne a la perra y carne a la llanera, amasijos que contribuyen a la economía regional, estos se preparan con cuajada, alimento derivado de la ganadería y harina de arroz, cultivo predominante de la región llanera. Entre estos amasijos encontramos preparaciones como los tungos y el pan de arroz. En cuanto a la carne a la perra, es una receta tradicionalmente preparada en la cocción bajo tierra, sin embargo, en la actualidad se utilizan hornos de barro para este fin. Su nombre viene de la consideración como un alimento que puede ayudar a la "perra" término para referirse a una resaca, o por su forma de perro cuando sale del horno.



AREPA DE BANANO VERDE

Departamento	Meta
Municipio	San Martín
Fecha	24 de mayo de 2023
Portador	Álvaro Rey y Amparo Bahamón
Restaurante	Pan de arroz Don Kino
Preparación	Arepa de banano verde

Ingredientes

Banano verde	3 Unidades	Pelados
Leche	125 Gramos	
Sal	c/n	

Para la arepa de pan de arroz con cuajada

1. Licuar los bananos con la leche. La textura debe ser de una masa húmeda.
2. Rectificar sazón.
3. Cocinar en una plancha caliente aceitada por cada lado hasta dorar.





CAPÓN DE AUYAMA

Departamento	Meta
Municipio	San Martín
Fecha	24 de mayo de 2023
Portador	Christian José Moreno Castillo y Sandra Milena Gallego Velásquez
Restaurante	Cocina familiar tradicional
Preparación	Capón de auyama

Ingredientes

Cebolla larga	500 Gramos	Picado en anillos a lo largo
Tomate	500 Gramos	Picado en cubos
Ajo	1 Cabeza	Picado finamente
Pimentón	1 Unidad	Tatemado, limpio y picado en cubos
Auyama	1 Unidad	
Cuajada	1000 Gramos	Picada en cubos
Carne seca	2500 Gramos	Picada en cubos
Cilantro cimarrón	1 Atado	
Comino	c/n	
Sal	c/n	
Salsina	c/n	

Para el capón de ahuyama

1. Con un cuchillo, quitar la parte superior de la ahuyama, alrededor del pedúnculo. Remover la tapa y limpiar el interior sacando sus semillas y hebras internas. Reservar.
2. En un sartén caliente hacer un sofrito con la cebolla larga, el tomate, el ajo y el pimentón. Condimentar con la sal, la pimienta y la salsina.
3. En otra sartén, cocinar la carne seca con un poco de agua y a fuego bajo para fundir la grasa.
4. Incorporar la carne al sofrito cuando ya esté cocinada y se haya fundido una cantidad de la grasa. Cocinar por unos minutos más.
5. Retirar el sofrito con la carne del fogón, incorporar el cilantro cimarrón y dejar enfriar.
6. Cuando el relleno haya enfriado, incorporar la cuajada. Mezclar bien y rellenar la ahuyama.
7. Tapar la ahuyama con la parte superior. Introducir en un horno aproximadamente a 170º centígrados por 2 horas.





CARNE A LA PERRA

Departamento	Meta
Municipio	San Martín
Fecha	24 de mayo de 2023
Portador	Álvaro Rey y Amparo Bahamón
Restaurante	Pan de arroz Don Kino
Preparación	Carne a la perra

Ingredientes

Brazo y murillo de res	1 Unidad
Cebolla larga	2 Libras
Cerveza	c/n
Sal	c/n

Para la carne a la perra

1. Disponer una manta con el cuero de la res limpia. Reservar.
2. Disponer de los siguientes cortes de res: murillo y brazo. Porcionar la carne en corte mariposa uniformemente.
3. Licuar la cebolla larga con suficiente cerveza para hacer un adobo ligero. Sazonar con sal. Reservar.
4. Poner la carne en un recipiente y adobar con el licuado de cebolla y cerveza.
5. Envolver la carne con el cuero de la res protegiéndola completamente. Se puede usar un listón o cordón con el mismo cuero de la res. Reservar por cuatro horas.
6. Hornear en horno de barro alimentado con leña a fuego controlado entre 10 y 14 horas.









CUBAS

Departamento	Meta
Municipio	San Martín
Fecha	24 de mayo de 2023
Portador	Álvaro Rey y Amparo Bahamón
Restaurante	Pan de arroz Don Kino
Preparación	Cubas



Ingredientes

Arroz blanco	750 Gramos	En remojo 2 horas antes
Cuajada	750 Gramos	Desmenuzada en trozos
Cuajada	250 Gramos	
Sal	c/n	

Para las cuba

1. Escurrir el arroz. Molerlo junto con los 750 gramos de cuajada.
2. Con un rallador, rallar los 250 gramos. Reservar.
3. Frasear la mezcla de arroz y cuajada.
4. Preformar la masa en bolas de aproximadamente 50 gramos.
5. Aplanar la masa para formar discos. Poner una pequeña cantidad de cuajada rallada encima y en el centro del disco. Tomar los extremos de la masa, llevarlos al centro para cerrarla y que la cuajada permanezca adentro. Después de cerradas, las cubas toman una forma alargada u ovalada.
6. Ubicar los panes con las uniones hacia abajo encima de una lata para hornear. Llevar al horno hasta que la masa quede bien cocinada y la cuba haya tomado color.

Anotaciones

La sal se añade en caso de que se use cuajada sin sal.
Se recomienda comer caliente.



PAN DE ARROZ

Departamento	Meta
Municipio	San Martín
Fecha	24 de mayo de 2023
Portador	Álvaro Rey y Amparo Bahamón
Restaurante	Pan de arroz Don Kino
Preparación	Pan de arroz

Ingredientes

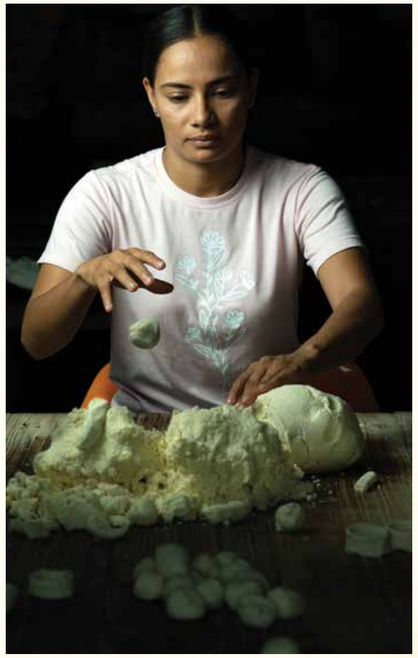
Arroz blanco	500 Gramos	En remojo 2 horas antes
Cuajada	500 Gramos	Desmenuzada en trozos
Sal	c/n	

Para el pan de arroz

1. Escurrir el arroz. Molerlo junto con la cuajada.
2. Frasear la mezcla de arroz y cuajada.
3. Preformar la masa en bolas de aproximadamente 20 gramos.
4. Formar la masa como bastones alargados. Aplanarlos, y girarlos sobre sí mismos con el fin de dar una forma de aro alto, de aproximadamente 1 centímetro de altura.
5. Hornear a fuego alto hasta que empiecen a tomar color en la superficie, aproximadamente 5 minutos, controlando la temperatura para que no se quemen. Sacar del horno.
6. Encarrilar de manera escalonada los panes de arroz encima de una bandeja y hornear a fuego medio, aproximadamente 130° centígrados por 3 horas para que se sequen.

Anotaciones

La sal se añade en caso de que se use cuajada sin sal.









PAN GACHO

Departamento	Meta
Municipio	San Martín
Fecha	24 de mayo de 2023
Portador	Álvaro Rey y Amparo Bahamón
Restaurante	Pan de arroz Don Kino
Preparación	Pan gacho

Ingredientes

Arroz blanco	750 Gramos	En remojo 2 horas antes
Cuajada	750 Gramos	Desmenuzada en trozos
Mantequilla	c/n	
Huevo	2 Unidades	
Sal	c/n	

Para el pan gacho

1. Escurrir el arroz. Molerlo junto con la cuajada.
2. Agregar los huevos y mantequilla suficiente para que quede una masa pegajosa y poco fluida.
3. Engrasar una bandeja o una refractaria, añadir la masa y hornear hasta que tome color en la parte superior, aproximadamente a 170°C.

Anotaciones

La sal se añade en caso de que se use cuajada sin sal.
Tradicionalmente, en la región se produce el pan gacho, el cual es salado. Posteriormente se dan otras versiones dulces que toman la denominación de torta gacho.





SOPA LLANERA

Departamento	Meta
Municipio	San Martín
Fecha	24 de mayo de 2023
Portador	Álvaro Rey y Amparo Bahamón
Restaurante	Pan de arroz Don Kino
Preparación	Sopa de Arroz

Ingredientes

Arroz blanco	250 Gramos	
Cuajada	500 Gramos	Desmenuzada en trozos pequeños
Leche	100 Gramos	
Agua	c/n	
Sal	c/n	

Para la sopa llanera

1. Cocinar el arroz en agua hasta que el grano esté blando. Se debe añadir agua hasta que cubra el arroz.
2. Incorporar leche y continuar la cocción.
3. Agregar cuajada y rectificar sazón.





FAMILIA TRIGOS

Los integrantes de la familia Trigos, liderada por Mery Trigos, han sido portavoces de los “secretos de la abuela”. Se han encargado de compartir a los niños que serán futuros padres y abuelos la cocina tradicional de los llanos, está que como se mencionó anteriormente, tiene sabor a amasijos, a pan de arroz, a tungos, a arepas de arroz, a entreverado y a longaniza. Todos manifiestan que su gran motivación es saber y comprender que estos conocimientos vienen de muchas generaciones atrás, aspecto que los llena de orgullo y motivación para continuar con el legado.
de orgullo y motivación para continuar con el legado.





TUNGOS Y AREPAS DE ARROZ

Departamento	Meta
Municipio	San Martín
Fecha	24 de mayo de 2023
Portador	Mery de Trigos
Restaurante	Los Trigos
Preparación	Tungos de arroz

Ingredientes

Arroz	500 Gramos	En remojo desde la noche anterior
Cuajada	500 Gramos	Rallada
Mantequilla	55 Gramos	
Leche	1 Taza	
Agua tibia	1 Taza	
Hoja de Lengua de vaca	c/n	Limpias. Una por porción.
Sal	c/n	

Para los tungos de arroz

1. Escurrir y moler el arroz.
2. Mezclar el arroz molido la cuajada rallada, el agua tibia, la mantequilla, la leche y la sal.
3. Batir hasta conseguir una textura adecuada, no tan líquida.
4. Hacer la envoltura con la hoja "lengua de vaca" en forma de cono, dejando el tallo hacia arriba. Verter la masa dentro del cono, sellar en la parte superior con la hoja sobrante y enterrar el tallo en el mismo tungo, para asegurar el envoltorio.
5. Cocer al vapor por un tiempo aproximado de 3 horas.

Anotaciones

La masa usada para hacer las arepas es la misma usada para los tungos; no se usa hoja y la masa se asa a la plancha.







ENTREVERADO

Departamento	Meta
Municipio	San Martín
Fecha	24 de mayo de 2023
Portador	Mery de Trigos
Restaurante	Los Trigos
Preparación	Entreverado

Ingredientes

Carne de cerdo	2500 Gramos	Picada finamente
Arroz	1500 Gramos	
Arveja	500 Gramos	
Cebolla larga	160 Gramos	Picada finamente
Ajo	80 Gramos	Picado finamente
Cilantro cimarrón	1 Atado	
Tripa	c/n	

Para el entreverado

1. Adobar la carne de cerdo molida con sal y cebolla desde la noche anterior en la nevera.
2. Cocer el arroz. Debe quedar suelto.
3. Cocer la arveja.
4. Hacer un sofrito con cebolla larga, ajo, cilantro cimarrón y sal.
5. Mezclar la carne de cerdo con el sofrito, el arroz y la arveja.
6. Embutir en la tripa y porcionar según el tamaño deseado.
7. Cocer en agua por 20 minutos. Punzar el embutido de ser necesario para evitar la formación de bolsas de aire dentro de la tripa.
8. Finalizar la cocción en parrilla o frita en una sartén.







LONGANIZA

Departamento	Meta
Municipio	San Martín
Fecha	24 de mayo de 2023
Portador	Mery de Trigos
Restaurante	Los Trigos
Preparación	Longaniza

Ingredientes

Carne de cerdo	2500 Gramos	Magra. Picada finamente
Ajo	80 Gramos	Picado finamente
Cebolla larga	160 Gramos	Picada finamente
Pimienta negra	c/n	Molida
Sal	c/n	
Tripa	c/n	
Carne magra de cerdo	5 Libras	Picada finamente

Para la longaniza

1. Hacer un sofrito con cebolla larga, ajo, sal y pimienta.
2. Mezclar la carne de cerdo con el sofrito.
3. Embutir y porcionar según el tamaño deseado.
4. Cocer en agua por 20 minutos. Punzar el embutido de ser necesario para evitar la formación de bolsas de aire dentro de la tripa.
5. Finalizar la cocción en parrilla o frita en una sartén.



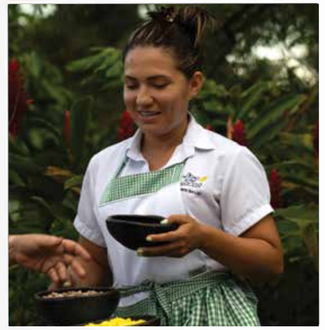




FAMILIA LANDAETA

Libia María Landaeta al pie del fuego que prendía con su padre y curioseando las recetas que, de su madre, fue aprendiendo día a día sobre la cocina criolla del campo. Tanto para ella como para su hermano cocinar es una pasión, entre las preparaciones más representativas de su oferta gastronómica encontramos las hallacas, entreverados, amasijos y dulces, todas estas tradiciones gastronómicas aprendidas y su servicio completo de eventos, la han posicionado como embajadora de la cocina llanera a nivel nacional.





DULCES LLANEROS

Departamento	Meta
Municipio	Villavicencio
Fecha	25 de mayo de 2023
Portador	Libia Landaeta
Restaurante	El Llano y sus Hayacas
Preparación	Dulces llaneros

Tradicionalmente, los habitantes del Meta no eran grandes consumidores de postres ni preparaciones dulces. Para una muestra, el pan gacho es una preparación tradicional a base de arroz y cuajada, la cual es salada; pero, más recientemente, se ha popularizado la torta gacho que, al igual que el pan, tiene arroz y cuajada, pero tiene azúcar.

Hoy día, los habitantes del departamento han creado una gran oferta de dulces los cuales se listan a continuación con sus respectivos ingredientes:

Gelatina de pata	Panela, pata de res, canela y clavos.
Dulce de Auyama	Auyama, azúcar, canela y clavos.
Dulce de lechosa o papaya biche	Papaya biche, panela o azúcar, canela y clavos.
Dulce de hormiga, Mielmesabe o dulce de leche cortada	Leche, panela, cascara de limón completa, clavos y canela.
Dulce de carambolo o tamarindo estrellado	Carambolo, azúcar, canela y clavos.
Dulce de papayuela	Papayuela, azúcar, canela y clavos.
Gofios	Harina de maíz y melao de panela.
Dulce de guayaba	Guayaba, azúcar, canela y clavos.
Dulce de mango	Mango, azúcar, canela y clavos.
Dulce de piña	Piña, azúcar, canela y clavos.
Dulce de Marañón	Marañones pasos, azúcar o panela, canela y clavos.

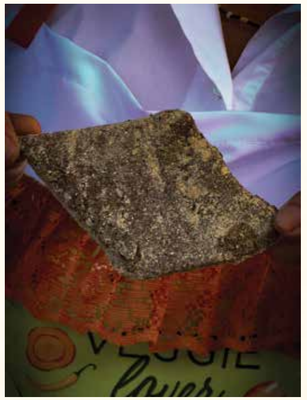
Los gofios son láminas dulces que eran llevadas por los ganaderos para ser consumidas cuando necesitaran energía. Para hacer los gofios, se tuesta el maíz de harina, se muele y se cierne. A parte se hace un melao con panela para posteriormente mezclarse con el maíz; esta mezcla se extiende y se deja enfriar.

El procedimiento general para los diferentes dulces de frutas es licuar las frutas, añadir azúcar, canela, clavo y se cocina todo a fuego bajo hasta que estén en su punto.

Para el dulce de papaya biche se pasa la fruta por agua tibia, se retuerce para que quede como un tornillo y se hace un melao con azúcar o panela.

Esto es una pequeña muestra de los dulces que se consumen en esta región del país.





ENTREVERADO

Departamento	Meta
Municipio	Villavicencio
Fecha	25 de mayo de 2023
Portador	Libia Landaeta
Restaurante	El Llano y sus Hayacas
Preparación	Entreverado

El entreverado es una preparación dentro de la mamona que consiste en ensartar las vísceras de la novilla en un chuzo, posteriormente se enredan con el chunchullo y se forran con la tela o la manta donde viene el menudo. Las vísceras forradas se amarran además con alambre para mantenerlas en su sitio. Las vísceras que se usan en esta preparación son el bofe, la pajarilla. Posteriormente el chuzo se coloca a la brasa para que se cocine lentamente hasta que la tela quede dorada.
Dado que esta preparación se hace con tejidos blandos, es la primera pieza en salir, se suele servir como entrada o aperitivo antes de la mamona y se suele servir sólo hasta que el patrón dé la orden.
La cocción del entreverado es de aproximadamente 2 horas a la brasa, girándolo ocasionalmente para que la cocción de manera pareja.
Esta es una preparación tradicional que no es tan conocida, inclusive dentro de los mismos habitantes del Meta. No se debe confundir este entreverado con el entreverado creado por Los Trigos.



HAYACAS

Departamento	Meta
Municipio	Villavicencio
Fecha	25 de mayo de 2023
Portador	Libia Landaeta
Restaurante	El Llano y sus Hayacas
Preparación	Hayacas



Ingredientes

Carne de res	500 Gramos	Magra. Picada en pequeños cubos
Carne de cerdo	3500 Gramos	Magra. Picada en pequeños cubos
Tocino	150 Gramos	Picada en pequeños cubos
Cebolla larga	500 Gramos	
Cebolla cabezona	300 Gramos	
Pimentón	150 Gramos	
Maíz amarillo	300 Gramos	
Alcaparras	50 Gramos	
Ajo	100 Gramos	
Aceite	c/n	
Color de carne	c/n	
Color de masa	c/n	
Comino	c/n	
Sal, Pimienta	c/n	
Cilantro cimarrón	c/n	
Tomillo	c/n	
Laurel, Orégano	c/n	
Hoja de bijao	c/n	Cortes rectangulares y limpias.

Para las hayacas

1. Dejar el maíz amarillo remojando en agua desde la noche anterior.
2. Hacer un sofrito con la cebolla larga, ajo, aceite y pimentón hasta que los ingredientes estén tiernos. Después de un tiempo añadir la cebolla cabezona, el color de carne y de masa, pimienta, sal, tomillo, laurel, comino y las alcaparras.
3. Reservar una pequeña cantidad del sofrito, aproximadamente 75 gramos, para la masa.
4. Añadir las carnes al sofrito y seguir cociendo hasta que las carnes estén completamente cocinadas.
5. Colar el maíz. Añadir el líquido colado al sofrito para que espese.
6. Moler el maíz y cocer con cilantro cimarrón y el guiso que se reservó para la masa. Dejar hervir y reservar.
7. Poner dos hojas sobre la mesa de trabajo. Servir una porción de la masa en el centro de la hoja, verificando que no llegue hasta sus extremos. Encima, añadir una porción más pequeña del sofrito.
8. Ubicar las hojas de manera horizontal en la mesa. Doblar el tercio superior y el tercio inferior de la hoja hacia adentro. Doblar los extremos de la hoja debajo de sí misma para asegurar que no se desdoble. Amarrar la hayaca con cabuya.
9. Cocinar en baño maría por 2 horas.

Anotaciones

Normalmente la hallaca tiene tocino. Se usa la grasa de este ingrediente para hacer la cocción del sofrito, pero si no se cuenta con esta grasa, se puede añadir aceite.

• Hay versiones especiales de la hallaca que incluyen aceitunas rellenas y costilla de res.

• Se puede usar hoja de plátano si la hallaca se va a consumir al instante, de lo contrario se recomienda usar hoja de bijao.

• En vez de usar el cuajo (el agua del remojo del maíz) para espesar el sofrito, se podría usar una pequeña cantidad de maíz precocido.

• La masa debe moverse, o bailar, sobre la hoja. Si esto no sucede, se debe añadir un poco más de grasa a la masa.

MAMONA

Departamento	Meta
Municipio	Villavicencio
Fecha	25 de mayo de 2023
Portador	Libia Landaeta
Restaurante	El Llano y sus Hayacas
Preparación	Mamona



La mamona es una preparación tradicional en la que se hace el sacrificio de una novilla que no supere los 12 meses de edad, se hace su desposte y se cocina la carne a la brasa. Lo común es que para esta preparación se emplee una hembra, aunque no se excluye que eventualmente pueda ser usado el macho.

El sacrificio haciendo una punción en la vena aorta de la novilla con el filo del cuchillo hacia arriba y dejando que se desangre. La sangre se suele recolectar en un recipiente y eventualmente es usada en diferentes preparaciones y con distintos fines. La sangre coagulada se corta en forma de cruz con un cuchillo, y el líquido que fluye de la coagulación es lo que se conoce como claros. Esta bebida se usa, por ejemplo, para el tratamiento de anemia.

El sacrificio lo suele hacer una persona con experiencia, aunque tradicionalmente hay alguien más joven que le asiste para que aprenda como es este proceso; esta es una práctica que se difunde entre familiares y entre generaciones. Aunque depende de las creencias espirituales de quien hace el sacrificio, en esta visita la persona que empuñó el cuchillo manifestó encomendarse a dios.

Para hacer el sacrificio, primero se debe amarrar las cuatro patas de la novilla para inmovilizar; a este proceso se le denomina enchivar. La cabeza del animal se envía hacia atrás, lo cual expone su cuello y facilita el sacrificio; esto se le conoce como estilo llanero. Adicionalmente, el sacrificio se debe hacer en las primeras horas de la mañana, para que el desposte se pueda hacer en la mañana cuando todavía no hace tanto calor.

Cuando la novilla ya se encuentre muerta, inicia el proceso de desposte. Es aquí de donde se obtienen los cortes clásicos que se dispondrán en los chuzos y eventualmente serán cocinados a la brasa. Los siguientes son los cortes clásicos de la mamona:

- *La osa*
- *La raya*
- *La garza*
- *Costillas*
- *Pecho*
- *Paleta*
- *Chocozuela*
- *Entreverado*

Normalmente los cortes de carne se sazonan exclusivamente con sal, aunque ocasionalmente se le puede añadir una cerveza. Aunque se le puede acompañar con papa o con arepa de arroz, es común que la mamona se acompaña con yuca.

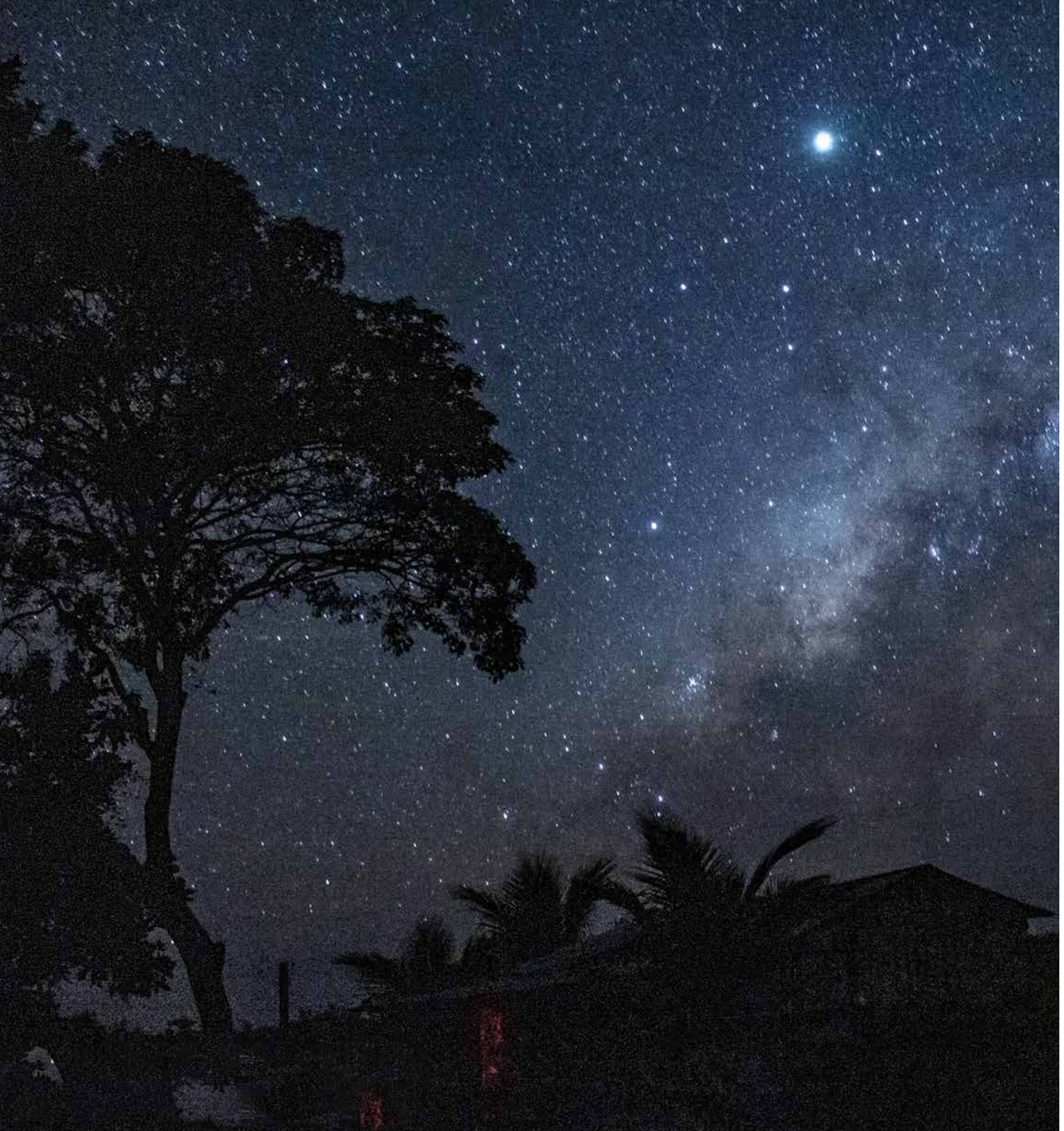
Los chuzos usados para hacer esta mamona son varillas de acero inoxidable de aproximadamente 2 metros. En un extremo del chuzo hay una punta que facilita que se pueda clavar en la tierra mientras que en el otro extremo hay otra varilla que la atraviesa de manera perpendicular lo que facilita el amarre de las piezas. Las piezas se amarran con alambre y ocasionalmente se puede usar algún tallo de alguna hoja para ayudar a extender las piezas.

La cocción de la mamona puede tomar en promedio 6 horas.

INVENTARIO DE ALGUNAS PREPARACIONES DE LAS @CINAS TRADICIONALES, ANCESTRALES Y TÍPICAS DEL META

NOMBRE DEL PLATO	INGREDIENTES PRINCIPALES
Pan de arroz	Arroz partido (Pachanga), Cuajada, Margarina, Leche, sal, levadura, melado de azúcar o panela.
Cocadas	Coco cabello de ángel, fécula de maíz, leche, azúcar, bicarbonato
Pan de Yuca	Almidón de yuca, sal, margarina, queso campesino, cuajada, levadura.
Envueltos de arroz	Arroz entero, cuajada, margarina, sal, azúcar, levadura
Mantecadas Postre de maracuyá Postre Arcoíris	Harina de maíz amarillo, harina de trigo, huevos, margarina, azúcar, hinojo, agua Crema de leche, leche líquida, leche condensada, maracuyá, gelatina sin sabor 3 clases de gelatina + 3 leches (líquida, condensada, crema)
Postre 3 leches	Galleta Sultana, oreo + 3 leches
Panelitas	Leche, azúcar, bicarbonato
Caramelos (Marihuanos)	Leche, azúcar, glucosa, miel de abejas (Sirope sabor a miel)
Arequipe	Leche, azúcar, bicarbonato, citrato de sodio.
Masato de arroz	Arroz, panela, canela, clavos, azúcar, fermento (Cunchos de guarapo-tibicos-Kéfir de agua)
Masato de maíz	Harina de maíz, harina de trigo, azúcar, panela, clavos, canela, fermento
Avena	Avena en hojuelas don pancho, leche y leche condensada, azúcar, canela, esencia de vainilla, canela y coco
Kumis	Leche, azúcar, cultivo liofilizado (Cultivo de kumis)
Arroz Con Leche	Arroz entero, leche, crema de leche, leche condensada, agua, esencia de canela.
Elixir de Cuajada	Guarapo de cunchos o kéfir de agua, mañoco, maíz, cuajada, miel de caña
Chorizo de Cachama	cachama grande deshuesada a mano, embutida en tripa de cordero, sal, cilantro, cebollas
Arepa de maíz nixtamalizado	Maíz, ceniza (Para el proceso de nixtamalizado), cuajada, sal
Ensalada de la huerta	Pepino cohombro, hoja de anís, espinaca de agua, Canachoe, Papaya verde de conserva, Banano, Uva pasa, Vinagre de combucha, Miel de caña
Postre de cacao	Aromatizado con aceite esencial natural de cúrcuma, Cacao, Azúcar, Leche, Almidones.
Cachama Rellena	Cachama mediana, tomate, cebolla larga (parte verde), cebolla cabezona, cilantrón, sal. Acompañamientos: Arroz blanco, patacón.
Filete de Cachama a la parrilla	Filete de Cachama deshuesado, aceite, sal. Acompañamientos: arroz blanco, patacón.
Cazuela de cachama	Filete de cachama, cachama desmenuzada, tomate, cebolla, aceite, fondo de pescado, cilantrón. Acompañamientos: Ensalada de la huerta, chips de yuca, arroz blanco, patacón

Pescado Moqueado	Cachama, sal, aceite achiotado, cebolla larga, cilantro cimarrón, hoja de plátano
Pescado Sudado	Bagre cortado en rodajas, cebolla, tomate, cilantrón, fondo de pescado, aceite achiotado.
Arepas de Yuca	Yuca cocida, queso campesino, mantequilla, sal, queso 7 cueros.
Arepas de Plátano	Plátano asado al horno, con cáscara, mantequilla, sal, queso campesino
Pan de arroz Sanmartinero	Arroz remojado, sal, cuajada fresca
Rellena de Cerdo	Arroz, arveja, sangre de cerdo, cebolla larga, cilantro cimarrón, manteca de cerdo, tripa de cerdo, plátano verde.
Pan Gacho Cuba Criolla	Arroz remojado, cuajada fresca sin sal, sal, mantequilla, huevo Para la masa: Arroz remojado, cuajada fresca sin sal, sal. Cuajada para el relleno
Tungo de arroz Sopa de Arroz	Arroz, cuajada, sal y/o azúcar. Se usa hoja de lengua de vaca para envolver Arroz, agua, leche, cuajada, sal.
Capón de Ahuyama	Ahuyama, Sal, comino , pimentón, ajo, tomate, atado de cilantro cimarrón, cebolla larga, cuajada, carne de cerdo, falda de res, carne de seca de res (Cecina) con grasa
Arepas de banano verde	Banano verde, leche, sal o azúcar
Carne a la perra	Brazo de res, con piel, deshuesada, cerveza, cebolla larga, sal
Entreverado	Carne de cerdo, arroz, arveja, cebolla, ajo, cilantrón, tripa de cordero
Arepas de arroz	Harina de arroz, Cuajada, mantequilla, leche, agua tibia, sal.
Masato de arroz	Harina de arroz, panela, clavo, canela, agua.
Longaniza de cerdo	Carne de cerdo (brazo), ajo, cebolla larga, sal, pimienta negra molida.
Mamona	Ternera no mayor a 18 meses, sal.
Hayacas	Carne de cerdo, carne de res, costillitas de cerdo, grasa de cerdo, masa de maíz trillado, cebolla larga, cebolla cabezona, cilantrón, pimentón, aceite, alcaparras, color amarillo, achiote, pimienta, comino, hoja de plátano, hoja de bijao.
Gelatina de pata	Panela, pata de res, canela y clavos
Dulce de Ahuyama	Ahuyama, azúcar, canela y clavos.
Dulce de Lechosa o papaya biche	Papaya biche panela o azúcar, canela y clavos.
Mielmesabe, dulce de hormigas o dulce de leche cortada	Leche, panela, cáscara de limón completa, clavos y canela.
Dulce de carambolo o tamarindo estrellado	Carambolo, azúcar, canela y clavos.
Dulce de papayuela	Papayuela, azúcar, canela y clavos.
Gofios	Harina de maíz y melao de panela.
Dulce de guayaba	Guayaba, azúcar, canela y clavos.
Dulce de mango	Mango, azúcar, canela y clavos.
Dulce de piña	Piña, azúcar, canela y clavos.
Dulce de Marañón	Marañones pasos, azúcar o panela, canela y clavos.



EL EMBRUJO DE LOS LLANOS

Yulian Téllez
Yul el cocinero llanero

La magia del campo

La casa olía a humo, olía a yopo y a ramitas de guayabo. El mismo humo se escapaba entre las aperturas de la madera que enmarcaban el lugar. Se podían ver pequeñas telarañas, resaltadas por la mágica mezcla del humo y la luz solar. Minutos después predominaba en el ambiente el aromático olor a café molido de hace un par de días antes.
Ya la olla embalsamada de hollín contenía el agua hirviendo para el caldo, mientras una señorita de 17 años, aún sin peinarse, sosteniendo sus enaguas, como previniendo ensuciarla o evitando su caída, cortaba los cascabeles de topocho en el aire, sin apoyarse en ninguna tabla: la izquierda sostenía con destreza el cuchillo mientras medía milimétricamente cada cascabel, aún con el vaivén del mango de madera con el tornillo oxidado. Eran evidentes los años de experiencia en esa y otras labores.
Afuera se mezclaban los sonidos de las mirlas y los loros reales, el rastrillo que barría las hojas secas del árbol de mango chancleta, el maíz que era lanzado a las gallinas y algunos cerdos que correteaban el lugar. Al fondo se oían las voces de los vaqueros, el crujir de los aperos apretados con fuerza y el relinchar de los potros en señal de desacuerdo al sentir el freno frío e incómodo.
Yo seguía sentado en el tronco de madera, ya con mi taza esmaltada rebosada de Guarulo, tuve el privilegio de probar los primeros cascabeles.
Solo hacía falta agregar el cilantrón picado, terminar de asar las arepas de yuca en el tiesto, escurrir y freír la carne seca que doña Tránsito había puesto en agua desde la madrugada. Y mientras servían el desayuno ya le estaba indicando a Carmen, que se terminara de peinar, que no se preocupara por las enaguas y colocara *de una vez* la olla del sancocho para el medio día.
Tenemos tanto que aprender de nuestros campesinos y campesinas, de sus saberes, de su hermosa cotidianidad que los hace tan felices y del respeto por sus productos que, en su mayoría, ellos mismos cosechan. Son unos maestros y maestras de los fogones.

Rutas para degustar la gastronomía local

Este bello departamento delimitado dentro de la región de la Orinoquía cuenta con una parte de piedemonte, páramo y otra de sabanas, mesetas y llanos. Además de una serranía y dos hermosos cañones.

Cada ruta del Meta es una aventura llena de sabores y saberes. Comenzando por Villavicencio, la puerta del llano, donde se revelan pistas de lo que se encontrará al entrar en territorio. Se puede empezar con la ruta del Embrujo Llanero. Iniciando desde Villavicencio, por la vía marginal de la selva.
Antes de llegar a la próxima ciudad, debemos parar en la Nora, un nuevo barrio que en realidad es más conocido como “Puerto Piña”. Aquí encontramos más de 30 puntos donde venden Piña Mayanés en diferentes tamaños, recién cortada y fría, además aprovechan la cáscara para hacer Guarapo de Piña *bien frío*.
Tan solo quince minutos después ya comienza a oler a humo y a grasa de cerdo goteando lentamente sobre las brasas. Eso significa que hemos llegado a la Cuncia, allí preparan unos de los mejores chorizos de la región. Pero además hay algunos establecimientos de postres y lácteos donde venden el *queso 7 cueros*, además de un delicioso quesadillo: un quesito caliente, envuelto en hoja de plátano y relleno de bocadillo; este es todo un manjar.
La siguiente Parada es Acacias. Allí se recomienda ir directamente a la Plaza de Mercado Central, para luego sentarse en alguna de las mesas largas que están adentro y pedir caldo de picado con arepa de queso, -busquen también el local de los jugos y pidan uno de uva en leche sin azúcar. Pero si pasan de noche, ahí mismo la parte exterior de la plaza, pidan diez mil pesos de mini empanadas con ají de aguacate-.
A tan solo veinte minutos de Acacias, encontramos Guamal, mi lugar favorito. Y es que además de crecer allí, encontramos una bebida absolutamente deliciosa: el famoso Batido Guamalulo, es una especie de malteada de helados caseros de leche con aguardiente llanero.
Guamal es conocido como la capital cítrica y láctea del Meta. Pero tiene mucho más que ofrecer. Por ejemplo, su cacao de altísima calidad ha llevado a las asociaciones a ganar diferentes premios. Allí también se consigue un plato diseñado con participación comunitaria denominado: Cazuela Colonial. Una mezcla de amasijos y carnes que representan a cada una de las regiones que se colonizaron en el municipio. –Si tienen la oportunidad, deben entrar a La Talanquera, un restaurante tradicional donde encontrarán mi primer diseño como cocinero profesional: un plato llamado *Cimarrón*–.

Nos vamos directo a San Martín, pasando antes por San Luis de Cubarral, territorio cafetero, cacaotero, donde venden guarapo de sabores en el parque. Al estar en zona de amortiguación del Páramo de Sumapaz, encontramos un clima fresco y a veces incluso frío, perfecto para sembrar un buen café. En las fincas cafeteras y cacaoteras, es posible probar una buena limonada de café con cubarras (arepas de yuca con queso y chicharrón).

Ahora sí, directo a San Martín de los llanos, antes llamado, Torres de Medina. Ese lugar histórico habitado por cafuches que aprendieron a trabajar la ganadería y al mismo tiempo la técnica de la elaboración de productos lácteos. Allí hay un mestizaje muy especial, que representa una cultura que es patrimonio de la Nación. Un asentamiento humano, más antiguo que Bogotá. Capital de los amasijos con arroz. En este lugar se preparan el pan de arroz que también es patrimonio departamental, la torta gacho, los tungos o envueltos de arroz, las cubas y las arepas de arroz, además, se pueden encontrar un par de lugares donde venden carne a la Perra.

Para llegar al Ariari debemos avanzar un poco más y encontramos Granada, la segunda ciudad más importante del departamento, un buen lugar para comer una deliciosa cachama, yamú o mojarra, ambos se preparan fritos.

En este punto tenemos que tomar una decisión, ir hacia Puerto Lleras a tomar un buen caldo de pescado a la orilla del Río, con patacón de plátano cachaco o topochos; o seguir hacia Mesetas y Lejanías, para probar el fiambre Mesetense o la Gallina Lejaniense. Tanto en Mesetas como en Lejanías, se desarrollaron platos y productos representativos con participación de la comunidad. Un trabajo de investigación, de talleres, trabajo mutuo entre gestores y entidades de turismo, productores, campesinos, propietarios de establecimientos de alimentos y bebidas, asociaciones y cooperativas.

El fiambre mesetense es un apilado de torta de arroz de sal, carne horneada, queso asado, hogao, tajadas de plátano maduro; todo envuelto en hojas de plátano y servido con aguacate y chips de yuca. De postre: el corazón de la sierra, una torta de queso con base de maíz y café con caramelo de aguardiente.

La Criollita Lejaniense es horneada a baja temperatura, servida con arroz pajarito con achiote, nubes crocantes de yuca y ensaladilla de huevo, y para el postre se le hizo homenaje a un personaje local, que hace muchos años, solía vender avena revuelta con salpicón. Así nace TIKO TIKO, fruta fresca con helado de avena y salsa de salpicón.

Volvemos de nuevo a la capital, para iniciar el recorrido por la ruta del amanecer llanero. Allí están dos ciudades principales, Puerto López y Puerto Gaitán, dos puertos con mucha diversidad en sus aguas y tierras: sabanas perfectas para sembrar arroz y ríos como el Metica y el Manacacias con su abundancia de peces.

En Puerto López, tenemos muchos puestos donde venden pescado en más de cinco presentaciones, también existe un plato desarrollado por la comunidad: El canoero, que hace homenaje a los pescadores locales. Es una canoa de plátano pintón, rellena de albóndigas de bagre amarillo, en salsa blanca con pan de arroz y queso 7 cueros.

En Gaitán por su parte, se pueden disfrutar de diferentes preparaciones con pescado, mientras se come a la orilla del Río o en planchones.

La comunidad también decidió diseñar su propio plato: La Tacama, que en lengua Sikuani se traduce como Cachama de Río. También se sirve en una canoa, pero de madera tallada por los artesanos de la comunidad indígena; cachama de río apanada en mañoco, servida con un arroz caldoso con fondo de pescado, mazorca y queso, se acompaña con croquetas que contienen, maíz, yuca y plátano maduro.

Consideraría que vale la pena quedarse una noche en estas tierras para poder disfrutar del amanecer.

Otra ruta llena de sabores es la del piedemonte llanero, con sus dos destinos principales: Restrepo y Cumaral. En Restrepo se encuentra una mina de sal mineral. Allí, según cuentan, llegaban a caballo los habitantes de San Martín a comprar sal, para estar pendiente del ganado, para cocinar y por sus amasijos. De paso cargaban algunas bolsitas de tela llenas de pan de arroz, como presente para los vendedores de sal.

En ese momento, según las historias de los abuelos, inicia la tradición del amasijo del pan de arroz. Hay más de una docena de talleres de amasijos que, a diferencia de San Martín, parecen pan de arroz caliente, teniendo en cuenta que sus procesos son más industriales, pueden satisfacer la demanda de los turistas y habitantes que llegan en grandes grupos durante todo el día, a comprar pan de arroz blandito con arequipe.

También en Restrepo, venden uno de los quesos más ricos de la región, y aunque el más famoso sea el queso 7 cueros, en este caso hablamos del queso caliente, lo venden en un recipiente caliente, listo para comer con panelitas de leche.

Y para terminar esta ruta, llegamos a la capital de la mamona o carne a la llanera: Cumaral, allí se consiguen buenos asaderos de carne, con cortes jugosos asados con leña de yopo; además de ser sede durante años del mundial de la mujer vaquera. También venden ingeniosos helados de sabores poco convencionales, como arracacha, remolacha y otros muy interesantes.

–Tampoco se pueden ir de este territorio sin visitar La Macarena–, este maravilloso y mágico destino lleno de colores y biodiversidad. De las subiendas del río llegan tanto pescados como productos sembrados a las orillas del rio; canoas llenas de plátano verde, yuca, mazorca, ñame, productos lácteos y arroz.

La comunidad fue partícipe del diseño del fiambre Macarenense. Un plato que igual que caño cristales, está lleno de colores. Inspirados en el fiambre que se le da los turistas cuando visitan Caño Cristales. Se le sirve al comensal: arroz con maduro y mazorca, sofrito de cimarrón y achiote, envoltorio en hojas de plátano y sobre este envoltorio, después de abrirlo, se agregan trozos de bagre amarillo con salsa de caldo de pescado y harina de arroz. Finalmente, para decorar: hilos crocantes de yuca, teñidos de colores naturales, casi del mismo color de la planta *macarenia clavigera*.

Elixir Gastronómico

La canoa navegaba por el Río Guayabero, a pesar de los sonidos de la naturaleza, era más fuerte el silencio. Alrededor jugueteaban dos perros de agua, como queriendo interactuar con el perro de tierra que le daba indicaciones con su cola al canoero. Informándole hacia dónde ir y en qué velocidad. El viento era fuerte pero cómodo, yo estaba sentado sobre bultos de ahuyama envueltos en calceta de plátano. Era hora del almuerzo así que destapé mi envoltorio, quité el nido de fique y desenvolví las hojas de plátano, cómo era de esperarse, aún estaba caliente, salía humo del arroz, olía a hojas de plátano ahumadas, a mazorca y queso derretido. Se veían algunos trocitos de cilantro “peor es nada” o cimarrón.

Era imposible no sonreír, sentí un orgullo, al recordar que hacemos parte de esta historia, y la de cinco municipios más que decidieron crear sus propios platos y me permitieron guiar sus caminos. Por estar distraído se alcanzó a derramar un poquito de la salsa, que sabía a rio, pero no a barro, sabia a cocina en leña y a pan de arroz remojado.

El primer bocado era un trozo de pescado amarillo, parecía pechuga de pollo, pero sabía mejor. Con una mano intentaba salvar los delgados hilos crujientes de yuca que querían salir volando hacia el rio, hacia Caño Cristales, para ser parte de su decorado de colores.





LA MACARENA: GASTRONOMÍA ENTRE LA PAZ Y LA BELLEZA

Ricardo Malagón Barbero –Carlos David Martínez Ramírez

La sierra de La Macarena se ubica en una frontera entre la Orinoquía y la Amazonía colombiana, siendo el único corredor biológico natural que conecta el sistema Andino y el complejo Amazónico-Orinoquense en Colombia.

Por esta magnífica conformación de connotaciones únicas geológicas y biológicas, en este maravilloso territorio se puede encontrar especies de flora y fauna andinas, llaneras, guayanesas y amazónicas; de esta manera, además de la famosa carne a la llanera, hay una variedad casi infinita de insumos para el desarrollo gastronómico.

El municipio La Macarena, ubicado al sur de la sierra con este mismo nombre, goza del privilegio de estar rodeado por una riqueza hídrica exuberante, destacándose los ríos Guayabero y Losada y; especialmente un lugar mágico reconocido como el río más hermoso del mundo: Caño Cristales.

La belleza de Caño Cristales se debe a los colores de una planta acuática endémica denominada *Macarenia clavigera*, de la familia *Podostemaceae*, confundida por mucho tiempo con un alga por su capacidad de florecer en el fondo del río. En la temporada entre junio y diciembre, este hermoso río logra un equilibrio exquisito y cuenta con la fluencia de agua suficiente para darle vida a su magnífica vegetación y permite a turistas que llegan de diferentes países contemplar este espectacular paisaje.

La hermosura de este río, coloreado con los diversos matices de su vegetación, ha llevado a muchos a nombrar a Caño Cristales como “el río de los siete colores”, “el río de los dioses”, “el arco iris que se derritió”. En este magnífico paisaje se combina el rojo, amarillo y verde de las plantas, el negro y marrón de las formaciones rocosas, el reflejo azul del cielo y el blanco de la espuma del agua cuando choca con fuerza.

Este destino cuenta con vuelos directos desde la capital del país, una de las rutas más cómodas, ya que la geografía hace que su trayecto por tierra sea complejo. Cuenta con una organización turística muy bien estructurada, de manera que locales y extranjeros pueden acceder a servicios de guías especializados, así como de operadores formales con una organización óptima, para visitar Caño Cristales. También para practicar eco-turismo, siendo el aviturismo una actividad muy recomendable por la variedad de especies que se pueden encontrar en este magnífico ecosistema, además de practicar la pesca deportiva, entre otras tantas actividades de turismo de naturaleza y recreación.

En el sector norte del municipio, sobre la margen izquierda del río Guayabero, se pueden recorrer vías y senderos paralelos al piedemonte de la Serranía de La Macarena; en esta zona se puede avistar aves pasando por Caño Cristales, Caño Siete Machos, Caño Indio y Caño Canoas. Algunos de los senderos más recomendados en esa zona para el avistamiento son: Salto Yarumales, Caño Indio, Laguna El Silencio, Sendero Las Lajas.



En la zona centro, incluyendo la cabecera municipal y el Parque principal del municipio, se puede hacer avistamiento por la Ruta el aposento de las aves, donde convergen paisajes urbanos y rurales, destacándose el Hotel Campestre El Refugio, Hostal Caño Nevera y Hotel El Nido. En el sector oriente también se pude hacer observación de aves, por el Caño Morrocoy, pasando por las veredas San José, El Carmen, Santa Teresa y Buenos Aires.

Por el sector occidente también es posible desarrollar avistamiento de aves en ecosistemas de sabana, morichales, bosques inundables y de galería, vegetación secundaria, lagunas, ríos, caños y afloramientos rocosos. Se destacan las rutas La Senda, el Embrujo Sabanero y El Raudal.

En el sector sur se encuentra el corredor turístico Yarí Cuna de Paz, ubicado a 76 kms del casco urbano de La Macarena, sobre la vereda Playa Rica la Y. En esta zona se destacan las rutas La Cristalina (con la opción de senderismo fluvial), Yarí – Memoria histórica y reincorporación (con servicios de alojamiento, restaurantes y guías locales), Ruta La Tunia-sabanas y morichales (con opciones de baño recreativo y paseos en canoa) y Senderismo en la vereda Alto Morrocoy.

La historia del Municipio de La Macarena está cargada por la esperanza, una larga historia de violencia y una nueva ilusión de reconciliación y prosperidad después de los acuerdos de paz adelantados entre el gobierno colombiano y la guerrilla de las FARC en la segunda década del siglo XXI.

Este municipio nace como resultado de la migración en la época de la violencia de 1950. Sus fundadores se asientan en lo que hoy se reconoce como el parque principal del municipio, escapando de la violencia bipartidista de las grandes ciudades y nombran el territorio como El Refugio. Por varios años esta zona sufrió la violencia y el control territorial por parte de grupos armados al margen de la ley.

Actualmente, la belleza de este territorio ya puede ser apreciada por la paz que se ha logrado en décadas recientes, de manera que cada día recibe visitas de locales y extranjeros atraídos por la fama asociada al río más bello del mundo: Caño Cristales.

En este escenario, las comunidades han venido trabajando para mejorar su oferta gastronómica y avanzar en el reto de convertir este magnífico territorio en un destino de talla internacional.

A pesar de que la carne a la llanera es uno de los menús más populares, los locales consumen una gran variedad de pescados y disfrutan especialmente la carne de cerdo. Recientemente se han venido desarrollando menús que incorporan la identidad local, tal es el caso del Plato Macarenense, dibujado con colores que le rinden un homenaje especial a Caño Cristales y al alma de los pobladores de esta hermosa región.



EN BÚSQUEDA DE LA IDENTIDAD GASTRONÓMICA DE LA MACARENA

La Macarena cuenta con una biodiversidad exuberante que la convierte en una despensa de alimentos muy variados, además de un destino turístico muy especial, a pesar de esto, su historia en el marco del turismo gastronómico es muy nueva.

Gracias a un nuevo escenario de paz en el territorio se ha venido presentando una proliferación de la actividad turística en años recientes, especialmente por el atractivo de Caño Cristales, conocido como el río más bello del mundo, lo cual ha generado una demanda importante de una gastronomía de alto nivel.

En este contexto, las comunidades y representantes del sector de los servicios de hospitalidad han adelantado esfuerzos por elaborar menús representativos de la región con esfuerzos significativos en investigación aplicada, innovación y desarrollo tecnológico, integrando la diversidad de flora y fauna, la riqueza de los paisajes y el talento humano de la región.

De esta manera, la portadora de saber Numa Eneida Roa Alfonso, en el Hotel Campestre El Refugio, ha sido una de las pioneras liderando esfuerzos para desarrollar un plato representativo de esta hermosa región. Con el apoyo de la Secretaria de Turismo, Cultura y Deporte, del municipio, y la colaboración técnica y creativa del Chef Yulián Téllez 'Yul El Cocinero Llanero", se logró el desarrollo de un menú muy especial denominado El Plato Macarenense.

Este plato es un homenaje a la población diversa de la región, compuesta por procesos de migración desde la segunda mitad del siglo XX, durante la fundación del municipio, también por poblaciones que han llegado recientemente; esta es una tierra con personas resilientes, donde nadie es extranjero y las relaciones de confianza se constituyen con mucha rapidez.

A pesar de la larga historia republicana de Colombia, la fundación de La Macarena se da en tiempos relativamente recientes, posiblemente por sus características geográficas, y desde sus inicios hay una historia de migraciones como resultado de la violencia que vive Colombia en las grandes capitales del país. Posteriormente se dan procesos migratorios desde diferentes regiones periféricas. Esta situación ha generado un clima cultural rico por el cruce de vivencias con diferentes orígenes, pero poca historia, e identidad gastronómica gastronómica.

Los colores del plato Macarenense rinden un homenaje a Caño Cristales, recreando el verde, rojo y amarillo de sus flores, acompañado por proteínas como el pescado y el pollo, con una deliciosa base de arroz pajarito que marida exquisitamente con todos los componentes. Si bien la carne a la llanera también es un plato típico de la región, el Plato Macarenense es una apuesta por desarrollar un menú sofisticado, de talla internacional, para satisfacer los paladares más exigentes y lograr afianzar una identidad gastronómica singular.

En palabras de Numa Eneida Roa Alfonso, además de recrear la diversidad de colores de Caño Cristales, este plato rinde un homenaje al alma de los pobladores de esta región, que brilla por su transparencia y amor con el que le entregan a sus turistas y visitantes una enorme solidaridad, además de una voluntad de servicio, lo que hace que visitar esta región sea una experiencia espectacular.



DESARROLLO DE PROTOTIPOS GASTRONÓMICOS

Ricardo Malagón Barbero

La incorporación de tecnologías para la conservación de alimentos, además de garantizar la inocuidad y la salubridad en la cadena de valor gastronómica, puede facilitar la conservación de saberes ancestrales, típicos o tradicionales, con fines de preservación y divulgación de conocimientos alrededor de la cultura culinaria local.

De este modo, es de pertinencia acercar a estudiantes, docentes, cocineros y nuevas generaciones de portadores al saber autóctono o ancestral a creaciones tangibles, resultado de la aplicación de técnicas de preparación con el uso de insumos endógenos, característicos de la región, para luego obtener muestras representativas de la cultura local y de la biodiversidad de cada zona.

Este desarrollo de prototipos gastronómicos con insumos representativos de cada región, que incorporan una tecnología como la liofilización, permite que nuestra cocina e ingredientes sean trasportados fácilmente a lugares lejanos, al contar con un peso disminuido y facilitando una gestión más eficiente para el cumplimiento de los requisitos fitosanitarios en zonas portuarias, aeroportuarias, de frontera o aduanas.

Asimismo, el desarrollo de prototipos gastronómicos, con productos locales, genera dinámicas económicas que favorecen el desarrollo de las regiones, ya que las personas involucradas en la cadena de elaboración de nuestras cocinas benefician su sustento mediante la caza, recolección, elaboración y trasformación, para la creación de estos prototipos.

Por otra parte, los emprendimientos locales basados en los insumos generados por los prototipos gastronómicos incorporando tecnología de punta, como la liofilización, permiten potenciar dinámicas económicas en la región y sentido de pertenencia en quienes los elaboran.

Por ejemplo, la creación de los prototipos gastronómicos brinda la posibilidad de ofrecer a los visitantes de las rutas gastronómicas, una opción de productos que permita recordar las experiencias gastronómicas vividas y a la vez, obtener ingresos extras para el establecimiento que los ofrece, así como para aquellos proveedores locales de la materia prima.

Las generaciones venideras pueden apreciar el valor del saber ancestral y considerar como opción de vida y crecimiento económico la gestión de su conocimiento en diferentes ámbitos.

El aporte de estos prototipos gastronómicos, basados en la liofilización, permite a nuestros representantes culturales en el marco de la gastrodiplomacia, a los cocineros ancestrales y a los chefs locales mostrar la gran diversidad de nuestras cocinas de una forma asequible, inocua y económica en el exterior. De esta manera, se construye y se fomenta el conocimiento y valor de nuestra cultura y su gastronomía regional en otros países de manera eficiente, tangible, atractiva y emotiva.





GASTRODIPLOMACIA PARA LA PAZ

Carlos David Martínez Ramírez



Este libro es resultado de un trabajo de largo aliento desarrollado por el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), una entidad pública emblemática en Colombia en el marco de la formación para el trabajo, la educación técnica y tecnológica, con presencia en todo el territorio nacional. Estos procesos formativos son reconocidos en diferentes países como educación post-secundaria o terciaria o como educación y entrenamiento vocacional (*VET – Vocational and Educational Training*).

Esta publicación es resultado de un trabajo interinstitucional liderado por el Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos del SENA, con la colaboración de la prestigiosa Escuela de Gastronomía Mariano Moreno y la Asociación de Banco de Alimentos de Colombia (ABACO).

Esta investigación aporta significativamente en el ámbito regional para el reconocimiento de las prácticas culturales alrededor de la gastronomía local, para la identificación y la incorporación de la cocina del Meta en escenarios nacionales e internacionales.

Por otra parte, desde una perspectiva de diplomacia pública, esta obra permite llegar a los corazones de los lectores, alrededor del mundo, dando a conocer una muestra de la cultura de esta hermosa región de Colombia, el Departamento del Meta, reconocida por sus hermosas llanuras, paisajes maravillosos y ríos deslumbrantes, tradiciones cargadas de música, danzas, mitos y magia que se transmite a través de sus cocinas y saberes.

Este libro, se suma a una serie de trabajos que han obtenido reconocimientos importantes, posicionando la gastronomía colombiana internacionalmente. Publicaciones recientes desarrolladas por este equipo de investigación han obtenido premios importantes en los *Gourmand World Cookbook Awards*, reconocidos como los Premios Nobel de la Literatura Gastronómica. El libro *Saberes y senderos gastronómicos del pacífico chocoano*, fue premiado en París (Francia) en el 2021 como mejor libro del mundo de cocina regional. El libro *Cocina Ancestral y Tradicional de la Guajira A'lakajawaa*, fue premiado en el 2022 en Umeå (Suecia) como mejor libro del mundo desarrollado por una Escuela de Cocina. El libro *Cocina Raizal Colombiana del Archipiélago de San Andrés Providencia y Santa Catalina* premiado en el 2023 en Umeå (Suecia) como mejor libro del mundo sobre cocina del Caribe.

En el ámbito de la gastrodiplomacia, estas publicaciones han venido posicionando a Colombia como un destino de turismo gastronómico importante y a si mismo al SENA como una entidad pionera en investigación y literatura gastronómica.

La tecnología de liofilización, con la que se acompaña estas publicaciones, permite a los lectores experimentar el sabor de los alimentos, conservados por largos periodos de tiempo, sin necesidad de refrigeración, en perfectas condiciones de salubridad e inocuidad, teniendo la posibilidad de probar toda una región y todo un país en sus ojos y en su paladar.

De esta manera, como parte de las acciones diplomáticas del país, estos libros pueden facilitarse en embajadas y consulados para que nacionales y extranjeros alrededor del mundo puedan reconocer la sabiduría ancestral alrededor de la gastronomía del Meta experimentando con los textos y los sabores de la región.

Estas publicaciones potencializan la gastrodiplomacia colombiana en el escenario internacional, al permitir compartir la cultura alrededor de las prácticas culinarias. Así, la divulgación de la gastronomía colombiana alrededor del mundo, como muestra de uno de los elementos más importantes de la cultura, bajo un enfoque de diplomacia pública, nos permite llegar a un público nacional y foráneo, transmitiendo un pedazo de Colombia a través de sus sentidos y corazones.

La historia del Meta es digna de divulgación nacional e internacional, con regiones que en otros tiempos fueron azotadas por la violencia, hoy renace después de diálogos de paz exitosos con el Gobierno Nacional, exultante por su biodiversidad y paisajes, riqueza en flora y fauna, siendo, al igual que Colombia en general, una muestra peculiar de un destino turístico fantástico que se consolida gracias a su belleza y a su riqueza gastronómica.

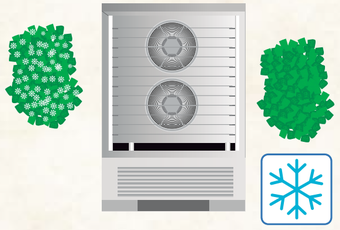
PROCESO DE LIOFILIZACIÓN

1 ADECUACIÓN



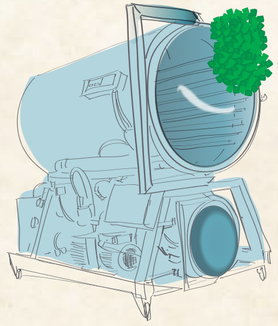
- Limpiar
  Eliminar suciedad visible.
- Desinfectar
  (Eliminar microorganismos).
- Pelar, retirar semillas
  y cortar
  (obtener la parte comestible
  del producto).

2 CONGELACIÓN



Congelación a - 35º
(El agua que está en
estado líquido pasa a solido)
Uso de Ultra congelador
Formación de micro cristales
de hielo.
No se rompe la membrana
celular y por lo tanto se
mantiene las propiedades
(nutricionales y
organolépticas del alimento).

3 LIOFILIZACIÓN



Estado sólido a gaseoso sin
pasar por el estado líquido,
se usan bombas para vacío.
Se retira el agua contenida
en el alimento manteniendo
las propiedades nutricionales
del producto al igual que sus
características organoléptica.

4 EMPACADO Y ROTULADO



El producto liofilizado se puede
empacar al vacío para mantener
las condiciones de inocuidad del
producto y prolongar aún más
su vida útil.

HISTORIA DE LA LIOFILIZACIÓN

Se considera un método moderno en la consevación de alimentos
pero sus inicios datan desde épocas prehipánicas



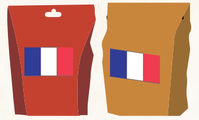
2000 A. C.

Incas
Elaboración de chuño, (papa liofilizada) y
charqui (carne de llama) como tributo a los
dioses en sus ceremonias.



SIGLO XIX

Louis Pasteur
Necesidad de innovar
técnicas de secado para
mantener virus y
bacterias para su estudio.



1904

Físicos franceses
Desarrollaron la
criodesecación.



1906

Benedict y Manning
Introducen una bomba
química de vacío, proceso
que tardaba 2 semanas para
reducir el 20% en peso.



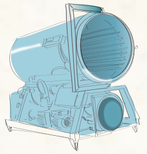
1909

L.F. Schackell
Incorpora bomba mecánica
de vacío y es el pionero en
liofilizar alimentos.



1914

L.A. Roger
Liofilizó cultivos de bacilos,
para producir ácido láctico
al ser rehidratado.



1958

Liofilización
Se implementa la en la
industria
alimentaria. A pesar de ser una
técnica costosa la leche,
huevos, sopas, zumos de frutas
y café empezaron a ser
conservados por éste método.



2016 - 2022

Ricardo Malagón Docente investigador del
SENA inicia procesos de liofilización para la
inclusión y divulgación de gastronomía
colombiana en los territorios:

1. del Amazonas **2.** del Pacífico colombiano
3.de la Guajira **4.** del archipiélago de San
Andrés, Providencia y Santa Catalina
5. del Meta



CONCLUSIONES

Ricardo Malagón Barbero

El Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos del SENA cuenta con una trayectoria importante desarrollando proyectos de investigación, de innovación y desarrollo tecnológico, especialmente en el campo de la gastronomía, aportando al reconocimiento de los portadores de saber ancestral y gastronómico en escenarios nacionales e internacionales.

Para la materialización de proyectos con alto impacto social ha resultado clave la consolidación de equipos interdisciplinarios compuestos por científicos sociales donde se destacan antropólogas, sociólogas, trabajadoras sociales, economistas y psicólogos, así como cocineros profesionales, aprendices de cocina, instructores y semilleros de investigación

El equipo de investigación, liderado desde el Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos, del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), ha obtenido recientemente reconocimientos importantes en el ámbito nacional e internacional, lo cual ha potencializado el turismo gastronómico en las regiones investigadas, consolidando esta institución como un facilitador en la preservación y la divulgación de la gastronomía colombiana, así como pionero en América Latina en la incorporación de tecnología de punta para la conservación de alimentos, más específicamente la tecnología de Liofilización.

Estas investigaciones también aportan significativamente al diseño y desarrollo de políticas públicas orientadas al mejoramiento de la seguridad y la soberanía alimentaria, generando herramientas para la incorporación de tecnologías para la conservación de alimentos que facilitan a poblaciones vulnerables el acceso a alimentos de alta calidad.

A través de la liofilización, se ha evidenciado cómo se pueden usar prototipos alimentarios con tecnología de punta para la conservación de alimentos, en el marco del desarrollo de economías circulares, proyectos de economía solidaria y emprendimientos de base gastronómica.

Al desarrollar investigación social y trabajo de campo, se ha identificado prácticas culturales y económicas que permiten destacar familias completas en el departamento del Meta como portadoras de tradición generando una economía familiar sostenible. Además, se pudo identificar que el sentido de identidad y pertenencia por las cocinas del Meta está muy arraigado en sus pobladores y enmarcado en sus tradiciones culturales.

Este proyecto ofrece a los aprendices de cocina la posibilidad de descubrir un mundo insospechado, lleno de posibilidades en términos de sabores, colores y texturas. Por otra parte, también contribuye a la interacción de cosmovisiones distintas, expandiendo los límites de su realidad y recreando la vivencia y el sentido de ser colombiano, en tanto ser diverso y en el mismo país. Además, también se contribuye al desarrollo de competencias para el manejo de equipos y el desarrollo de procesos para la conservación de alimentos con tecnología de punta.

La historia del Meta es la historia de Colombia. En otra época padecía la inclemencia de la violencia, pero hoy se consolida como un destino turístico magnífico gracias a su biodiversidad y la potencia de su gastronomía.

Finalmente, se busca generar consciencia de la enorme importancia de ejercer el uso sostenible de los recursos, respetando y conservando la biodiversidad que provee la llanura del Meta, incluyendo a las comunidades que lo habitan y formas de ver y entender el mundo. El saber ancestral y el saber técnico se conjugan entonces para hacer visibles rasgos que muchas veces son desconocidos en la identidad gastronómica colombiana, que en su diversidad se hace inconmensurable.





AGRADECIMIENTOS

Ricardo Malagón Barbero / Valentina Gómez Betancur

Esta gratitud se alza como humo de ofrenda, trenzados con hilos de admiración, hacia las almas y fogones que generosamente abrieron sus puertas al departamento del Meta. Aquí, en esta encrucijada de sabores y saberes, las comunidades tejieron el tapiz de sus riquezas gastronómicas y la biodiversidad de este rincón de la tierra. Sus brazos nos acogieron como viajeros intrépidos, permitiéndonos observar su cotidianidad, compartir sus mesas y paladear las historias impresas en cada bocado. Cada acción se tornó como melodía de humanidad, donde el calor humano se hizo manifiesto. De los calderos y hogares, emergió una armonía de experiencias y aprendizajes, una lección diaria sobre la reverencia y el amor por la tierra que les sostiene. Las manos que cocinan son también manos que cuidan, que arrullan los secretos del suelo en cada preparación. En este baile de sabores y saberes, las voces ancestrales susurraron su relato sobre su cultura y tradición.

Aquellos que lideraron este proceso de descubrimiento, los administrativos liderados por la subdirectora Sonia Yamile Acuña, merecen nuestro especial reconocimiento. En su visión y respaldo se erige la columna vertebral de la indagación en el Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos. Ángela Bastidas, coordinadora misional, fue de las primeras en abrazar nuestra travesía, contribuyendo a darle vida a nuestro proyecto. Carlos Javier González Navarrete, coordinador y compañero fiel, merece más que agradecimientos por siempre estar presente apoyando esta misión.

Un lugar en nuestra antología de agradecimientos es reservado para la Doctor Rodrigo Hernando Tibaquira Ramos cuya diligencia y compromiso engarzaron los hilos del sustento financiero que nutrió nuestra exploración. A él y su equipo, les dedicamos nuestros esfuerzos y triunfos en este proceso de investigación.

Colombiachef, bajo la égida de Jairo Patiño, merece ser reconocido por su apoyo incansable a esta odisea investigativa. Edouard Cointreau, timonel de los World Cookbooks Awards Internacionales, extendió un puente de oportunidad que llevó nuestras palabras a territorios inexplorados, corriendo el velo de lo desconocido y visibilizando nuestras pesquisas a nivel internacional.

A Sandra Rodríguez, la esencia de la logística en terreno, y a los jóvenes semilleros que anclaron sus curiosidades en la comunidad, les aplaudimos por aprender no solo de la gastronomía, sino también de la virtud humana y la disciplina, sus interrogantes y contribuciones forman los bastiones de nuestra exploración.

Ceferino Antonio Guerrero Torres, guía y pacificador en las sendas del Meta, merece las alabanzas por conducirnos con paciencia y entrega por estos caminos desconocidos. Los chefs y aprendices que compartieron escenario con sus creaciones impregnaron de vida la investigación con sus propuestas creativas, otorgando a la cocina del Meta un lugar de honor y pertenencia en la identidad culinaria de nuestra Colombia.

La Escuela de Gastronomía Mariano Moreno merece nuestra admiración por su fe inquebrantable en esta empresa de conocimiento, siempre presente como faro que guía esta navegación de indagación. Al Centro de Industria y Servicios del Meta (CISM), a Gustavo Ochoa, Stela Loboa, Martha Cecilia Rojas Mena y a la aprendiz Sandra Milena Gallego, extendemos nuestro agradecimiento por ser nuestros guías en este largo trayecto entre las vidas y las prácticas de las comunidades locales.

Gloria Magdalena Gonzales y Javier Omaña, cuya finca se convirtió en escenario de interacciones folclóricas, gastronómicas y sociales, merecen un aplauso por crear espacios que apoyaron nuestra narrativa. A Vladimir Torres Alfonso, guía por los senderos de lo desconocido, le dedicamos versos de gratitud por revelar tesoros y paisajes en cada encrucijada.

la Familia Gonzales, dueños de la hermosa Finca Tabari, donde los amaneceres y los colores se funden en poesía, donde fuimos recibidos de manera afectuosa y fue nuestro refugio y centro de operaciones en los trabajos de campo

Fernando Rojas, fotógrafo de la Macarena, y la señora Diony Paola Ortiz, secretaria de turismo, cultura y deporte, merecen versos de gratitud por capturar instantes que pintan nuestra narrativa con colores y luces. Eneira Roa y Leonardo Ballesteros, portadores de la tradición culinaria macarenense, nos mostraron su sabiduría gastronómica de una manera única e innovadora.

Por último, pero no menos importante Alejandra Milena Medaglia Castaño, gracias por ser depositaria de la esencia territorial y plasmar en estas páginas el significado de La Macarena para Colombia y su gastronomía.

Gracias a todos, por todo lo que tejieron para hacer realidad este sueño que ahora celebramos por siempre entre cantos, colores, amaneceres y noches estrelladas. Sus acciones, compromiso y amor estarán tejidos en este libro con hilos coloridos como nuestro Departamento, El Meta.



Referencias bibliográficas

Ardila, D. C. (2016). El río Meta y los Proyectos para la Integración de los Llanos Orientales Colombianos, desde la Colonia hasta el Siglo XXI. *Anuario de Historia Regional y de Las Fronteras*, *21*(2), 265–283. https://doi.org/10.18273/revanua.v21n2-2016011

Bushnell, D. (1991). *Colombia: Una Nación a pesar de Si Misma*. Editorial Planeta.

Cerón, D., Colmenares, L., Rodríguez, J., Serrano, R., & Hurtado, A. (2023). La Puerta entre el Llano y la Selva: Conflictos y Potencialidades para el Desarrollo Económico Local del Departamento del Guaviare. In R. Serrano (Ed.), *Estudios sobre la Región: Desarrollo, Planificación y Proyecto*. Universidad Piloto de Colombia.

Comisión de la Verdad. (2022b). Ensayo Introductorio. In *Colombia Adentro, Relatos Territoriales sobre el Conflicto Armado* (Vol. 1, pp. 1–105), Comisión de la Verdad.

Comisión de la Verdad. (2022c). Orinoquía. In *Colombia Adentro, Relatos Territoriales sobre el Conflicto Armado* (págs. 1–216), Comisión de la Verdad.

Comisión de la Verdad.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2018). *Censo Nacional de Población y Vivienda 2018*. https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivienda-2018

Departamento Nacional de Planeación. (2014). *Misión Sistema de Ciudades, Un Política Nacional para el Sistema de Ciudades Colombiano con Visión a Largo Plazo*. Puntoaparte Bookvertising Ed.

Departamento Nacional de Planeación. (2022). *Consejo Nacional de Política Económica y Social*. Departamento Nacional de Planeación.

Devia, C., & Piñeros, R. (2021). Dinámica territorial del extractivismo agrícola y petrolero a comienzos del siglo XXI en el departamento del Meta, Colombia. *Revista Perspectiva Geográfica*, *26*(1), 37–62. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-37692021000100037&script=sci_abstract&tlng=es

González, H. (2004). *El Turismo como Alternativa de Desarrollo para Villavicencio y el Departamento del Meta*. https://2022.dnp.gov.co/conpes

La Rosa, M., & Mejía, G. (2017). *Historia Concisa de Colombia (1810-2013)*. Pontificia Universidad Javeriana.

Molina, C., Escucha, J., & Cuellar, S. (2022). *Estudio Regional para un Desarrollo Económico Local en las Subregiones Impactadas por la Vía Bogotá-Villavicencio*. Universidad Externado de Colombia.

Molina, H., & Moreno, P. (2001). Aportes para una Nueva Regionalización del Territorio Colombiano. In Universidad Externado de Colombia (Ed.), *Ciudad y Región en Colombia: Nueve Ensayos de Análisis Socioeconómico y Espacial* (pág. 691). Universidad Externado de Colombia.

Montero, S. (2021). *Repensando el Desarrollo Económico Local desde Colombia*. Universidad de Los Andes.

Pinzón, L., & Serrano, R. (2021). Regionalización y Nuevas Centralidades Metropolitanas, Aportes para la Formulación de un Proyecto Territorial en la Orinoquía. In R. Serrano (Ed.), *De las Urbes a los Territorios Inteligentes: Reflexiones desde la Gestión Sostenible del Territorio* (págs. 73–139). Universidad Piloto de Colombia.

Serrano, R. (2022). *De Portadores de Saberes a Cocinas de Autor: Una Aproximación a las Prácticas Gastronómicas y las Cocinas del Posconflicto del Pacífico Colombiano en el Escenario Bogotano*. s/e.

Sistema Nacional de Información Cultural. (2023). *Colombia Cultural: Arqueología - Meta*. https://www.sinic.gov.co/SINIC/ColombiaCultural/ColCulturalBusca.aspx?AREID=3&SECID=8&IdDep=50&COLTEM=211

Velandia, R. (1993). *Descubrimientos y Caminos de los Llanos Orientales*. Biblioteca Nacional. Comisión de la Verdad. (2022a). *Entrega del Informe Final de la Comisión de la Verdad*.

Guerrero, J. (2013) *Atardecer Llanero. Con sentimiento Llanero*. https://open.spotify.com/artist/3LzBrsUL9GilMqdTaKaKL7?si=rXtTK9vXS76DQm6rs8KKQA&nd=1

López, J. E (2019). *Tradicional Oral: La memoria del Llano. Hilando Cabuya. Llano adentro*. Centro de Estudios de la Orinoquía. Universidad de los Andes.

Molano, A (1995). *Del llano llano. Relatos y testimonios*. El Ancora Editores.

Canal Trece. (2020). *Así suena la comida. Episodio. Así suena la comida de los llanos*. https://www.youtube.com/watch?v=9Fz-3dZNfYUc

Veydó, A., & Cuco, C. (2019) *Orinoco. Cimarrón*. https://open.spotify.com/album/2e1sQsLWaAKuzg8Rw09PPW?autoplay=-true

Alcaldía de San Martín-Meta. (2023). *Mitos y Leyendas*. https://www.sanmartin-meta.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Mitos-y-Leyendas.aspx

Comisión de la Verdad, l. C. (Dirección). (2022). Tumaco: recetas de paz - Serie documental #VerdadPoética | Episodio 3 [Película].

Funleo. (2022). *Home*. http://www.funleo.org/

Gómez, L. (2014). La visión de un llanerólogo y de un chef extranjero sobre un mismo menú: la gastronomía en el Meta. En *Sabores y saberes en la cocina del Meta*. Instituto de Turismo del Meta.

Lasso, C., Morales, A. & Escobar, I. (2018). *Biodiversidad de la sierra de La Macarena, Meta, Colombia. Parte I. Ríos Guayabero medio, bajo Losada y bajo Duda*. Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander Von Humboldt.

Petronio. (2022). *Pacífico Colombiano*. https://www.petroniococinadeautor.com/

Price de Arellano, C. (2014). *Prologo. Sabores y saberes en la cocina del Meta*. Instituto de Turismo del Meta.

Roca, J., Roca, J., & Roca, J. (2020). *El Celler de Can Roca*. Roca Libres.

Vargas, G. (1933). **Ser Poeta, Poemas al Llano. Biblioteca Virtual del Banco de la República.** UNAL: https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/11041/Ser_poeta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Alcalde, H. (2019). *Orkesta Instituto Vasco de Competitividad*. https://n9.cl/r5xo9

El Tiempo. (2005). *Tradición en la comida*. https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1635420.

Vergel, R.D. (1996). *Gastronomía típica del llano*. Universidad ECCI.

Altieri, M. A. (2018). Agroecology: a pathway to sustainable and resilient food systems. *Solutions Journal, 9*(2), 52-59.

DANE. (2023). Encuesta de Calidad de Vida. https://n9.cl/2o6udt

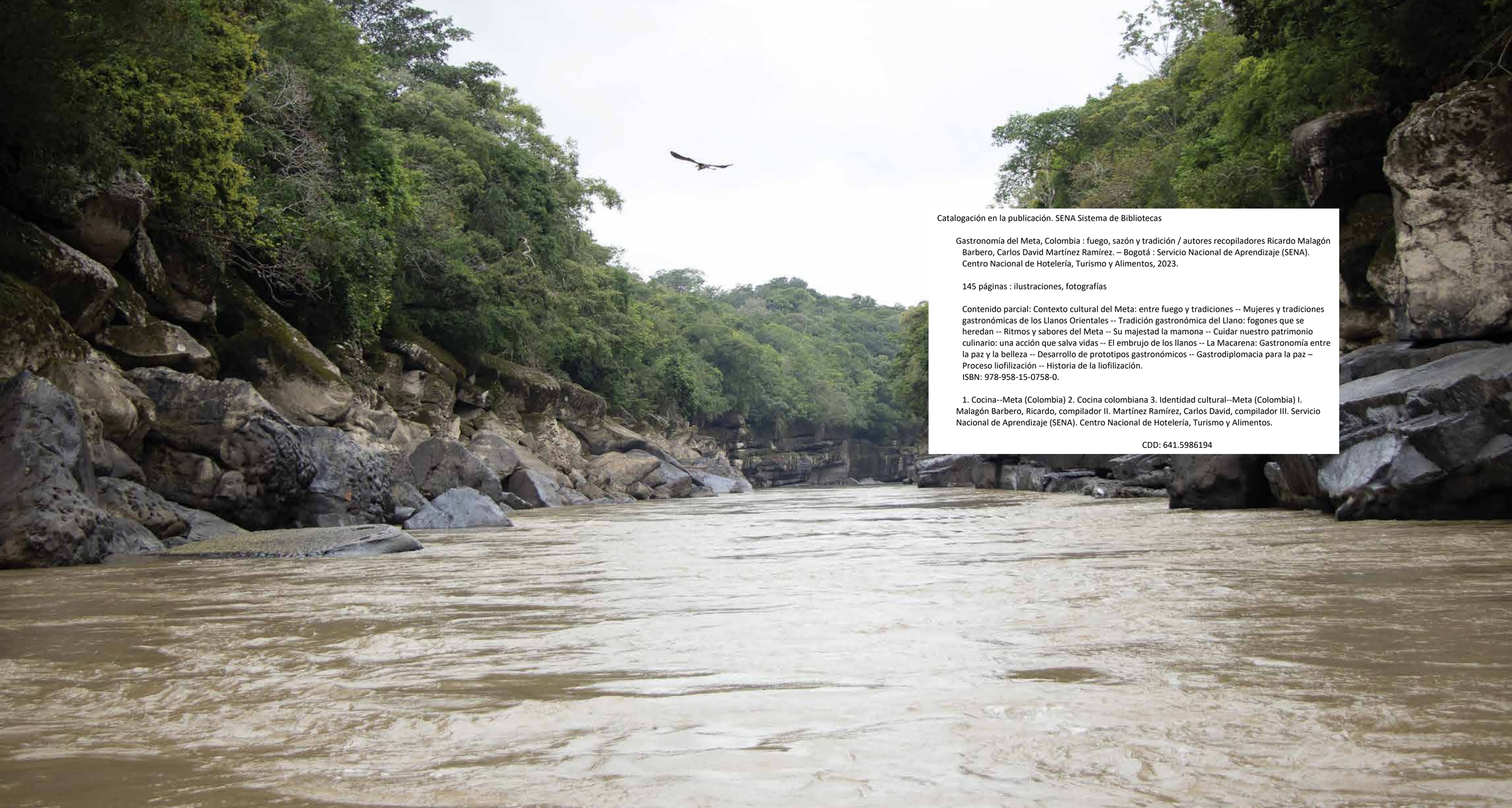
Development Initiatives. (2018). *Global Nutrition Report: Shining a light to spur action on nutrition*. Development Initiatives.

Ministerio de Cultura. (2012). *La Política para el conocimiento, salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. https://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2021). *Memoria Gastronómica Local y Resiliencia. La alimentación como afecto, permanencia, identidad y arraigo*. https://www.fao.org/publications/card/zh/c/CB4617ES/

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2014). *La soberanía alimentaria y la diversidad biológica*. http://www.fao.org/3/a-av269s.pdf

Programa Mundial de Alimentos [PMA]. (2023). *Home*. https://hungermap.wfp.org/



Catalogación en la publicación. SENA Sistema de Bibliotecas

Gastronomía del Meta, Colombia : fuego, sazón y tradición / autores recopiladores Ricardo Malagón Barbero, Carlos David Martínez Ramírez. – Bogotá : Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos, 2023.

145 páginas : ilustraciones, fotografías

Contenido parcial: Contexto cultural del Meta: entre fuego y tradiciones -- Mujeres y tradiciones gastronómicas de los Llanos Orientales -- Tradición gastronómica del Llano: fogones que se heredan -- Ritmos y sabores del Meta -- Su majestad la mamona -- Cuidar nuestro patrimonio culinario: una acción que salva vidas -- El embrujo de los llanos -- La Macarena: Gastronomía entre la paz y la belleza -- Desarrollo de prototipos gastronómicos -- Gastrodiplomacia para la paz – Proceso liofilización -- Historia de la liofilización.
ISBN: 978-958-15-0758-0.

1. Cocina--Meta (Colombia) 2. Cocina colombiana 3. Identidad cultural--Meta (Colombia) I. Malagón Barbero, Ricardo, compilador II. Martínez Ramírez, Carlos David, compilador III. Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos.

CDD: 641.5986194

