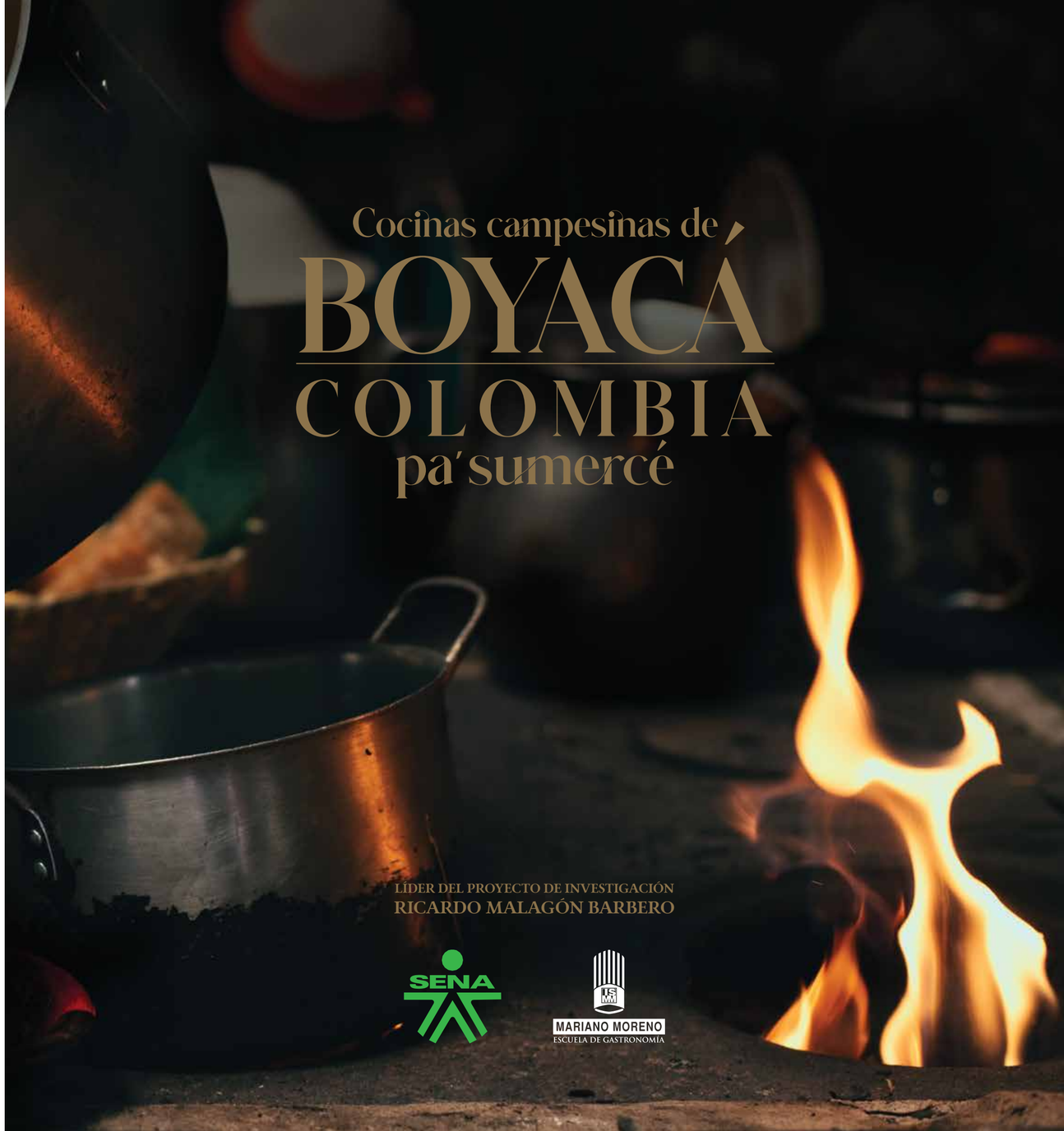
Cocinas campesinas de BOYACÁ COLOMBIA pa´sumercé

LÍDER DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
RICARDO MALAGÓN BARBERO

SENA
MARIANO MORENO
ESCUELA DE GASTRONOMÍA





Cocinas campesinas de BOYACÁ COLOMBIA pa' sumercé

LÍDER DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
RICARDO MALAGÓN BARBERO

SENA
MARIANO MORENO
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Servicio Nacional de aprendizaje SENA
Director General
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

Líder proyecto de investigación
Ricardo Malagón Barbero

Compiladores
Ricardo Malagón Barbero,
Carlos David Martínez Ramírez,
Valentina Gómez Betancur

Escuela de Gastronomía Mariano Moreno
Junta Directiva
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

Investigadores Escuela de Gastronomía Mariano Moreno
María Fernanda Rueda Forero
Ronal Orlando Serrano Romero
Angélica María Ortiz Maya
María Fernanda Rueda Forero
Samuel Gallego Moscoso.
Ángela María Jiménez Paternina

Semillero de investigación y trabajo de campo Escuela de Gastronomía Mariano Moreno
Marcela Casas Osorio
Jaime Eduardo Barreto Cristiano
Emiro Andrés Mora Caldas
Angélica María Ortiz Maya
María Fernanda Rueda Forero
Samuel Gallego Moscoso.
Ángela María Jiménez Paternina
Juan Diego Vergara Toro
Paula Camila Olivares Manrique
Juan José Giraldo Martínez

Líder Semillero de Investigación SENA
Carlos David Martínez Ramírez

Semillero de investigación y trabajo de campo SENA
Valeria Sofía Barrero Jaramillo
Angie Marisol Castro García
Owen Alexander Valero Sánchez
John Anderson Guateque Sanabria
Julio Cesar Robles Duarte
Adrián Gómez Balaguera
Leady Katherine Orjuela Torres
Jairo Esteban Bravo Merchán
Fabián Andrés Rivera Rodríguez
Erick Sebastián Duarte Pérez
Fabián Alejandro Higuera Africano

Investigadores y trabajo de campo SENA
Ricardo Malagón Barbero
Carlos David Martínez Ramírez
Pedro Alberto Morales
José Luis Rivera Correa
Valentina Gómez Betancur
Juan David Gómez Betancurth
Gloria Del Pilar Malagón Barbero
Edwin Aguirre Arévalo
Dustin Tahisin Gómez Rodríguez
Andrea del Pilar Ramos Caicedo
Gonzalo Augusto Felipe Salgado Cadavid
Andrés Leonardo Pardo Manrique

Investigadora Universidad Pedagógica Nacional De Colombia
Gloria Casas Azcuy

Investigadora Fundación Paipa Bicentenario
Ligia Hernández Plazas

Portadores de tradición
Adela Figueredo Galindo
Alba Rocío Aguilar Piratova
Ángela Edith Aguilar Piratova
Ángela Patricia Hernández Espinosa
Briza Galvis
Cleotilde Villate Díaz
Diana Nathaly Monroy Priatova
Edisson Cristancho
Elsa Patricia González Rodríguez
Emperatriz Villate Díaz
Erica Fuquene Hernández
Eulalia Hernández
Francisco Villate Díaz
Graciela López
Leidy Eliana Espitia
Leonel Jaramillo Sanabria
Ligia Hernández Plazas
Maria Alejandra Cárdenas
María Elena Villate Díaz
Maria del Rosario Hernández
Natalia Xiomara Hernández
Natividad Barajas
Patricia Piratova de Aguilar
Rocío Vargas Jiménez
Rosa María Villate Díaz
Sandra Ibon Salanueva Silva
Taide Faride Acero
Tatiana Martínez
Teresa Villate Díaz
Visitación Jiménez
Wilton Meller Castillo Figueredo
Yeimy Johana León Peña
Yenifer Fuquene
Yolanda Villate Díaz
Yudy Lizeth Borrero

Proceso de liofilización
Ricardo Malagón Barbero

Apoyo en territorio y logística
Ligia Hernández Plazas
Elsa Patricia González Rodríguez

Fotografía
José Luis Rivera Correa
Valentina Gómez Betancur
Semillero de investigación
Sena Comunica

Videos y realidad virtual aumentada
José Luis Rivera Correa

Asistente cámaras y video
María Alejandra Cárdenas Martín

Video introducción
Andrés Felipe Uribe Mesa

Ilustraciones
Benjamín Cárdenas Valderrama

Diseño Editorial y muestras gastronómicas
María Cristina Olivar

Centro Nacional De Hotelería, Turismo y Alimentos
Regional Distrito Capital

MARIANO MORENO
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Escanea y mira este libro,
es para Su Mercè

ISBN 978-958-15-0837-2
Prohibida la reproducción por medios electrónicos o análogos cualquier parte de este libro sin
previo permiso de los autores.
Agosto 2024

ÍNDICE

Prólogo
Jorge Eduardo Londoño Urrea 5

La enseñanza de la cocina para dinamizar la economía campesina
Sonia Yamile Acuña Lesmes y Flor Angela Bastidas Díaz 6

Semilleros de Investigación en Boyacá: Un viaje a través de sus sabores y raíces
Angie Castro García 8

Revitalización de las cocinas campesinas a traves de los saberes ancestrales
Ligia Hernández Plazas 11

Boyacá: cuna de la libertad y tradiciones que se resisten al olvido
Ronal Orlando Serrano Romero 14

Contexto histórico de la gastronomía boyacense
Carlos David Martínez Ramírez 18

Boyacá, fuente de sabor y riqueza
Lorenzo Villegas Rúa 20

Contexto cultural de Boyacá
Valentina Gómez Betancur 22

Sonidos y sabores campesinos: Un viaje por Boyacá
Gloria Casas Azcuy 32

Entre mitos y leyendas: la palabra como hilo que entreteje la cultura y la identidad boyacense
Ángela María Jiménez Paternina 35

Mujeres, sabiduría culinaria y transformación social
Juan David Gómez Betancurth 38

Impacto de las semillas nativas y genéticamente modificadas en la gastronomía ancestral de Colombia
Gloria Del Pilar Malagón Barbero 43

Papas nativas de Boyacá
Angie Castro García y Carlos David Martínez Ramírez 47

Maíz, guardián de tu memoria boyacense
Leonel Jaramillo Sanabria 55

Desafíos de la seguridad alimentaria en la población rural de colombia
Juan Carlos Buitrago Ortiz, Sara Méndez París 58

Manos que cuentan historias: Tradición y sabor en la cocina boyacense
Maria Fernanda Rueda Forero, Angélica María Ortiz Maya, Ángela María Jiménez Paternina 61

Portadoras de tradición
Ricardo Malagón Barbero 63

Recetas de portadoras 65

Sopas y guisos en la gastronomía boyacense: un viaje a través de la cocina ancestral
Ricardo Malagón Barbero 178

Sabores Ancestrales: Los embutidos de la tierra boyacense
Juan Felipe Rojas Vega 180

Amasijos: El lenguaje de amasar, amar y nutrir
Leonel Jaramillo Sanabria 182

Las ventajas de los procesos de liofilización para la divulgación y promoción de los sabores campesinos boyacenses
Ricardo Malagón Barbero 185

La asociatividad como dinamizadora de la economía campesina
Dustin Tahisin Gómez Rodríguez 186

Abuelita… ¿Qué hay pa´ comer?
Edwin Aguirre / Ricardo Malagón Barbero 188

Inventario 190

Agradecimientos
Ricardo Malagón Barbero 196

Conclusiones
Ricardo Malagón Barbero 197

Bibliografía 200



Prólogo

Por: Jorge Eduardo Londoño Ulloa
Director General del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA)

El Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), bajo la dirección del Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos, lleva a cabo una serie de investigaciones y publicaciones que recopilan los conocimientos ancestrales y tradicionales sobre las cocinas colombianas. Estas iniciativas son lideradas por Instructores Investigadores, encabezados por el Chef Ricardo Malagón Barbero, incluye expertos en ciencias sociales y naturales, industria alimentaria, diseño, fotografía, ilustración botánica y gastronomía.

Este trabajo interdisciplinario destaca también el desarrollo de investigaciones interinstitucionales, con la participación clave de la Escuela de Gastronomía Mariano Moreno y el apoyo de la Asociación de Banco de Alimentos de Colombia (ABACO).

El SENA se enorgullece de contribuir con esta pieza bibliográfica a la preservación y difusión de los conocimientos ancestrales sobre nuestras cocinas. En esta entrega, se resalta la riqueza del departamento de Boyacá, con su belleza particular derivada de su variada geografía, enriquecida por la cordillera oriental de los Andes colombianos. Una historia que llena de orgullo a Colombia, pues Boyacá fue una región crucial en la política y economía durante la colonia y el virreinato, además de ser fundamental en las batallas por la Independencia.

Estas investigaciones no solo promueven el turismo gastronómico regional, también crean espacios para el empoderamiento y fortalecimiento de la economía campesina y popular asociada a las cocinas.

Se emplean herramientas de vanguardia, como la liofilización, para la conservación de alimentos, facilitando así, el desarrollo y la comercialización de prototipos gastronómicos innovadores con alto valor agregado. Al tiempo se contribuye al mejoramiento de las condiciones de seguridad y soberanía alimentaria en estos territorios.

Esta publicación se desarrolla en un momento histórico para el SENA. La entidad ha retomado el campo colombiano como una prioridad para fortalecer la competitividad del país desde la economía campesina y popular. Campesinas y campesinos trabajan día a día labrando la tierra para garantizar su bienestar, el de su núcleo familiar y el de millones de familias en Colombia.

Son varias las estrategias que el SENA ha implementado a lo largo de su historia para fortalecer la competitividad en el agro colombiano, teniendo como eje fundamental la formación profesional integral. Actualmente, con la estrategia CampeSENA, pretendemos llegar a tres millones de colombianos en las zonas rurales, para acceder a procesos de capacitación, certificación de experiencias autóctonas, orientación y recursos económicos que potencien el desarrollo de sus proyectos productivos.

Entre los enfoques estructurantes de CampeSENA se encuentran siete elementos fundamentales: Formación Integral, Sena Emprende Rural (SER), AgroSena, Fondo Emprender, Sistema de Investigación, Innovación y Desarrollo Tecnológico (Sennova), Formación Especializada para la Economía Campesina (FEEC) y Evaluación y Certificación de Competencias Laborales (ECCL). La investigación involucra el campo colombiano y es un ejemplo paradigmático sobre cómo se puede potenciar la economía rural y campesina desde la divulgación de las prácticas culturales, en este caso desde las cocinas campesinas.

Actualmente el SENA impulsa y fortalece la asociatividad campesina en sus diversas modalidades. También forma para el desarrollo de habilidades y competencias técnicas y metodológicas, así como facilita la participación en la construcción e implementación de políticas, programas y proyectos públicos que impacten el bienestar de las comunidades campesinas.

Esta publicación celebra las cocinas en la ruralidad boyacense y destaca la vida de los portadores de tradición y su legado para las siguientes generaciones. Va mucho más allá de un listado de recetas y encierra toda una historia y tradición de sitios y sabores que se entrelazan para consolidar una parte importante de la identidad de un pueblo.



Además, forma parte de una serie de publicaciones que han explorado la riqueza gastronómica en distintos departamentos de Colombia como Amazonas, Chocó, La Guajira, San Andrés, Providencia y Santa Catalina y Meta. El SENA se posiciona como líder internacional en investigación y literatura gastronómica; sus últimas cuatro publicaciones recibieron reconocimientos nacionales y extranjeros, entre ellos, el premio Best in the World en los Gourmand World Cookbook Awards.

Esperamos que este libro llene de orgullo a quienes poseen y transmiten los conocimientos ancestrales y tradicionales en el departamento de Boyacá, y que contribuya al reconocimiento y la incorporación de esta exquisita gastronomía en ámbitos domésticos e internacionales. Así, reflejar el orgullo y la resiliencia de un pueblo en cada sabor.

La enseñanza de la cocina para dinamizar la economía campesina

Por: Sonia Yamile Acuña Lesmes & Flor Angela Bastidas Diaz

La economía popular y rural de muchas regiones enfrenta desafíos significativos debido a la escasez de recursos, oportunidades de empleo limitadas y el éxodo de jóvenes hacia las ciudades en busca de mejores perspectivas.

Sin embargo, una solución viable y sostenible para revitalizar estas economías es a través del rescate y la enseñanza de la cocina tradicional. Este enfoque no solo preserva el patrimonio cultural, sino que también impulsa el turismo, genera empleo y fortalece el sentido de identidad comunitaria.

La cocina tradicional es un tesoro invaluable de cualquier región. Contiene los secretos, sabores e historias que se han transmitido de generación en generación. Cada plato refleja la biodiversidad de la zona, las técnicas culinarias ancestrales y las festividades locales. Sin embargo, la globalización y la modernización han puesto en peligro muchas de estas tradiciones culinarias. Al rescatar y enseñar estas prácticas, no solo se preserva un aspecto crucial de la cultura, sino que también se crea una fuente de ingresos para las comunidades rurales.

El rescate de la cocina tradicional implica varios procesos críticos: desde la recopilación y documentación de recetas, técnicas de preparación y el uso de ingredientes locales, hasta la documentación de testimonios



de ancianos, portadores y cocineros tradicionales que poseen un conocimiento profundo de la cocina autóctona. Al hacerlo, se promueve un intercambio generacional, donde los jóvenes aprenden de sus mayores, fortaleciendo así los lazos comunitarios y asegurando la transmisión de conocimientos. Además, la enseñanza de estas técnicas en las instituciones educativas, escuelas y talleres, puede generar un interés renovado en la cocina local y preparar a las nuevas generaciones para emprender en el ámbito gastronómico.

La enseñanza de la cocina tradicional puede transformarse en una estrategia económica efectiva. Al establecer escuelas de cocina o centros de formación culinaria en áreas rurales, se puede capacitar a las personas en habilidades que les permitan abrir sus propios negocios, como restaurantes, puestos de comida o servicios de catering. Estos establecimientos pueden atraer tanto a los residentes locales como a los turistas, generando ingresos y empleo. Además, la promoción de festivales gastronómicos y rutas turísticas centradas en la cocina tradicional puede atraer visitantes de todo el mundo, lo que resulta en una inyección económica directa para la región. Acá el SENA juega un papel fundamental para mejorar la competitividad regional y nacional.

El turismo gastronómico es una tendencia en auge. Los viajeros de hoy buscan experiencias auténticas y están dispuestos a explorar destinos que les ofrezcan un sabor genuino de la cultura local. Al promover la cocina tradicional, las regiones rurales pueden diferenciarse de otros destinos turísticos más comerciales y atraer un nicho de mercado dispuesto a invertir en experiencias únicas.

Esto no solo beneficia a los restaurantes y negocios gastronómicos, sino que también puede generar ingresos para otros sectores como el hospedaje, el transporte y las artesanías locales.

La cocina tradicional también puede jugar un papel crucial en la agricultura sostenible. Al fomentar el uso de ingredientes locales y técnicas de cultivo tradicionales, se puede reducir la dependencia de productos importados y promover la biodiversidad. Los agricultores pueden beneficiarse de una demanda constante de productos locales, incentivando prácticas agrícolas respetuosas con el medio ambiente. Además, la revalorización de cultivos autóctonos y olvidados puede contribuir a la seguridad alimentaria y a la conservación de la herencia agrícola de la región.

El impacto social de rescatar y enseñar la cocina tradicional es igualmente significativo. En muchas comunidades rurales, las mujeres son las principales guardianas de las tradiciones culinarias. Al darles una plataforma para enseñar y compartir su conocimiento, se empodera a las mujeres y se les ofrece una oportunidad de liderazgo y emprendimiento. Esto puede conducir a una mayor equidad de género y al fortalecimiento de la cohesión social. Asimismo, la cocina tradicional puede ser una herramienta de inclusión social, integrando a diferentes generaciones y grupos étnicos en un esfuerzo común por preservar su patrimonio cultural.



Los beneficios educativos de este enfoque también son notables. Los Centros de Formación del SENA y las instituciones educativas pueden incorporar la cocina tradicional en sus estructuras curriculares, no solo como una asignatura práctica, sino también como una manera de enseñar historia, geografía y ciencias. Los estudiantes pueden aprender sobre la flora y fauna local, las estaciones del año y los ciclos agrícolas, todo a través de la preparación de alimentos. Esto fomenta un aprendizaje holístico y contextualizado, haciendo que los aprendices se sientan más conectados con su entorno y cultura.

Para que estos esfuerzos sean exitosos, es crucial el apoyo de gobiernos, organizaciones no gubernamentales y el sector privado. Las políticas públicas pueden promover la formación y certificación en cocina tradicional, subvencionar proyectos de emprendimiento gastronómico y apoyar la promoción del turismo rural. Las ONG pueden jugar un papel importante en la capacitación y organización de comunidades, mientras que el sector privado puede invertir en la creación de infraestructuras turísticas y restaurantes.

De esta manera, el rescate y la enseñanza de la cocina tradicional son fundamentales para mejorar la economía popular y rural. Esta estrategia no solo preserva el patrimonio cultural y fomenta la identidad comunitaria, sino que también crea oportunidades económicas sostenibles y promueve un desarrollo turístico auténtico y respetuoso con el medio ambiente. Al valorizar la cocina tradicional, se construye un puente entre el pasado y el futuro, asegurando que las comunidades rurales puedan prosperar sin perder su esencia. La cocina, con su capacidad de unir a las personas y contar historias, se convierte así en una herramienta poderosa para el desarrollo integral de las regiones rurales.

Semilleros de Investigación en Boyacá: Un viaje a través de sus sabores y raíces

Por: Angie Castro García

> "Las historias personales no son meramente un modo de contar a alguien la propia vida, sino los medios a través de los cuales las identidades pueden ser moldeadas".
> -Kenneth Gergen (1996)

El Semillero de Investigación del Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos, enfocado en el estudio de la cocina colombiana, se adentró en esta ocasión en la historia de la gastronomía de Boyacá. Uno de los objetivos del Semillero es reconstruir el conocimiento ancestral culinario, comprendiendo sus raíces y matices contemporáneos, y contribuyendo a la transmisión de saberes que se han perdido o desgastado con el paso de las generaciones, resaltando el valor de los sabores y su herencia cultural.

Como aprendiz del Semillero de Investigación, esta oportunidad de recorrer la región boyacense me permitió reconocer una serie de elementos clave para mi formación profesional, a través de esta experiencia fantástica, cuyos aspectos más relevantes y aprendizajes resumo a continuación.

Comenzamos esta travesía por Boyacá con uno de sus productos más destacados: la papa, un ingrediente irremplazable en la cocina tradicional boyacense. Es común que solo se reconozcan entre cinco o seis de sus variedades, pero la lista es mucho más extensa. Podemos encontrarla en diferentes colores, tamaños y formas, lo que le otorga un valor indiscutible de autenticidad.

La papa no solo es un producto de cosecha, sino que forma parte esencial de la cultura campesina de la tierra del sumercé, del azadón y la ruana. Ha estado presente en la cotidianidad de los campesinos por décadas y se ha convertido, en muchas zonas, en el centro de su labor y sustento, cuyo conocimiento de siembra y cosecha es compartido de generación en generación, al igual que las preparaciones que se realizan con ella.

Dentro del semillero, pudimos ser testigos de este hermoso oficio de la cocina boyacense, rica en diversidad de sabores, ingredientes, procesos y saberes. Nos fascinó descubrir aquellas técnicas heredadas por siglos entre familias, que en algunos casos se conocen con distintos nombres, pero cuyo resultado sigue siendo el mismo.

Un ejemplo claro de estos saberes ancestrales es la técnica del moteo, un proceso que proviene de nuestros ancestros, en el cual se pela el maíz con lejía o ceniza de madera para la preparación del maíz en flor, más conocido como mute. Este maíz se utiliza en platos que llevan su mismo nombre o en la preparación de las famosas arepas de maíz pelado.

Todas estas preparaciones son ricas por su esencia, que se compone de folclore y cultura. Sus platos abundan en una variedad de colores y son equilibrados entre vegetales, granos, hortalizas y carnes, atribuyendo su sabor ahumado a las estufas de carbón o leña en las que comúnmente se cocina.

También destacamos aquellas preparaciones que se hacen fuera de casa, en los campos para los obreros, utilizando ollas de barro recubiertas con una cama de helechos o, en su defecto, en fondos, comúnmente acompañadas con ají, guarapo o masato. Un saber ancestral lo encontramos en el uso de helechos, que antiguamente se empleaban para la conservación y transporte de carnes, una práctica que actualmente ya no es común.

Para endulzar el paladar, encontramos una variedad de dulces a base de panela, frutas y lácteos, como arequipe, chicharrones de cuajada, bocadillo, panelitas, arepas y panes dulces, verdaderos manjares que complementan perfectamente los platos salados.

El proceso de rescate gastronómico ha sido todo un reto, pero el resultado es simplemente maravilloso. Boyacá es una tierra que aporta grandes beneficios y sabores a la gastronomía colombiana. Esto se debe, en gran medida, a la extensión de su campo y la diversidad de sus suelos.

Es importante resaltar que el trabajo en el campo es bastante demandante, con largas jornadas, pero gracias a ello y a todas las personas que trabajan en los surcos, tenemos la oportunidad de utilizar estos valiosos recursos y dar valor a las preparaciones que llegan a nuestra mesa.

Estos aportes son enriquecedores para todos, no solo para los portadores de tradición, investigadores, instructores y aprendices, sino para todas las personas que forman parte de este proyecto. De esta manera, rendimos homenaje a esta hermosa cultura, dando a conocer la importancia de su gastronomía.

Realizar este viaje de aprendizaje por los bellos paisajes de Boyacá nos ha permitido conocer y compartir con su gente parte importante de sus costumbres, logrando ver de cerca su rutina diaria, haciéndonos partícipes de sus tradiciones y mostrándonos que los sabores siempre están arraigados a las personas, su entorno y sus historias.





Revitalización de las cocinas campesinas a través de los saberes ancestrales

Por: Ligia Hernández Plazas,
Investigadora Fundación Paipa Bicentenario

Investigar los saberes culinarios ancestrales para revitalizar la economía campesina forma parte de la política nacional que privilegia el rescate del patrimonio cultural y la dignidad del ser humano como parte de las condiciones básicas de bienestar a la población. De esta manera, el Estado debe garantizar el disfrute de los derechos culturales para la vida y la Paz.

En el Plan Nacional de Desarrollo de Colombia[1] se plantea que "se reconocerá y posicionará al sector cultura para el desarrollo integral y la justicia social, a través de la construcción de una cultura de paz y de inclusión; el fomento del arte para la vida, el diálogo intercultural, la economía cultural, popular y alternativa, y el reconocimiento de los saberes y prácticas culturales; la salvaguardia de las memorias; el fortalecimiento y dignificación de la labor cultural de las personas y sus condiciones de vida" (Colombia Potencia Mundial de la vida, seguridad Humana y Justicia Social, p. 121).

Entre los propósitos nacionales se ha planteado: el fomento y estimulo de los saberes y tradiciones en todo el territorio ampliando las oportunidades para el área rural con programas nacionales de concertación cultural y estímulos; también, a través de las economías populares, dignificar el trabajo de los campesinos para que sea reconocido, respetado y agradecido.

De esta manera, se ha venido planteando como mecanismos la reivindicación y el impulso de la economía campesina, familiar y comunitaria, para lo cual el SENA juega un papel importante en el ámbito nacional, desde donde se ha planteado apoyar el trabajo decente y digno en el campo, con estrategias como CampeSENA: "Se incentivará la práctica de la agroecología con base en los saberes tradicionales y en articulación con el Servicio Público de Extensión Agropecuaria; así como la pesca y acuicultura, como fuente de desarrollo y empleo digno" (Departamento Nacional de Planeación DNP, 2023).[2]

En el año 2022 el departamento de Boyacá presentó un crecimiento anual de 6,4% en su Producto Interno Bruto, mientras que el valor agregado de la agricultura, ganadería, caza, silvicultura y pesca del departamento presentó una disminución de 3,4% con respecto al año 2021 (Secretaria de Agricultura, 2024). De esta manera, a pesar de indicadores que auguran crecimiento económico, puede resultar preocupante que se ponga en riesgo la seguridad alimentaria. En este mismo informe la secretaria de Agricultura también presenta las siguientes cifras en la oferta de alimentos. Desde dos perspectivas, primero desde la distribución, usos y cobertura del suelo en Boyacá y segundo desde la oferta de cultivos.[3]

"El informe de Oferta de Cultivos Departamento de Boyacá A nivel departamental las EVAS 2022 (UPRA) indican que el departamento de Boyacá tiene un total de área sembrada de (155.171 ha). Los principales productos con área sembrada son: Papa (46.671 ha); Caña Panelera (18.336 ha); Frutales (14.4649 ha en 46 Frutales) Café (11.095 ha); Maíz (8.165 ha); Cebolla bulbo (6.665 ha) Arveja (5.134 ha)., Cacao (4.619 ha), Zanahoria (4.141 ha) Cebolla rama (2.944 ha),) Tomate bajo invernadero (2.182,84 ha). Frijol (2050 ha) Cebada (1.035 ha) Trigo (958 ha)" (Informe secretaria de agricultura Departamento de Boyacá, año 2024)". También los suelos Boyacenses producen cereales, leguminosas, hortalizas, hortalizas de fruto, hortalizas de flor, frutales caducifolios y tradicionales, tubérculos, frutos silvestres (agraz, uva camarera, arrayanes, mortiños, tunos).

En los campos de Boyacá también se cultivan otros productos como flores, cannabis, arándanos con diversos propósitos comerciales, generando empleos y una estructura organizativa desde unos ejes destacados como: productividad, competitividad, gestión ambiental, desarrollo social y capacidades institucionales. El desarrollo de diferentes tipos de proyectos productivos están modificando el paisaje de los territorios, generando acaparamiento del agua de las fuentes hídricas, capacidad real de carga sin control por parte de las autoridades locales y Corpoboyacá; excesos de algunos insecticidas,

1 El Plan Nacional de Desarrollo 2022 – 2026 se reconoce como uno de los más democráticos de la historia reciente de Colombia. Es el resultado de un proceso participativo que recibió más de 6.500 proposiciones y cuyas bases están inspiradas en las propuestas entregadas por los más de 250.000 colombianos y colombianas que participaron en los 51 Diálogos Regionales Vinculantes.

2 Se busca transitar hacia una economía productiva con un enfoque ecosistémico, social y de aprovechamiento sostenible de los recursos pesqueros y acuícolas, en el marco de la Ley 2268 de 2022, que procura mayores beneficios sociales para los pescadores artesanales comerciales y de subsistencia

3 "**Distribución usos y cobertura del suelo Boyacá La distribución de los usos y la cobertura del suelo**, en el área rural dispersa, destinados a la producción agropecuaria es de 1'542.268 ha, de las cuales el 57.1% (881.383 ha) se encuentran en pastos; el 22.8% (351.472 ha) en rastrojo; el 19.6% (307.793 ha) para la producción agrícola y el 0.1% (1.619 ha) se encuentran en infraestructura agropecuaria. Por su parte, del total de hectáreas destinadas al uso agrícola (307.793 ha), el 86.2% (265.469 ha) están dedicadas a cultivos, el 13.2% (40.539 ha) se encuentran en área de descanso y el 0.6% (1.785 ha) están en barbecho. Se percibe, entonces, que, en Boyacá, predomina la actividad pecuaria sobre la agrícola. (DANE, 2016)"

fungicidas y químicos que no permiten la armonía entre los distintos sectores productivos generando problemas de contaminación del aire y del agua.

La Economía Campesina permite reconocer y reivindicar los **saberes tradicionales** aplicados a la producción agroecológica en cultivos (hortalizas, verduras, tubérculos, legumbres, frutas, entre otros); la crianza de animales como especies menores y algunos bovinos, facilita y permite que se puedan realizar con estos alimentos preparaciones de diversas comidas de acuerdo con los conocimientos, tradiciones, costumbres y hábitos que poseen por lo general las mujeres campesinas, cuyo legado ha sido transmitido por generaciones y a través del dialogo de saberes como método intergeneracional para que prevalezcan las cocinas tradicionales en las zonas rurales del campo colombiano.

Las cocinas tradicionales campesinas, tienen su sello particular de acuerdo con las características singulares de las áreas rurales: según su clima, ubicación geográfica, historia, producción alrededor de los recursos naturales, dinámica del sector productivo, políticas e incentivos para el desarrollo del campo.

La región andina mantiene semejanzas en algunas de sus costumbres gastronómicas por tener producción de alimentos similares. En el caso del departamento de Boyacá, también se presentan diferencias en la alimentación, debido a las distintas características de las trece (13) provincias, una Zona de Manejo Especial (ZMEB), y un Distrito Fronterizo limítrofe con Venezuela organización política del Departamento, para este proyecto se referencian las provincias desde la gastronomía Boyacense. Estas preparaciones son para paladares exquisitos y educados, logrando apreciar los sabores con la degustación de las diversas cocciones y presentaciones. Cada provincia ofrece un banquete distinto, no solo por sus ingredientes, sino por otros elementos ocultos que, solo se comprende a través de la participación en una experiencia significativa donde se refleja el alma, la historia, la naturaleza y el sentir de sus habitantes en la interacción con el visitante.

De esta manera, se puede observar la íntima relación que existe entre la agricultura, la producción pecuaria y las cocinas tradicionales campesinas que, de acuerdo con su cultura, preparan platos típicos con saberes ancestrales, riqueza gastronómica, herencia de la raza indígena y española.

Con este proyecto se hace viable explorar los platos autóctonos que aún hoy comen los habitantes del Departamento de Boyacá, que residen en zonas rurales, y fomentar la economía campesina.

La metodología para la revitalización de saberes y costumbres gastronómicos se hace de manera participativa, y activa de la población objeto de investigación, situado en sus propias realidades contextualizadas, pero sin intentar cambiarlas, ni transformarlas; sino reconstruirlas, con fines de preservar y difundir, de manera educativa, este conocimiento construido con los actores sociales, informando a la comunidad local y regional quien se socializa, valida y legitima.

En las provincias de Boyacá se encuentra una gran variedad de tradiciones y costumbres, reflejadas en su cultura y la producción de múltiples productos agrícolas y pecuarios. Su gastronomía ofrece una diversidad de platos típicos tradicionales, que se han convertido en un complemento atractivo del destino turístico de la región.

La comida típica de cada poblado es un importante atractivo para los visitantes. Actualmente, para muchos turistas, degustar los platos típicos de cada región es fundamental para su experiencia de viaje y representa una muestra auténtica de la tradición cultural.

Las cocinas regionales y locales son una de las expresiones culturales más interesantes del patrimonio intangible de las sociedades y comunidades. Este patrimonio se distingue por su capacidad de evocar valores, sabores, modos, estilos, sazones, memoria, utensilios y métodos de producción, que en cada ocasión se materializan en una preparación para el paladar y el disfrute espiritual. Los platos típicos tradicionales son considerados parte de la cultura gastronómica tangible, y sus características intangibles, como la limpieza, el sabor y la sazón, son cuidadosamente preservadas y transmitidas de generación en generación, convirtiéndose en un patrimonio cultural propio.

Las comidas ancestrales boyacenses ofrecen un viaje culinario a través de antiguas tradiciones y sabores únicos que definen la gastronomía de esta región. Es un deleite experimentar la variedad y riqueza de los ingredientes autóctonos, desde el maíz y las papas nativas, hasta los ajíes, verduras, hortalizas y frutas. Cada plato refleja la historia, la cultura y la íntima relación con la tierra que estos pueblos mantienen.

La producción agroecológica asegura la confección y el diseño de recetas ancestrales, genera empoderamiento para lograr la seguridad alimentaria[4] y revela los recuerdos de los cultivos ancestrales prehispánicos, productos promisorios en la alimentación para conservar la vida y hacer remembranzas del pasado, revitalizando las comidas de las cocinas tradicionales campesinas Boyacenses.

4 Seis pilares de la Soberanía alimentaria del foro internacional de soberanía alimentaria en Nyéléni, Malí:

1. Se centra en alimentos para los pueblos: a) Pone la necesidad de alimentación de las personas en el centro de las politicas. b) Insiste en que la comida es algo más que una mercancía. 2. Pone en valor a los proveedores de alimentos: a) Apoya modos de vida sostenibles. b) Respeta el trabajo de todos los proveedores de alimentos. 3. Localiza los sistemas alimentarios: a) Reduce la distancia entre proveedores y consumidores de alimentos. b) Rechaza el dumping y la asistencia alimentaria inapropiada. c) Resiste la dependencia de corporaciones remotas e irresponsables. 4. Sitúa el control a nivel local: a) Lugares de control están en manos de proveedores locales de alimentos. b) Reconoce la necesidad de habitar y compartir territorios. c) Rechaza la privatización de los recursos naturales. 5. Promueve el conocimiento y las habilidades: a) Se basa en los conocimientos tradicionales. b) Utiliza la investigación para apoyar y transmitir este conocimiento a generaciones futuras. c) Rechaza las tecnologías que atentan contra los sistemas alimentarios locales. 6. Es compatible con la naturaleza: a) Maximiza las contribuciones de los ecosistemas. b) mejora la capacidad de recuperación. c) Rechaza el uso intensivo de energías de monocultivo industrializado y demás métodos destructivos. Recuperado de: http://www.fao.org/3/a-ax736s.pdf.



BOYACÁ: Cuna de la libertad y tradiciones que se resisten al olvido

Por: Ronal Orlando Serrano Romero

Describir la gesta independentista de Colombia sin esbozar el rol protagónico del territorio boyacense, sería contar una historia incompleta; y es que no alcanzarían las líneas de este escrito para narrar los momentos que han marcado el desarrollo de lo que Simón Bolívar llamaría la "*Cuna y Taller de la Libertad*", el Departamento de Boyacá. Una entidad territorial creada a través de la Constitución de Cúcuta en 1821 y que, al igual que el acontecer político de la república, pasó por una serie de configuraciones y (re)configuraciones que lo hacen hoy, un espacio complejo de vibrantes paisajes que parecen mimetizar las pujas entre la agricultura, la industria y la minería. Quizá, un lugar donde el arraigo por lo tradicional parece reusarse a desaparecer ante la presión de lo que muchos considerarían progreso.

La "*Tierra del Sol y el Acero*" -como se le conoce a este Departamento- se encuentra limitada en el norte por los Departamentos de Santander y Norte de Santander, así como por el límite fronterizo con la República de Venezuela en el municipio de Cubará; en el oriente por los Departamentos de Arauca y Casanare; en el sur por los Departamentos de Meta y Cundinamarca; y en el occidente por el Río Magdalena que la separan de los Departamentos de Antioquia y Caldas. De esta manera, se constituye una extensión de 23.189 km^2 -2.03% del territorio nacional- distribuida en ciento veintitrés (123) municipios (Ver Figura 1) -cuyos núcleos urbanos se complementan con una multiplicidad de centros poblados dispersos- agrupados en trece (13) provincias geográficas -regiones naturales que también son reconocidas como subregiones de planificación o gestión territorial- (ver Figura 2), un (1) distrito fronterizo y una (1) Zona de Manejo Especial localizada en el Municipio de Puerto Boyacá.

Esta división político-administrativa no solo hace evidente el complejo entramado jurisdiccional del segundo departamento con mayor número de municipios del país, sino también la riqueza natural del mismo. Al ser atravesado por el brazo oriental de la Cordillera de Los Andes, los accidentes geográficos dotan al territorio de todos los pisos térmicos, con temperaturas que se acercan a los 0°C en las Sierra Nevada de El Cocuy -municipio localizado al nororiente del territorio boyacense- o el Páramo de Pisba -localizado al oriente en límites con el Departamento del Casanare-, o que pueden ascender a los 38°C en la subregión del Valle del Río Magdalena. Esta cualidad bosqueja, a su vez, una multiplicidad de paisajes que transitan desde las montañas que constituyen el imaginario del Altiplano Cundiboyacense -con el que comúnmente se asocia este territorio- hasta las mesetas y los valles que se extienden por las llanuras del Piedemonte Llanero. Todo esto se adhiere a una vasta estructura ecológica principal que ha sido objeto de conflictos vinculados a la expansión de la frontera agrícola-ganadera y la producción minera.

La presión de estas actividades sobre el valor ecológico del territorio boyacense ha acentuado la deforestación sobre páramos y bosques, resaltando la importancia de la conservación de los hábitats naturales que se encuentran dentro y fuera de las áreas protegidas declaradas por el Gobierno

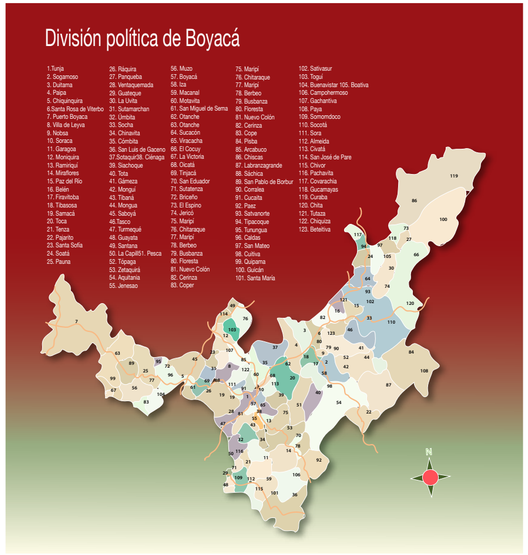


Figura 1. División Político-Administrativa y Red de Ciudades del Departamento de Boyacá. Fuente: Molina (2024)

Nacional. Entre ellas se destacan: 1. El *Parque Nacional Natural Páramo de Pisba* cuya área se extiende por las Provincias de Valderrama, La Libertad y Sugamaxi al oriente del departamento, 2. El *Parque Nacional Natural Cocuy* cuya delimitación incorpora municipios de los Departamentos de Boyacá, Casanare y Arauca; 3. El *Santuario de Fauna y Flora Guanentá Alto Río Fonce* que cubre un área del norte del territorio boyacense hasta el Departamento de Santander; y 4. El *Santuario de Fauna y Flora Iguaque* localizado en el borde norte de la Provincia de Ricaurte, particularmente, en los municipios de Villa de Leyva y Arcabuco. De esta manera, el Departamento de Boyacá se reconoce como un escenario de contrastes y diversidad, sentido que bien podría transmitirse en todos los ámbitos de su cultura y economía.

La organización de la red urbana del departamento no es la excepción a este hecho. Tal y como lo describe el estudio de Molina et al. (2022), los municipios boyacenses gravitan en torno a núcleos urbanos de relevancia política, económica, cultural o ambiental como Tunja -capital del Departamento-, Chiquinquirá, Duitama, Paipa o Sogamoso, los cuales se encuentran conectados por corredores viales nacionales, regionales y locales. Por esta razón, el trazado vial se ha convertido en un factor de alta incidencia en las condiciones de desarrollo territorial -tal y como lo dejó claro la Política Nacional para la Consolidación del Sistema de Ciudades de Colombia (Departamento Nacional de Planeación, 2014) o la inversión

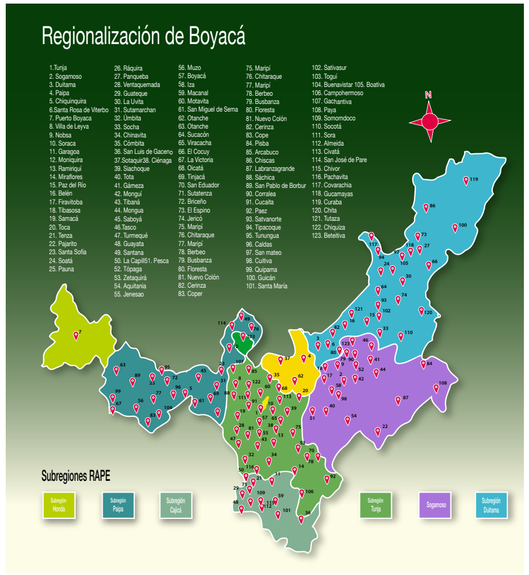


Figura 2. Provincias Geográficas del Departamento de Boyacá. Fuente: Molina (2023)

del Pacto Bicentenario del Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022-, pues no solo ha facilitado la conexión Norte-Sur desde Bogotá hacia los Santanderes, sino también la salida alterna de los Llanos Orientales hacia la región central. En efecto, la *Troncal Central del Norte* o Ruta Nacional 55, junto con la Ruta Nacional 66 y la Ruta Nacional 45, se convierten, en este caso, en los trazados transversales y longitudinales que, además de garantizar la conexión con los departamentos limítrofes, da origen a diferentes ramificaciones viales que se extienden hacia el interior de las provincias como vectores que consolidan el sistema territorial boyacense.

Esta condición particular del territorio objeto de estudio, se evidencia en la Figura 3. Allí se observa que las dinámicas territoriales propias del Departamento, evaluadas a través de modelos de regionalización (Molina et al., 2022; Pinzón y Serrano, 2021), ratifican la importancia que asumen: 1. Tunja como capital departamental que acoge la oferta de servicios en la zona centro-sur del territorio, 2. El eje Paipa-Duitama -al norte del departamento- cuyas actividades económicas transitan de la industria al turismo, 3. Sogamoso como centro de ecoturismo, turismo cultural-gastronómico y agricultura en el nororiente, y 4. Chiquinquirá como nodo de relevancia funcional para el occidente boyacense. Sin embargo, la información da cuenta de un aislamiento de algunos municipios periféricos como Puerto Boyacá, vinculado funcionalmente a municipios estratégicos

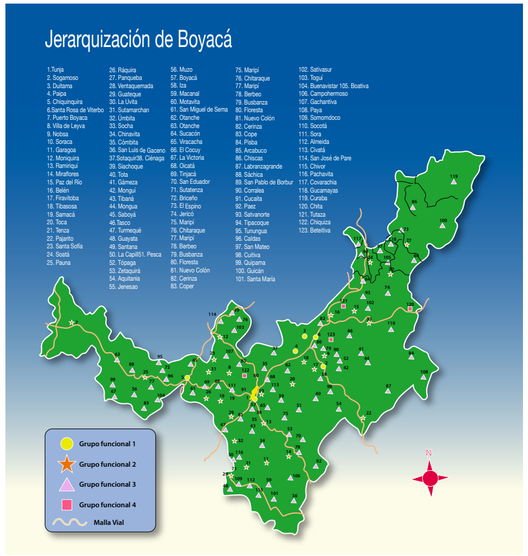


Figura 3. Red de Ciudades y Jerarquización de los Municipios del Departamento de Boyacá. Fuente: Molina (2023)

del norte de los Departamentos de Cundinamarca y Tolima; Chita, Tutazá y Betétiva ubicados al norte del departamento y categorizados en el menor orden de jerarquía en la oferta de servicios; y algunos otros municipios de las Provincias de Oriente y Neira -en el sur del departamento- que tejen relaciones con parte de la zona norte del Departamento de Cundinamarca.

Este ordenamiento de los centros urbanos boyacenses se nutre de las dinámicas demográficas que ha traído consigo tanto el auge y decaimiento de la industria metalúrgica, como el rezago del sector agrícola y el surgimiento del conflicto armado en torno a la minería y extracción de esmeraldas. De acuerdo con el censo más reciente, el Departamento cuenta con una población de 1.217.376 habitantes que representan el 2.36% de la población colombiana (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2018), los cuales se encuentran localizados en su mayoría en las cabeceras urbanas municipales -732.368 (60.2%)- y concentrados en las Provincias Centro (26.52%) -liderada por la ciudad capital Tunja-, Sugamuxi (16.28%) -cuyo núcleo resulta ser el municipio de Sogamoso-, Tundama (14.52%) -donde el



Figura 4. Participación de las Aglomeraciones Urbanas del Departamento de Boyacá en el Sistema de Ciudades de Colombia. Fuente: Serrano & Hernández (2021)

corredor Paipa-Duitama actúa como centralidad subregional- y Occidente (12.89%) -liderada por el municipio de Chiquinquirá-. En tal sentido, las cifras ponen en evidencia una concentración demográfica acorde con los comportamientos de las aglomeraciones urbanas mencionadas con anterioridad e identificadas en las investigaciones de Molina et al. (2022) y el Departamento Nacional de Planeación para el Sistema de Ciudades de Colombia (ver Figura 4): **1.** *Aglomeración de Tunja* compuesta por Chivatá, Cómbita, Motativa, Oicatá y Tuna; **2**. *Aglomeración de Sogamoso* que incorpora los municipios de Busbanzá, Corrales, Firavitoba, Iza, Monguí, Nobsa, Sogamoso, Tibasosa y Tópaga; y **3.** *Aglomeración de Duitama* con Cerinza.

En este contexto, también es válido resaltar la importancia de las comunidades indígenas en la construcción social del territorio boyacense, pues su participación aporta a la identidad colectiva una connotación de mestizaje. De hecho, la historia atribuye la denominación del departamento al lenguaje chibcha y significa "*cercano al Cacique o región de las mantas*". Así pues, en el territorio habitan pueblos autóctonos que han impulsado procesos orientados a reivindicar sus derechos sobre el territorio como los U´wa, Embera Chamí, Muisca y Chibcha. A la fecha, las cifras oficiales del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2018) reportan un total de 12.174 habitantes (1.0%) autoreconocidos como parte de comunidades indígenas que se albergan en el Resguardo Unido Uwa ubicado en Distrito Fronterizo en el Municipio de Cubará y otros asentamientos en Puerto Boyacá y Ráquira, lugares a los que arribaron como resultado de desplazamientos forzados por el conflicto armado en sus regiones de origen. A su vez, las cifras reportan otras minorías autoreconocidas como negros, afrodescendientes o afrocolombianos.

Con el panorama descrito en las anteriores líneas, son claros los atributos que enriquecen la identidad del territorio boyacense. Sin embargo, es necesario explorar este ámbito espacial desde las condiciones de desarrollo económico local, pues se habla en particular del noveno departamento con mayor aporte al Producto Interno Bruto (PIB) Nacional -que llega al 2.7% o 41.7 billones de pesos (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2023b)- y una de las seis entidades territoriales que constituyen la Región Administrativa y de Planeación Especial de la zona central del país -RAPE Central-. Al respecto, los estudios de Serrano et al. (2022) permiten aproximarse a las brechas de desigualdad desde el contraste de los Índices de Pobreza Multidimensional (IPM) y Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI). Como se muestra en la Figura 5, el Departamento de Boyacá cuenta con un IPM de 9.9%% -que se encuentra por debajo del promedio nacional que asciende al 12.8% para el año 2023 (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2023a)- y un NBI de 10.1% -inferior al valor estimado a nivel nacional de 14.28%-, ubicándolo en el rango de *externalidades positivas*. Como lo plantean Pinzón y Serrano (2021), esta categoría permite suponer que el departamento posee una oferta de servicios que logra satisfacer y/o exceder la demanda de su población, otorgándole una ventaja sobre otras entidades territoriales de la periferia oriental colombiana

como los Departamentos de Chocó o Vaupés, reconocidos en el ámbito de *territorios deprimidos*.

Sin embargo, se debe resaltar las diferencias entre los indicadores presentados en las cabeceras municipales y el contexto rural. Mientras el componente urbano cuenta con indicadores de IPM y NBI que se acercan al 5%, el componente rural -sumando los centros urbanos dispersos- presenta valores del 17% y 18% respectivamente, lo que supone asimetrías en las condiciones de desarrollo, en particular, del contexto rural, aquel que es paradójicamente uno de los más representativos del territorio. Este escenario de desequilibrios territoriales se profundiza en las zonas periféricas del departamento, por ejemplo, municipios como Chita al oriente, Cubará al norte, Quípama al occidente o Campohermoso en el sur reportan datos de IPM que oscilan entre 52% y 69%, lo que representa cinco veces más limitaciones de acceso a diferentes condiciones de desarrollo socioeconómico con respecto al departamento, cuatro punto cinco veces más que el valor calculado para Tunja o cuatro veces más que el estimado nacional. Toda una contradicción si se considera que dichas zonas cuentan no solo con escenarios propicios para impulsar el ecoturismo o la actividad agrícola, sino también con una ubicación estratégica para favorecer las dinámicas territoriales por fuera de los límites político-administrativos de Boyacá.

Lo mencionado hasta aquí, deja ver una serie de características del ordenamiento territorial del Departamento de Boyacá que coinciden con diversos procesos de ocupación que se han impulsado sobre la base de la oferta de servicios urbanos, la expansión de la frontera agrícola y el auge de las economías de enclave como la minería o la industria metalúrgica, aspectos que han determinado la aparición de centros urbanos de mayor importancia regional y que hacen del mismo, un *territorio de contrapunteos*

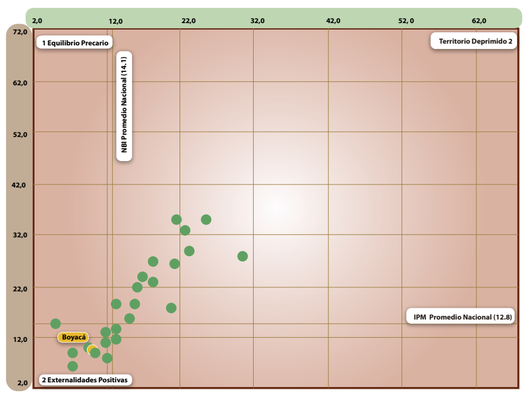


Figura 5. Comparación del IPM y NBI por Departamentos de Colombia. Fuente: Elaboración de los Autores a partir de Datos Reportados por el Departamento Administrativo Nacional (2023a)

permanentes entre el "progreso" y las tradiciones que se niegan al olvido. Y es justo aquí donde la gastronomía, hoy más que nunca, se configura como un campo cultural en el que opera un diverso conjunto de discursos y prácticas que no solo dan forma a los modos de vida de la comunidad boyacense, sino que también cambian con la misma rapidez con la que se ha moviliza su cultura, desde lo prehispánico hasta lo mestizo, que hoy se denota en muchas de las preparaciones que en este libro convergen; lo cual lleva a (re) pensar la cocina como una construcción social que encarna las tradiciones culinarias del territorio.

Y es que, tal y como lo plantean Arango et al. (2024) -trabajo que inspira algunas de las siguientes ideas- en algunas ocasiones la cocina -en su sentido más arriesgado- logra desdibujar las limitaciones de tiempo y espacio para convertirse en el escenario donde colisionan -a veces exitosamente, a veces no- lo propio de nuestra gastronomía y lo foráneo que emerge del descubrimiento de diferentes "mundos" gastronómicos. Y es aquí donde la convergencia de estilos culinarios e ingredientes logra plasmar la diversidad del territorio boyacense, ese mestizaje que ha trascendido a lo largo del tiempo desde lo prehispánico, la colonialidad y la contemporaneidad que tensiona esas tradiciones que se niegan a desaparecer.



Contexto histórico de la gastronomía boyacense

Por: Carlos David Martínez Ramírez

La gastronomía boyacense encierra una mezcla de tradiciones campesinas, aborígenes y coloniales; de la misma manera que Colombia es un país mestizo, la gastronomía boyacense presenta una diversidad magnífica que usa técnicas de preparación ancestrales combinando insumos aborígenes y también de tradición colonial.

Un estudio historiográfico, que rastrea testimonios de cronistas y viajeros, muestra que, en la región boyacense, desde la época colonial, se comercializaban frutas, sal, pescados, ganado, venados, pieles, miel, maíz y papa (Ilera, C., 2012, p. 38). Desde entonces, la visión de los colonos, sobre la región, da cuenta de la admiración por las posibilidades de desarrollo de diferentes tipos de cultivo y la calidad de los terrenos, reconocidos como "valles templados" (Ilera, C., 2012, p.41).

Aunque en la región se identifica, desde los tiempos de la colonia y los cronistas españoles, la comercialización de pieles y tejidos derivados de las cabras (Ilera, C., 2012, p.42), el uso de la proteína animal en la alimentación de los pobladores se reconoce como una influencia española.

De esta manera, en la actualidad hay varias tendencias gastronómicas en la región boyacense que, partiendo del reconocimiento de una dieta vegana heredada por tribus aborígenes, exaltan el uso de productos agrícolas diversos aludiendo al rescate de tradiciones ancestrales y las ventajas de una dieta vegetariana para la salud humana. Si bien este último punto es discutible en términos médicos o nutricionales, en este contexto vale la pena destacar las prácticas de agricultores, campesinos y cocineros que se esfuerzan por rescatar el uso de semillas y productos de tradición ancestral.

En el trabajo de campo realizado durante esta investigación, se identificaron los esfuerzos de las comunidades campesinas en la región para compartir semillas y productos agrícolas entre vecinos y familiares. Esto se hace, entre otras razones, con el propósito de recuperar el consumo de productos que han caído en desuso o cuyo consumo ha disminuido.

Entre las primeras descripciones de la ciudad de Tunja, para el año de 1630, se describía algunos de los peces que se podían encontrar en los ríos: "pescaditos pequeños que llaman sardinillas, (…) pescados muy buenos que llaman bagres y otros que llaman sardinatas" (Ilera, C., 2012, p.73).

También se identificaba, desde esta época, árboles y frutales: plátanos, guayabas, piñas, aguacates (denominados curas por algunos colonos), higos de tunas, auyamas (otrora "aoyamas" o "calabazas de la tierra"), papayas, "frutillas de chile", granadillas y guamas (Ilera, C., 2012, p.73), uvas, granadas, membrillos, duraznos, naranjas, limas, cidras y limones (Ilera, C., 2012, p.74).

El uso del maíz merece una mención especial, ya que varios historiadores concuerdan en identificarlo como un sustento básico, incluso asociado con el bienestar de las comunidades, de manera que se reconoce como "un cultivo y un producto integrador de las actividades comunitarias" (Saldarriaga, 2012, p.195)

Para Saldarriaga (2012, p.195), los conquistadores se dieron cuenta de la importancia del maíz en las dietas aborígenes y lo integraron en su estructura de consumo, de manera relativamente rápida, "por un proceso de comprensión analógica que equiparó al maíz con el trigo", de manera que "los europeos le otorgaron un valor cultural agregado como producto perteneciente a la civilización y no a las raíces salvajes, alejadas de la cultura".

Aunque la asimilación del maíz para hacer preparaciones como el "tradicional" pan europeo, no siempre fue percibida como favorable: "en la mayoría de las ocasiones la comparación era desfavorable a las panificaciones o derivados del maíz, siempre imperfectas ante el cereal por excelencia del Viejo Mundo. No solo era la comparación de lo conocido contra lo desconocido, sino que había consideraciones culturales y políticas" (Saldarriaga, 2012, p.196).

Mientras la gastronomía española tendía a la panificación, los indios consumían el maíz tierno directamente de la mazorca, en forma de chicha, mazamorra y masato, aunque también en forma de pan (Saldarriaga, 2012, p.197).

Para esta investigación se pudo contar con el testimonio de pobladores que narran la cotidianidad de las familias campesinas entre los siglos XIX y XX, siendo común para las mujeres diferentes tipos de actividades agropecuarias y culinarias, y para los hombres las correrías para transportar entre regiones aledañas, ganado, caballos, ovejas, sal y miel.

Por su intensa tradición católica, también son famosas las peregrinaciones entre pueblos, con una oferta gastronómica variada, incluyendo los famosos piquetes, atados de comida en hojas de plátano, así como una incipiente propuesta de servicios de hospitalidad en las llamadas "chicherías": casonas adaptadas para brindar un hospedaje básico y un espacio para los caballos y las "bestias" que acompañaban las caravanas.

Son muy variadas las historias que permiten dar cuenta de las tradiciones gastronómicas boyacenses, así como las narraciones que describen la asimilación de prácticas aborígenes y coloniales, siendo la cocina campesina de esta región una muestra ideal de la reconciliación entre los pueblos mediante la cultura y la paz.



BOYACÁ, fuente de sabor y riqueza

Por: Lorenzo Villegas Rúa
Miembro del Colegio de Estudios Socioculturales y de la Alimentación CESAC

Una de las regiones tal vez más diversas, deliciosas, misteriosas y profundas en sus saberes y sabores culinarios en Colombia es Boyacá. Esta región recibió aportes de diferentes culturas: primero empecemos con las propias, las vernáculas, autóctonas, de quienes habitaban el territorio: los muiscas. Los muiscas tenían todo un acervo culinario alrededor de plantas, tubérculos, vegetales y verduras. También las carnes eran importantes, de lo cual hablaremos más adelante, pero centrémonos cuanto antes en lo que cosechaban y cultivaban. Hablamos de una gran diversidad de productos que llevaron a cocción dentro de ollas de barro que dieron como resultado platos como: cocidos, mazamorras, caldos, mutes y sopas. Por otra parte, con la llegada de los europeos, esta región tiene un fuerte vínculo con la figura de la hacienda, extensos territorios dominados por una casona en la cual se dieron cita, tanto esas preparaciones con técnicas autóctonas, como todas aquellas que traían los españoles desde su tierra. Así mismo encontramos casos con algunos toques de cocinas alemana, británica e incluso italiana. Encontramos aquí una gran coquinaria, mezcla de conocimientos, amalgama de sabores y la conjunción de la sabiduría propia indígena con el extranjero que llega y, como resultado, se cocina así el mestizaje, lo cual se traduce en un fortalecimiento de la gastronomía del departamento de Boyacá. Por eso no es extraño encontrar en esta zona de Colombia desde un estupendo plato de fritanga donde aparecen embutidos con técnica germana, al lado de papas criollas del altiplano, mientras que en otros sitios del mismo departamento podemos ubicar quesos exquisitos al mejor estilo de los elaborados en la península ibérica o en la bota itálica.

Llegar a una cocina de Boyacá puede ser comparado con entrar a una maravillosa tienda de productos y utensilios culinarios, por lo que encontrarse alfandoques, ameros, babacos, badeas, batatas, cámbulos, chulas, chuguas, chupes, cuajadas, cubios, génovas o grogs, así como elementos de la cultura material tales como enequén, chorotes y carracas, no se nos debe hacer extraño. Otros productos o ingredientes que se pueden hallar en diferentes zonas de este departamento en muchas variedades y usos son: la guatila, gulupa, habas, ibias, nabos, nacume y zarapas, además de preparaciones como kéfir, meleo, mojábena, panes resobados y panochas, además de técnicas como el repulgue, magra y la famosa papa "chalequeada" que no es más que quitarle algunas partes de la piel al tubérculo, como saco sin mangas, de manera metafórica, poesía en la cocina.

Sin duda alguna, el aporte de los viajeros españoles se constata desde 1.537 cuando traen las gallinas, de igual manera, arribaron cerdos, ovejas, cabros y ganado vacuno, a través de un viaje largo desde Santa Marta en un año cercano a 1.525, todo lo anterior se une a las costumbres vernáculas de consumir animales de caza como: guardatinajos, cuyes, armadillos y venados y de igual forma, la riqueza piscícola con especies como sábalos, bocachicos, barbados, panches, bagres y los famosos capitanes, se ve modificada por la intrusión de la trucha, que altera el paisaje culinario y crea toda una despensa de preparaciones alrededor de la laguna de Tota.

No podemos pasar por alto la alfarería la cual fue importante, pues con ella no solo se logra una identidad cultural sino también un sabor marcado en los platos donde el barro cocido le imprime sus características. Impensable dejar de lado la costumbre de guisar en olla con grasa de cerdo que luego se convirtió en aceite mezclado con cebollas, para lograr sustancias y sabores, aromas y notas propias de esta región. Toda esta producción autóctona basada en la madera, la arcilla y el barro, se une a la cantidad de productos importados de Europa como molinos de hierro, menajes de porcelana y en épocas recientes, artefactos que funcionan gracias a la electricidad, todo esto redecora, tanto la elaboración, como la presentación de los diferentes mejunjes y potajes.

La preponderancia del maíz es huella antigua en las tradiciones culinarias muiscas en todo su territorio U'wa. Este grano de los dioses, deja una variada y deliciosa culinaria de las sabanas que se refleja de forma fehaciente en preparaciones actuales tanto de mutes como amasijos, también por eso hay una reunión alrededor de la chicha como bebida ancestral y de muchas viandas que se llevan a la mesa boyacense en diferentes épocas del año. Y es justo aquí donde tenemos que reunir a otro cereal, próspero y necesario en las nuevas recetas y platos que aparecieron luego de la llegada de los europeos: el trigo. No obstante la supremacía del maíz en tierras americanas, llega su cereal hermano, el cual se convierte poco a poco en el centro de preparaciones de múltiples productos de panadería, repostería e incluso llega a compartir el reinado de las arepas al convertirse en materia prima de algunas de estas elaboraciones donde se une con el queso y se convierte en arepas de trigo, que hoy, junto a las preparaciones con harina precocida de maíz le imprimen otro gusto a los sabores ancestrales boyacenses.

Como lo mencionamos antes, los quesos se convierten en otra manera de expresarse de la cocina, fruto de esas herencias de conocimientos llegados de Europa, es así como el Paipa, además del queso doble crema de la región de Ubaté y "Paratebueno", las cuajadas, el queso de hojas o el queso de mano de Arcabuco y el queso campesino, son en su mayoría, preparados de forma artesanal, pero con esa tradición ganadera inculcada por el europeo al indígena. Y toda esta fiesta de la leche no está lejana de otra fiesta y es la colorida reunión de todas las raíces que los muiscas y panches aprovechaban en diferentes preparaciones, podemos apreciar como la mazamorra chiquita es la reunión de todas las cosechas y de una cantidad de productos que le ponen color y sabor a ese convite para el paladar. Es lógico que todos los indígenas se reunían en torno a la mesa a comer en comunión, pero también es cierto que con la llegada de los europeos esa mesa cambia y se enriquece, ya que aparecen otros ingredientes que le van a dar toques diferentes con carnes de res, cerdo y pollo, pero hay que recalcar que esa predilección por cultivos de ibias, chuguas, cubios y ollucos así como plantas tuberosas, todas de la familia de las oxalidáceas, fueron la predilección de esas familias prehispánicas. Sopas, cocidos y ajíes como el de ruba, el olluco con caña y cubios aromáticos, fueron perfectos para acompañar los platos que se disfrutaron y hoy todavía se sirven de forma gustosa en las mesas boyacenses.

Y para acercarnos a épocas más recientes no podemos dejar de lado las festividades que hay alrededor de los pueblos y poblaciones de Boyacá donde siempre el alimento será fundamental en ese tipo de jolgorio. Cómo dejar de lado el famoso "Aguinaldo Sativanorteño", momento en que los campesinos abandonan sus quehaceres y parcelas, para dedicarse a las coplas tradicionales, danzas y poesías, en medio de un despliegue de cocina al cual asisten mutes de mazorca y maíz, tamales, chorizos, génovas, arepas de trigo, quesos, mantecadas y colaciones, que hacen la aparición y convierten todo el entorno en un gran ágape. De igual manera habría que pensar en las fiestas de Firavitoba, este evento, como muchos, tiene las tradicionales bandas, danzas y ferias de ganado y la cocina con cuchucos, rongo, cocidos y fermentos. Aquitania, tierra de la cebolla larga, donde la papa se une a la trucha y al conejo y en un horno se vuelve plato de paladares exquisitos. En este sentido, es posible encontrar hornos calientes y humeantes donde se preparan gallinas criollas, así como un sinnúmero de preparaciones como almojábanas y panes que se combinan con la aromática chucula o bebida de cacao con maíz especias y panela. Con seguridad estas páginas no alcanzarían para narrar todas las festividades de los pueblos boyacenses y podemos afirmar con toda seguridad, guiados por los diferentes productos cultivados en una de las despensas colombianas más grandes, ricas y valiosas, que Boyacá es, sin duda, fuente inagotable de sabor y riqueza.



Contexto cultural de BOYACÁ

Por: Valentina Gómez Betancur

> “Hablando desde la cocina tradicional, desde la cocina que mantiene sus orígenes, del porqué de cada plato, de quién me enseñó, porqué se hace de esta manera y no de la otra, qué pasa si de pronto cambiamos un ingrediente, o le adicionamos algo diferente, entonces ya se convirtió como - como si fuera un no sé, como un taller, como un laboratorio, como un experimento”.
>
> (Hernández, A. 2024).

Llegar a Boyacá es llegar al lugar de las montañas, al hogar del campesino, al terruño amado, al colorido de los alimentos, a la riqueza de los frutos, al olor a café en la mañana. Es también descubrir la bondad, la amabilidad y generosidad de sus habitantes quienes siempre nos reciben con una sonrisa y con el reflejo verde de las montañas o el azul infinito del cielo en sus ojos.

La relación con su territorio se encuentra trazada por el cultivo y cosecha de sus alimentos, que con cuidado y amor producen y transforman con diversas técnicas y preparaciones gastronómicas las cuales exploraremos a lo largo de este libro. Aquí, cada ingrediente y cada porción son una muestra palpable de su creatividad y dedicación.

La tierra en las manos del campesino boyacense refleja suntuosidad y el tono de su voz al hablar de su lugar natal demuestra el orgullo y sentimiento de ser boyacense, un orgullo por el trabajo de la tierra, que con su mente y cuerpo se concentran en cuidarla y producirla. Esta tierra es recordada por su relación a través de los saberes culinarios que se han transmitido durante varias generaciones e incluso desde tiempos ancestrales.

Los relatos de las sabedoras nos permiten comprender el orgullo de ser mujer boyacense, aquella mujer que es protagonista en los espacios interiores o domésticos, aunque no exclusivamente de estos, teniendo en cuenta que actualmente y desde la experiencia de campo se puede dilucidar su apropiación por labores también fuera de la cocina, como la siembra y recolección, el cuidado de animales e incluso sacrificio de estos. Adicionalmente, a lo largo de la historia de la región las mujeres se han destacado especialmente por su labor en las cocinas y su legado, además es gracias a ellas que se preservan y transmiten esos saberes tradicionales a sus hijos, hijas y nietos. En otras palabras, ellas son las encargadas de construir memoria y cotidianamente permiten la difusión de estos saberes culinarios a través de su tradición oral.

Por otra parte, es posible observar cómo las portadoras, en su mayoría emprendedoras, han logrado la estabilidad económica y la de sus familiares con ayuda de su sazón, dedicación y creatividad dentro las cocinas del campo, sin embargo, no se puede pasar por alto u olvidar que sus relatos también denotan la carga del sometimiento a dichas labores, estos relatos nos hablan de un pasado donde las mujeres, a menudo invisibles, llevan sobre sus hombros el peso de estas responsabilidades. Pero hoy, esas mismas actividades se han convertido en fuente de poder y revolución, porque por el trabajo en las cocinas, que con sus manos y todo el cuerpo, a través del humo, de ese olor a leña y esa sazón particular, logran ser visibles en la lucha por conservar las semillas, por proteger su hábitat y sin duda alguna por preservar todas las prácticas tradicionales que aprendieron desde niñas de sus familias, en palabras de la portadora Jennifer Fuquen “Pues antiguamente sí, antes por ser usted la mujer o doña Gracielita ser la mujer o la mayor, tiene que cocinar y usted no sirve para estudiar, sino tiene que cocinar, sí, pero eso ha cambiado, afortunadamente ha cambiado”.

A partir de esto, también se destaca esa manera de ver el mundo y la importancia de encontrarse en cada instante con su entorno, el cual día a día agradecen y ofrecen a Dios, porque es por esta relación que logran vivir y proveer sus alimentos, que, aunque sea una relación de sustento, también es un diálogo de saberes de la tierra, de preservación del ambiente y de afecto.

Podemos decir, entonces que precisamente estas particularidades, asociadas a la horticultura, ganadería, pastoreo y actividades agropecuarias, van configurando una cultura que además de presentar tradiciones gastronómicas, se desarrolla en un contexto de tradiciones artísticas y estéticas en donde en la preparación de los alimentos no puede faltar la carranga o el pasillo ya que la música siempre acompaña cada acto culinario. Sobre su vestimenta es posible afirmar que es un reflejo de su identidad, los sombreros y prendas tejidas en lana, como ruanas, sacos, medias, guantes y patines, forman parte esencial de su día a día.



Departamento de BOYACÁ



El nombre de Boyacá proviene del vocablo muisca "Boiaca", que significa "Región de la Manta Real" o "Cercado del Cacique", el cual se deriva etimológicamente de las palabras boy (manta) y ca (cercado). Este nombre le fue dado al departamento en 1821 por el Congreso Constituyente, en honor al río Boyacá (nombre muisca del río Teatinos), en el cual se encuentra el puente en donde se libró la batalla más determinante para la independencia de Colombia.

PROVINCIAS

1. Zona de manejo especial
2. Occidente
3. Ricaurte
4. Centro
5. Márquez
6. Lenguapá
7. Oriente
8. Neira
9. Sugamuxi
10. Tundama
11. La Libertad
12. Valderrama
13. Norte
14. Gutiérrez
15. Distrito frontrerizo

Las comunidades y sus prácticas culturales van construyendo una historia de los lugares de Boyacá que serán el motor del crecimiento de un turismo cultural y rural que por su importancia nacional se destaca como patrimonio inmaterial del país. Cada rincón de Boyacá, con sus paisajes y su gente, ofrece una experiencia única que invita a quienes los visitan a descubrir su riqueza cultural.

Todo esto nos permite dialogar referente a los motivos por los cuales se sienten atraídos los turistas tanto nacionales como internacionales por Boyacá, y poder ver que no solo se trata de un interés por su historia, sino también por los paisajes, las personas y la conexión y tranquilidad que ofrecen los lugares del territorio. En palabras de Patricia Pinilla Pérez, teniendo en cuenta sus investigaciones, "Los turistas calificaron algunos aspectos que los motivan a visitar el departamento de Boyacá, destacándose los siguientes: el paisaje, de mayor puntaje, en su orden les siguen la tranquilidad y la historia" (Pinilla, 2002. p. 199).

Territorio y Paisaje: El adentro y el afuera de los paisajes Boyacenses

"Boyacá es mi amor, es mi casa, es un departamento demasiado rico, rico, en muchísimas cosas, la región de donde yo soy, la de región Lengupa, tiene varios municipios y una región irrigada por muchísima agua, tiene muchísimos frutales, la fruta que sale es muy deliciosa porque la tierra es muy fértil, tiene muchos minerales, es muy bonita, y lo más valiosos de Boyacá es la gente" (Martínez, T. 2024).

Boyacá se recorre a paso lento y sin afán, a caballo o en bicicleta y en estos trayectos observamos y conocemos los diferentes paisajes que corresponden a las alturas y microclimas. Fácilmente podemos encontrarnos con días muy soleados o con noches frías y nubladas, e incluso con amaneceres cobijados de mantos de neblina que parecen sacados de un sueño, esta variedad climática explica la diversidad de sus cultivos y contribuye a la riqueza del paisaje boyacense. De esta manera se van construyendo en diferentes espacios "paisajes del frío" que, entre valles, ondulaciones topográficas, mesetas, y variedad de árboles y casas, se van dibujando personajes que reflejan sus tradiciones a través de sus prácticas y su vestuario, destacándose los ojos color esmeralda que parecen guardar la sustancia misma de la tierra.

Estos paisajes boyacenses no son exclusivos de la exterioridad e inmensidad de sus cordilleras, también lo son los espacios interiores, esos rincones y sombras, donde la cocina es un espacio principal como expresión de los lugares habitados, y también se identifican como paisaje, pues son reflejo de las formas de vida y el rastro de las memorias de quienes las habitan. Paredes tiznadas, cocinas de leña, ollas de barro y aluminio, chocolateras, cucharas, bolinillos de madera y otros utensilios, todos relucientes, ubicados cerca de las ventanas, ventanas con entradas de luz, que sobresaltan y dibujan durante el día el rostro de mejillas sonrojadas de aquellas personas que habitan su interior cerca al fuego, a la hoguera, a esa hoguera que significa hogar, el hogar que también es familia y esa familia que es calor que contrasta con el frío de las noches y los días.

Es en la noche cuando vemos el reflejo de la luna y cómo las sombras de los árboles y animales se proyectan en el interior de las casas junto con las huellas y trazos que cada una de las recetas preparadas han dejado. Estas marcas cuentan historias del lugar, historias de un tiempo que ha pasado y que ha sido testigo de la vida de tantas niñas que, a sus ocho años, aprendieron a cocinar, y que hoy en día sesenta años después son mujeres que manifiestan su amor, agradecimiento y orgullo por sus saberes, que, aunque inicialmente fueron impuestos, hoy en día son considerados como sagrados. Es por esto por lo que las cocinas no son solo espacios de trabajo doméstico y de preparación de alimentos, sino también son un lugar que permite conectar con las personas, conectar con ellos mismos y su creatividad, lo cual contribuye a la construcción de su identidad personal y colectiva. En palabras de la portadora Hernández:

"Hablando desde la cocina tradicional, desde la cocina que mantiene sus orígenes, del porqué de cada plato, de quién me enseñó, porqué se hace de esta manera y no de la otra, qué pasa si de pronto cambiamos un ingrediente, o le adicionamos algo diferente, entonces ya se convirtió como - como si fuera un no sé, como un taller, como un laboratorio, como un experimento" (Hernández, 2024).

Por su parte la portadora Rocío Vargas nos ofrece su percepción sobre la cocina y todo lo que le permite explorar, "Para mí la gastronomía significa como, sabes como algo, como algo magnífico, como algo grande, como algo que no se puede como definir en sí, en sí, con una sola palabra, es algo bonito, es algo chévere, es con lo que a uno se mete una cocina y le vuela la imaginación, entonces para mí la cocina es algo grande".

Partiendo de lo anterior, se puede identificar el portador y portadora de tradición gastronómica no solo como protagonista de la cocina, entendida esta como espacio de producción de recetas en un entorno familiar y privado, sino también como líderes de espacios comerciales, públicos y de socialización, como las plazas de mercado y mercados campesinos, espacios que serán contundentes para la difusión de conocimiento tradicional. Estos lugares vibran con la energía de los intercambios que no solo fortalecen las estructuras económicas locales, sino que también contribuyen a los procesos de identificación sociocultural y a la sostenibilidad de la comunidad.

Seguidamente, encontramos relatos de habitantes que mencionan que los lugares más importantes de la región son los páramos, las montañas, los cerros y las diferentes fuentes de agua como cascadas y ríos, esta concepción parte de su relación primordial de subsistencia, y por aspectos de interés en la preservación de áreas naturales protegidas debido a una conciencia ambiental frente al cuidado de estos espacios. Es así como la portadora Patricia González nos menciona "Para mí de verdad, los lugares sagrados en este momento para mí son las montañas, montes y páramos, te lo juro. Mira, yo voy a los páramos, Boyacá también es un rey en páramos, los invito a conocer los páramos, es un tema de limpieza espiritual incluso física, es un tema de paz contigo y con el universo con Dios".





Finalmente, estos diálogos también reflejan los diferentes significados y apropiaciones de los lugares que a través de los viajes y travesías por el territorio, su cosmovisión compleja relacionada con la religión católica, las celebraciones de Semana Santa, además de las fiestas patronales que se realizan en agosto, van definiendo simbólicamente un complejo de lugares, estaciones, templos, capillas y catedrales de los diferentes pueblos que convocan a la práctica de su religión: "que es la peregrinación de la Virgen de la Medalla Milagrosa, en uno de los atractivos más hermosos que tiene Sotaquirá, que es un cerro que queda en la vereda más alejada de Sotaquirá, que se llamaba Avendaños" (Fuquen, 2024).

Identidad Gastronómica, más allá de una receta

El boyacense es servicial y debido a esto definen el acto de comer más allá de lo biológico y de la satisfacción de una necesidad, para ellos cocinar y comer es también fundamental porque hace parte de su vida y de su historia, por tal motivo ofrecer sus alimentos en abundancia y priorizar "el comer juntos" es un aspecto esencial de su cultura, en palabras de la portadora, "El saber cocinar rico, con amor, con pasión y sobre todo el poder dar a la comunidad porque no es solo para nosotros, si no, es dar ese amor en un plato servido a la mesa, con productos del municipio"(Fuquen, 2024). Por otra parte, la portadora de tradición Patricia, hace énfasis en "el encuentro", lo fundamental sobre la unión familiar alrededor de los alimentos, "Entonces es un tema de unión y tiene que haber un espacio amplio; el tema de la mazamorra dulce, es un espacio de compartir ese momento pequeño de onces, entonces es un tema de tiempos y espacios importante" (González, 2024).

Es por esto por lo que podemos afirmar que el alimento no solo tiene finalidades nutritivas, sino también sus disposiciones, preparaciones y combinaciones hacen parte de procesos de significación, es decir, "Un individuo no ve en el alimento solamente un objeto nutritivo que le causa placer, sino algo que posee también significación simbólica: la que le confiere dentro de la estela cultural (costumbres y usos) en la que vive y se comunica con los demás" (Cruz, 2002, p. 14). Lo anterior nos permite afirmar que, son los platos y las hojas de rigua los lienzos de la gastronomía tradicional boyacense donde se dibujan y escriben las vidas e historias de sus actores y su territorio con ingredientes de todos los colores, una pizca de sal o un poco de panela rallada.

La gastronomía boyacense se define como una cocina sin afanes, al igual que sus recorridos por el territorio, la cocina también es un viaje pausado a través de los olores y sabores que dependen de cocciones extensas, que hacen parte de las maneras en que el campesino realiza sus recetas, por este motivo se contempla la abundante comida, ollas grandes e ingredientes que también requieren de un fuego más lento pero constante.

Es aquí el lugar de la diversidad de recetas y variedad de técnicas utilizadas incluso en una misma creación que se han ejercido durante siglos. Se pueden apreciar técnicas como asar, cocinar, fermentar, sudar, guisar, amasar, cuajar, embutir, amasar, envolver, secar, pelar, moler e incluso el proceso de preparación de los jutes que se considera en sí misma una técnica denominada "jutear" definida como la fermentación de papá pequeña o maíz en corrientes de agua o bajo tierra durante 4 a 5 meses que será el principal insumo para la sopa de jutes (Rincón, 2023. p. 82). Esta técnica es considerada de las más complejas teniendo en cuenta que va desde su siembra, cosecha hasta el juteo del tubérculo o semilla, que requiere la aplicación de diferentes procesos y la utilización de herramientas que van definiendo una cultura material de los procesos de producción de los alimentos, entre estas herramientas encontramos el azadón, el hacha, la hoz, la pica, la macheta, la pala, el palín y la polaina (Acosta y Polaina, 2016).

Por otra parte los hornos de leña y carbón son definidos como espacios vitales en la realización de los alimentos, todos sus habitantes aseguran que cuando sus recetas tradicionales se preparan en estufas de gas o a través de otros procesos más industrializados pierden su sabor y propósito, pierden su esencia pues el fogón o la fogata son parte de su identidad y aportan el sabor y olor ahumado tan propio de la región, cocinar en leña es su experticia pero también es considerado como un ingrediente más en sus platos preferidos "Se está utilizando mucho otra vez el tema del horno, horno pues para los amasijos y el horno de leña" (Hernández, 2024).

Para los boyacenses no pueden faltar sus ollas de barro y cucharas de palo en todo momento para cocinar, "Digamos en la cocina tradicional sería muy importante las ollas de barro y las cucharas de palo" (Aguilar, 2024). Esto obedece a lo que mencionamos anteriormente y es que las técnicas por excelencia para la preparación de sus recetas son el hervido, el cocido y el asado, lo cual determina una textura, consistencia, color, sabor y mezcla única entre los ingredientes de cada preparación.



Las sopas, un plato de todos los días

“Pues las más tradicionales son las sopas, es que aquí en no sé si era por el clima frío, pero sopa o para el desayuno o para almuerzo o para la cena, pero siempre hay una sopa” (Hernández, 2024).

De ruyas, de tallos, de dulce, de picha, el mute, los cuchucos, la changua, y las mazamorras, son algunas recetas que se encuentran en la lista de las más apetecidas por los boyacenses, platos apreciados por sus cualidades nutritivas, pero también por su temperatura, pues aportan calor en días y noches frías. Cada sopa es una mezcla armoniosa de ingredientes disponibles en el patio de la casa, donde se destacan como ingredientes más importantes la variedad de papas de todos los tamaños colores y sabores, entre las cuales encontramos la criolla, la pastusa la tocarreña y la papa de año, además de otros tubérculos como nabos, cubios y arracacha. Un común en todas las sopas es la incorporación de tallos y para servir un buen ají.

El maíz como planta sagrada. Pelado, molido o fermentado

“La fuerza poética y política del maíz permanece en las costumbres y usos de los campesinos e indígenas que custodian la diversidad agrícola de origen de los cultivos artesanales en América Latina y el Caribe y, en oposición al control corporativo de las semillas y los transgénicos, nos recuerdan que el patrimonio cultural de los pueblos es cuna y nido de la vida en el planeta” (Sáez de Ibarra, 2024).

Desde la producción de una receta, hasta el emplatado y su consumo tiene una historia detrás, todo proceso y preparación es lo que nos permite comprender la identidad, la cultura material e inmaterial, la importancia de cada alimento y sus diferentes ingredientes. Desde la opinión de una portadora de tradición logramos entender la importancia del maíz para el departamento y en general para el país:

“El saber que digamos que se valora muchísimo, a - el “tal persona tiene maíz nativo o tal persona cultivo tal maíz”, porque se reconoce todo ese proceso que se hizo de siembra para poderlo tener, entonces el solo hecho de tener una taza de semilla de maíz, es representativo, porque, ¿qué tuvo que hacer para obtenerlo?, entonces cultivarlo, cuidarlo, dejarlo que se seque, que recogerlo, seleccionar el que es para semilla y el que es para el consumo, para que ya sea que al final decida otra vez sembrarlo o consumirlo” (Hernández, 2024).

El maíz es versátil, pues se prepara salado o dulce, pero también permite preparar sopas, bebidas, amasijos y hasta dulces como los abejones en caldero (maíz tostado con miel). Es con el maíz, que se preparan también las arepas, envueltos, hasta jutes, guarapo, y masato y es por esto por lo cual se protege, pues su semilla y cosecha son consideradas sagradas, una herencia venerada y protegida por su profundo significado cultural y espiritual.

También se define como uno de los alimentos que más energía aporta a sus habitantes, aspecto que permite que los campesinos, trabajadores de la tierra y personas del campo, puedan aguantar y recuperarse del desgaste de las jornadas de trabajo a menudo acompañadas de largos trayectos.

Adicionalmente, podemos ver la evolución de cómo se procesaba el maíz en la región, anteriormente, se utilizaban piedras de moler, una técnica ancestral que requiere esfuerzo y paciencia, en la actualidad, se utilizan los molinos. Desde muy temprana edad se incursiona en esta ardua tarea, Eulalia Hernández, nos cuenta su experiencia de la infancia “Echaba al maicito ahí a la a la piedra y machúquelo bien machucado, le echaba agüita y cuando estaba bien machucadito, ya lo remolía, pero lo menos le echaba unas 10 remolidas y molidas, para que saliera la masita”. Por otra parte, el maíz también se pela, mediante un proceso que utiliza cenizas de la leña. Este método, que en un principio facilita el pelado del maíz, termina aportando un valor nutritivo adicional, enriqueciendo los alimentos con nutrientes y minerales únicos.

Los indios. “Manjar de dioses”

Los indios son una de las preparaciones precolombinas más representativas de la región, desde Ventaquemada, Ramiriquí hasta Sotaquirá nos encontramos con tan elaborado platillo, pues no solo por su cantidad de ingredientes sino también por la importancia del tiempo y cambios de fuego para su elaboración. Se puede describir como una preparación de pequeñas masas de maíz envueltas por hojas de tallos que se cocinan con diferentes ingredientes como papa, habas secas, gallina y diferentes proteínas según lo que esté disponible. Este plato refleja la generosidad de Boyacense pero sin lugar a duda nos muestra la riqueza alimenticia del territorio, una riqueza que va más allá del oro, es una riqueza de la naturaleza y de los saberes ancestrales que transforman los productos en receta, así es definido por la portadora de tradición: “Es nuestro plato, pues es un plato muisca, un lenguaje muisca de un hombre, que se llama Vitacay, en lenguaje muisca significa indio Sotaquireño, es el mismo nombre de Sotaquirá, Sotaquirá es poblado del soberano, que es “sota” que significa poblado y “quirá” que significa del soberano; sí señora”. (Fuquen, 2024). Adicionalmente, podemos evidenciar que el Concejo Municipal de Sotaquirá, mediante el *acuerdo N°002 de fecha 25 de febrero de 2014,* ha declarado el plato gastronómico de los indios sotaquireños como patrimonio cultural y plato típico del municipio de Sotaquira- Boyacá- Colombia, declaración que parte de todos estos valores históricos y de identidad cultural.



Lo sagrado y lo prohibido

En este viaje a través de los relatos y experiencias encontramos que lo señalado como prohibido nunca serán los productos obtenidos de la tierra, más bien son intocables aquellos alimentos procesados industrialmente o que contengan alguna semilla transgénica, pues no solo se consideran malos para la salud, sino que también afectan los cultivos y erosionan la tierra, pues finalmente estos son vitales para su producción y alimentación cotidiana.

En tiempos de escasez, cuando los frutos, plantas o alimentos disminuyen, el campesino y campesina recurren a sus sabias técnicas tradicionales, por ejemplo, la fermentación, el secado y los jutes son prácticas que les permiten conservar alimentos por largos periodos, amortiguando las consecuencias de lo que llaman el “mes del hambre”: “Todavía hay casas que conservan los zarzos, entonces ahí se generaba una cubierta para los granos, para secar ahí los granos y tener para la Semana Santa. Había un mes que se llamaba el mes del hambre, que se sabía que todo estaba sembrado, más no, estaba pa cosechar, entonces usaban esos productos para el mes del hambre” (González, 2024).

Religión y Cosmovisión

Todos los portadores de tradición y habitantes han mencionado que la religión católica es el sistema de creencias que los define, que a su vez se conecta con las celebraciones y festividades más importantes de la región. Desde las celebraciones dominicales hasta las festividades que ofrece la religión católica se relacionan con la preparación y consumo de alimentos y bebidas tradicionales, es por esto que podemos afirmar que finalmente la comida proyecta en varios sentidos la cosmovisión y la relación con el entorno que a su vez refleja la identidad colectiva y el saber tradicional a través de sus preparaciones y maneras propias de trabajar con los insumos, ingredientes y productos locales, pero siempre en relación con las ofrendas a sus santos y el agradecimiento a Dios por su abundancia.

En Semana Santa, por ejemplo, las cocinas boyacenses se llenan de aromas y sabores específicos, la chucula de siete granos, los envueltos y los avíos con gallina o pescado seco, así como el pan dulce que es muy común en las peregrinaciones. Estos alimentos no solo satisfacen el hambre, sino que también se consumen en lugares sagrados como en los cerros y templos de los diferentes municipios. Durante navidad, las familias se reúnen en torno a la cocina para preparar ta-



males, arepas, envueltos y algunos dulces a base de melcocha, bocadillos de guayaba, alfandoques y conservas.

Los animales y sus significados

"Mis vacas sagradas, porque de eso les pude dar estudio a mis hijas con las vaquitas paridas y el chorrito de leche que vendía" (Piratoba, 2024).

Para el boyacense los animales más importantes y sagrados se definen especialmente por su relación productiva y de sustento, asociado con la comercialización de sus productos y a las preparaciones que realizan en familia o con vecinos, las cuales después se comparten y disponen en mercados campesinos.

Entre los animales más importantes para el consumo humano y relacionado también a las preparaciones tradicionales encontramos la gallina, el conejo, el pollo, la oveja, el chivo, la vaca. La vaca y la oveja tienen un lugar especial no solo por su carne, sino también por sus productos derivados. La leche de vaca se transforma en quesos como el Paipa, el campesino o la cuajada, cada uno con su propio sabor y textura, un reflejo de los cuidados y la destreza en su elaboración. La oveja, por su parte, no solo provee carne, sino también lana, que se hila y teje en ruanas, cobijas y accesorios para el frío como los guantes y medias esenciales como protección ante el frío. Estás prácticas de hilado y tejido son saberes tradicionales, son danza silenciosa de manos expertas que entrelazan las historias y prácticas artesanales.

Además, se mencionan otros animales que, aunque no se consumen, son primordiales en el territorio por su papel en el trabajo agrícola, como los caballos y burros que son importantes en las tareas de arado, carga y traslado a otros lugares.

Vestuario

El vestuario tradicional de los boyacenses, al igual que en otros territorios del país, está relacionado con el trabajo del campo, pero también con el clima. En el caso de las mujeres, su vestuario consiste en vestidos o faldas coloridas, camisas de cuello de algodón a veces de colores o blancas, pañolones que usan en sus hombros o cabeza, delantales de boleros, ruanas, sombreros de copa alta y baja, alpargatas o botas dependiendo de las actividades a las que se dediquen. El cabello de la mujer normalmente está trenzado o recogido con cintas de colores o las mismas fibras de las hojas de rigua o boré.

El hombre boyacense siempre está en pantalón de paño o dril, botas, sombrero de tapia pisada y ruanas de diferentes colores tejidas sabiamente con lana de ovejo que son resultado de una mezcla entre los ponchos chibchas y el capote español.

Sumercé con acento

Como hemos visto a lo largo de la historia y a través de las manifestaciones y prácticas asociadas al territorio de Boyacá, se evidencia una hibridación cultural y transformación de paisaje y tradiciones, relacionado con los procesos de colonización española en su época, pero también con el turismo cultural en la actualidad. Lo anterior no solo se evidencia en las preparaciones sino también en aspectos del lenguaje, su uso y apropiación. En Boyacá cada palabra es como una semilla que germina de la memoria colectiva, llevando consigo la historia de un pueblo resiliente.

Anteriormente, en el contexto hispánico se hablaba de "vuestra merced" sin embargo la expresión evoluciona y entra después en uso "su merced" que significa "su misericordia" o "su excelencia", su utilización puede variar, desde lo colonial, que manifestaba la desigualdad y reverencia de los indígenas a los españoles, hasta la actualidad que se integra en el vocabulario, reconociendo ese pasado, procesos de mestizaje y aspectos históricos de valor para sus habitantes, y así llegamos a "sumercé", una palabra que lleva consigo el eco de siglos de tradición y cultura, que aunque inicialmente manifiesta una muestra de respeto a personas mayores, padres y madres, hoy en día se ha convertido en un símbolo de amor y cariño, una forma de dirigirse a los demás con ternura y consideración. En el altiplano cundiboyacense es la manera más frecuente para dirigirse a las personas con respeto, amor y cariño, "Ya no lo utilizamos como se utilizaba antes, que era a vuestra merced, que era una palabra utilizada para los del reino, vuestra merced; en este caso no es solamente por respeto si no es una palabra de admiración y amor. Si a usted le dicen sumercé, es porque lo admiran y lo quieren. Gracias, Sumercé" (González. 2024).



Sonidos y sabores campesinos: Un viaje por BOYACÁ

Por: Gloria Casas Azcuy
Universidad Pedagógica Nacional

Boyacá recibe al viajero con una armonía inimaginable de montañas teñidas de verde y valles construidos por las manos de la historia. El viento acaricia cada paso mientras las trochas invitan a adentrarse en lo más profundo de la vida campesina, allí donde las estaciones se muestran como un lienzo vivo y cambiante y donde se respira tradición y cultura.

Si se tiene en cuenta que tradición es el hecho de transmitir elementos culturales de una generación a otra (Madrazo Miranda, 2005, citando a Gómez de Silva, 1988) y cultura es "…el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias" (UNESCO, 1998, p.1)

en los pueblos y veredas de la Boyacá oculta ambos son incalculables. Y hasta allá llegó el equipo de investigadores en busca de los sabores y saberes de los campesinos y encontró una enorme transferencia de elementos característicos de las diversas culturas que han habitado la zona durante siglos, no solo desde la gastronomía si no desde la esencia de la vida misma.

Es precisamente a partir de la tradición que una de las artes más maravillosas se ha mantenido viva en el corazón de los boyacenses. La música en la región es una mezcla de ritmos de origen indígena y español, como el bambuco, la guabina el torbellino y el pasillo, a los que Ocampo López (1977) define como "mestizos", y que inundan las montañas con un encanto melódico especial, sus letras cuentan historias de amor, esperanza y resistencia y generalmente son interpretados por instrumentos como el tiple, el requinto y la guacharaca. A estos se unieron géneros que emanaron del mestizaje con los esclavos africanos como el merengue, que en Colombia tuvo su propia evolución distinta al dominicano; y la rumba, proveniente de Cuba y que también se adaptó a las condiciones naturales de los pobladores (Paone, 1999).

Sin embargo, de la misma forma que lo hicieron las recetas ancestrales producto del intercambio con nuevos productos, con otras formas de cosechar, como se transforma la esencia misma de la sociedad, evolucionaron las músicas boyacenses; y de esa revolución de melodías, armonías y ritmos surgió, a principios de los ochenta y de la mano del Maestro Jorge Velosa y los Carrangueros de Ráquira, La Carranga (Ocampo Hernández , 2014) (Valbuena Porras & Báez Castro, 2019).

Los movimientos sociales en Latinoamérica y que se representaron en la canción protesta, permearon la vida en Colombia de los años setenta, y fue en la Universidad Nacional donde se fraguó un movimiento estudiantil que se expresaba a través de música y poesía (Serrano O., 2011). El Maestro Velosa vivió esa época maravillosa y con el pensamiento firme en el renacer de la música en Boyacá, cual ganado moribundo, dio nacimiento a este nuevo género.

La Carranga, cuyos instrumentos tradicionales son el tiple, el requinto, la guitarra y la guacharaca, se ha convertido en el género musical por excelencia de Boyacá y constituye una expresión sincera de la vida en el campo, sus conflictos y tradiciones. Sus letras, en forma de coplas, son capaces de capturar el espíritu alegre y sencillo de la vida en las montañas y es un símbolo de la fuerza, la vitalidad y la autenticidad del pueblo campesino de esta hermosa región de Colombia.

Pero la riqueza del territorio no está en la gastronomía o la música por separado, sino en la perfecta fusión de ambas. A lo largo de esta investigación se muestra que ambas coexisten armónicamente y que atraen por las tradiciones que las rodean y la creatividad con la que se crean sus recetas y canciones. La naturaleza puso su mano generosa en sus montañas, dando a la región una gran variedad de productos que enriquecen su gastronomía, pero también la dotó de géneros auténticos que reflejan la idiosincrasia de su pueblo. Como muestra de esta unión se presenta un fragmento de El Cagajón, del Maestro Jorge Velosa, ejemplo de muchas canciones cuyos temas principales o algunas de sus coplas o versos hablan de productos gastronómicos.

Otro momento importante donde se mezclan los aromas de platos autóctonos con las melodías de las músicas tradicionales y se crea una perfecta sinfonía de placeres para los sentidos es, sin duda, la gran variedad de celebraciones posee el territorio. A decir de la secretaria de turismo, la amplia variedad de eventos |culturales, gastronómicos, musicales y deportivos demuestran su diversidad (Secretaría de Cultura y Patrimonio de Boyacá, 2023).

Terminamos este viaje por los rincones de Boyacá, donde se respira tradición y cultura, donde música y cocina representan un vínculo inexorable con su historia, su naturaleza y su comunidad, donde los viajeros nos sentimos como en casa gracias a la amabilidad de su gente que comparte sin recelo sus raíces. Nos despedimos con la dicha de haber alimentado el cuerpo con la maravillosa gastronomía y el espíritu a través de la riqueza musical de esta hermosa región.



El Cagajón (Jorge Velosa)
…Por aquí una mazorquita
Y una mata de cilantro
Y aquí un gajo de cebolla
Y una abrazadita e tallos…
…Pa que no jalte en la huerta
Algo pa encima el fogón.

Entre mitos y leyendas: la palabra como hilo que entreteje la cultura y la identidad boyacense

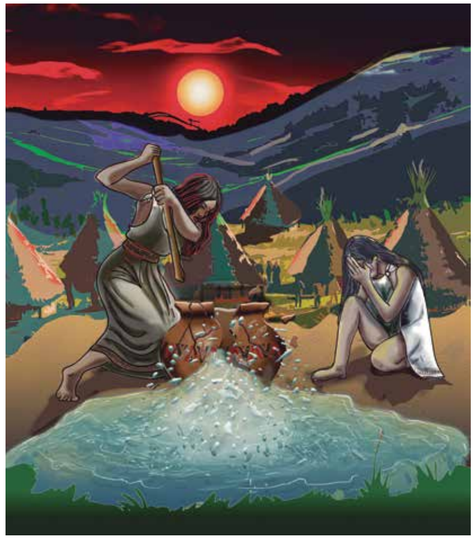
Por: Ángela María Jiménez Paternina

La laringe es ese maravilloso útero en donde se gesta la palabra: la que tiene el poder creador y que es el sustento primigenio de la transmisión de conocimientos, que ayuda al ser humano a comprender el mundo, a profundizar lo que a simple vista se ve y a entender lo que aparentemente no tiene explicación.

Y en esa búsqueda de entender el mundo, desde tiempos inmemoriales se han contado un sinfín de historias sobre su conformación y funcionamiento; y que en la actualidad siguen cobrando vigencia como el mito judío del Zohar, que describe cómo Dios creó todo lo que en el mundo existe a partir de la palabra, o la historia judeocristiana narrada en Génesis 2 19:20, que cuenta cómo Adán les dio nombre a todos los animales del campo y a todos los pájaros del cielo; entendiendo el mito como una narración que explica cómo algo se ha establecido, por ejemplo: las constelaciones, la creación del mundo, el origen de los seres humanos, entre otros (Eliade, 1962, como se citó en Sevilla et al, 2006).

En la misma línea el antropólogo, etnólogo y filósofo francés (Strauss, 1995) afirma que, en un mito todo puede suceder. Parecería que la sucesión de los acontecimientos no está subordinada a ninguna regla de lógica o de comunidad. Todo sujeto puede tener cualquier predicado, toda relación concebible es posible. Y, sin embargo, estos mitos en apariencia arbitrarios se reproducen con los mismos caracteres y a menudo con los mismos detalles en diversas regiones del mundo (pp 230 – 231).

En Boyacá, por ejemplo, se encuentra el mito del pozo de Hunzaúa, un cuerpo de agua que se formó luego de que la cacica Faravita rompiera una olla de chicha al tratar de golpear a su hija Noncetá y castigarla por haber cometido incesto con su hermano Hunzaúa.



En un arranque de ira, viendo que la india enamorada daba vueltas en torno a la vasija con gran facilidad, la cacica madre le lanzó la sana – un palo con el que se revuelve la chicha-, y rompió la olla que estaba repleta de la bebida, la cual se fue regando abundantemente hasta formar un gran pozo o lago. El mismo que hoy se llama en Tunja Pozo de Hunzahúa (Ocampo, 2018).

Este pozo es considerado uno de los tantos lugares sagrados de los muiscas, el pueblo indígena que se ubicó en los altiplanos de Cundinamarca y Boyacá desde los tiempos prehispánicos, y que, al momento del arribo de los europeos en el Siglo XVI, se estima había cerca un millón de habitantes organizados en 56 tribus gobernadas por dos caciques (Giraldo, 1986). Los muiscas cultivaban maíz, papa, ahuyama, fríjoles y frutas, fabricaban en barro sus propias ollas y tejían sus trajes de algodón blanco (Giraldo, 1986). La tradición oral ha permeado no solamente las creencias sobre la creación del mundo o el origen de los seres humanos, sino que también a través de la leyenda, otra forma de tradición oral, las comunidades han encontrado un camino para explicar y entender la cocina, el origen de algunos alimentos e incluso la forma de prepararlos.

Las leyendas en las cocinas boyacenses

Según Araque (2013), en la tradición oral se abordan testimonios sobre acontecimientos significativos para una comunidad en particular, que se transmiten de generación en generación mediante la narración oral: cuentos, cantos, rezos, leyendas, las recetas curativas o culinarias (p.132).

En este caso, la leyenda según Rocha y Sierra (2006) es una narración real o ficticia que habla de un pasado más reciente que el mito, se ubica en un espacio geográfico donde sus personajes

tienen nombres definidos; testimonios del pasado que se transmiten de generación en generación y hacen alusión al temor, miedo y al pánico (p.28).

De acuerdo con la cita anterior, la portadora de tradición de Ramiriquí de la vereda La Fragua, Rocío Vargas Jiménez, cuenta una de las tantas leyendas que se escuchan recurrentemente entre los boyacenses: su experiencia personal con las almas.

Según la creencia católica el purgatorio es el lugar a donde van las almas que deben expiar los pecados cometidos, y uno de los métodos más eficaces para socorrerlas, según estas creencias, es la ofrenda de misas en las iglesias. Por este motivo a las ánimas se le suelen pedir favores a cambio de misas, rosarios u oraciones.



"Desde niña escuchaba que cuando hacían el rosario, todos les pedían a las almas del purgatorio o a las almas en pena", afirma Rocío, y el temor que heredó hacia estos espectros, al igual que su amor por la cocina fue a través de Teodolinda, su abuela (R. Vargas, comunicación personal, 11 de abril de 2024).

"Yo aprendí a cocinar viendo a mi abuela Teodolinda", cuenta Rocío. "De ella aprendí a hacer los envueltos, las arepas, las zarapas…, pero ella me asustaba". Un día se dio cuenta de que yo le estaba dando zarapas a los perros y de la rabia que cogió me dijo: "Dios me tiene que dar licencia cuando me muera para venir a darle una muenda". Por eso después de que mi abuela murió tenía miedo de que llegaran las seis de la tarde. Rocío vivía aterrorizada, porque era muy común que su abuela les pidiera a las ánimas que la azotaran cuando, según ella, se portaba mal (Comunicación personal, 11 de abril de 2024).

Por su parte Yolanda Villate, portadora de tradición de Sotaquirá, cuenta que María Eva, la hermana rebelde de la familia en una ocasión tuvo una experiencia con las ánimas: "Cuando la abuela estaba enferma, María Eva le hacía maldades". Un día tuvieron una discusión y cuando María Eva hizo pataleta, la abuela le deseó que las ánimas la castigaran para que aprendiera. Al día siguiente, María Eva les cuenta que sintió que la fustigaron con látigo y correa y que además veía sombras, asegurando que era el alma que la abuela le había mandado. Y la abuela, a su vez, decía haber quedado impactada cuando vio a María Eva "privada en el piso".

Es conocido históricamente que el miedo ha sido utilizado como método de control en muchas sociedades. Se puede decir que los sentimientos de temor en general han sido aprendidos en diferentes escenarios: a través de la crianza, la educación o la cultura, y que, según la idea del filósofo británico Thomas Hobbes, tiene su génesis en la necesidad de regular el comportamiento humano. Hobbes le otorga a esta emoción un lugar protagónico en la conformación de las sociedades. Con respecto a esto asegura Robin que solo Hobbes estaba dispuesto a afirmar que el origen de las sociedades grandes y duraderas no se ha debido a la mutua benevolencia de los hombres, sino al miedo mutuo" (Robin, 2009 p, 66).

Sin embargo, con respecto a que, si estas formas de infundir miedo en la educación eran vistas como castigo o maltrato Cleotilde Villate, hermana de Yolanda asegura que esa era la forma de cuidar de antes. Cuenta que cuando salía con sus hermanas, la mamá les decía que se regresaran temprano para que no las cogieran los espíritus. "Que nos dijeran eso no significaba para nada un castigo, nos lo decían para que nos portáramos bien" (C. Villate, comunicación personal, 13 de abril de 2024).

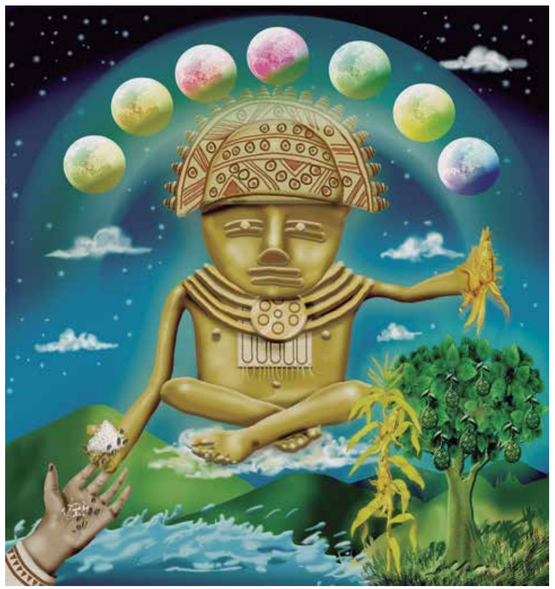
Las preparaciones culinarias, así como el origen de algunos alimentos o algunas creencias sobre la forma de prepararlos, no escapan de la magia que trae consigo la tradición oral; por ejemplo: según el portador de tradición Leonel Jaramillo, quien desde los 10 años tuvo sus primeros contactos con la cocina, asegura que "a pesar de que la comunidad boyacense es muy católica y se supone que creer en brujería y magia no está bien, estas creencias están muy ligadas a los procesos culinarios" (Comunicación personal 19 de mayo de 2024). Agrega que a cada lugar que va siempre hay una historia sobre si una persona es de ojos o cabellos claros no puede hacer ciertas sopas porque se cortan… "la chicha por ejemplo, no está bien que una mujer con ojos claros o cabellos rubios la mezcle, o que prepare una sopa de maíz o una changua, o por ejemplo preparaciones como las rellenas o algunos embutidos, porque se cortan, se dañan" (Comunicación personal, 19 de mayo de 2024).

Sin embargo, Leonel, a pesar de ser un hombre que maneja la técnica culinaria, de ser conocedor de la ciencia aplicada a los alimentos y al proceso de cocinar, reconoce que antes decía que esas historias eran sólo fantasía, "yo decía que eso era puro cuento, como eso de mezclar en sentido de las manecillas del reloj, entonces se escuchaba… -tal persona hizo un cuchuco y se dañó-, entonces iba uno a ver y era verdad, estaba dañado" (Comunicación personal, 19 de mayo de 2024).

Meléndez y Cañez (2009) citando a Mintz (2003) señalan que comer no es una actividad puramente biológica, pues los "... alimentos que se comen tienen historias asociadas con el pasado de quienes los comen; las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos varían culturalmente y tienen sus propias historias. Y nunca son comidos simplemente; su consumo está condicionado por el significado...".

Con respecto a esto, el maíz, por ejemplo, tiene una historia muy arraigada a la cultura muisca, desde el carácter económico, comunitario, cosmogónico y religioso.

El Aba que, según el diccionario muisca - español significa maíz, por ejemplo, era vital en las relaciones comerciales de los muiscas; pues era usado como artículo de intercambio para obtener diferentes alimentos. De igual manera cobraba una importancia excepcional más allá del sustento: a nivel religioso y en la vida de comunidad, este era el protagonista de sus festejos tradicionales. Cuenta una leyenda, asegura Jaramillo, que "El Cacique Unza se va hacia Bacatá luego de que su territorio ha sufrido una inundación, y luego de hacer trueques con esmeraldas y pepitas de oro por sal y semillas, se le aparece el dios Chimichangua, el cual le arrebata los productos traía. El dios al ver la aflicción cacique le ordena que regrese en siete lunas llenas para que pudiera tener alimento para su comunidad. El cacique obedece y cuando regresa encuentra árboles de esmeralda y mazorcas de oro (Comunicación personal, 19 de mayo de 2024).



Entonces el Aba era visto por los muiscas como un regalo brindado a través de la tierra por los dioses, sin duda para ellos símbolo de abundancia, sustento y diversidad (Pinilla, 2020).

El maíz, afirma Jaramillo, significa la séptima transmutación energética del oro, y el oro para los muiscas era un elemento que guardaba la memoria, por esta razón, explica, solían tallarlo y devolverlo como pagamento. "Al ser el maíz siete veces más poderoso energéticamente, para ellos significaba sabiduría… conocimiento; y nuestros antepasados en Boyacá han regalado el conocimiento… entonces los otros lo usan para beneficio propio, pero el campesino sigue en la misma situación". Por eso advierte que, "hoy en día el campesino boyacense se ha vuelto más cauto, tanto con las semillas, como con el conocimiento, "por eso muy difícil que una portadora cuente una receta tal como es. Simplemente porque hace parte de su conocimiento, y este no se puede entregar a cualquiera" (Comunicación personal, 19 de mayo de 2024).

Sin duda Boyacá es un departamento mágico; y a través de su cocina ancestral habla de la alquimia que hay en las manos de las y los portadores de tradición que nos han precedido y que usan su energía para acariciar el alma y sanar el cuerpo a partir de los alimentos. Boyacá habla de abundancia, de diversidad, de conocimiento y sobre todo de los sabrosos secretos y sabores que se cuecen a fuego lento en las cocinas colombianas.

Mujeres, sabiduría culinaria y transformación social

Por: Juan David Gómez Betancurth

La gastronomía de Boyacá es rica y diversa, es reflejo de su historia, geografía y tradición. Platos como el cocido, la sopa de mute, la arepa, y el envuelto de maíz pelado son representativos de esta región. Estos alimentos no solo suplen una necesidad alimentaria, además, llevan consigo historias, tradiciones y una profunda conexión con un territorio físico y cultural.

En Boyacá, la transmisión de la sabiduría culinaria es un proceso profundamente arraigado en la estructura familiar y comunitaria. Las abuelas enseñan a sus hijas y nietas las recetas, técnicas y secretos que han pasado de generación en generación. Esta transferencia de conocimiento va más allá de la simple preparación de alimentos; incluye valores, historias y un sentido de identidad y pertenencia. De esta manera son las mujeres las que conservan, transmiten y transforman este saber.

Pero esta forma de la tradición culinaria y el rol de las mujeres, no devienen de una herencia afable. Entre lo cotidiano, lo rutinario y el lazo profundo entre la gastronomía y la agricultura, un machismo anacrónico y normalizado conserva aún formas de violencia simbólica, sistemática y estructural contra la mujer, en las que el trabajo en la cocina es apenas instrumental y desvalorizado, pues no representa una contribución significativa en un sentido económico, es considerado un deber natural femenino y no una actividad que merezca reconocimiento o compensación. Graciela Mato, mujer portadora de esta tradición expresa como este comportamiento social se da desde la infancia:

"Desde pequeña mi madre me enseñó mucho a cocinar porque ellos sembraban mucha comida, sembraban rubas, apio, de todo, trigo y eso nos tocaba levantarnos, pues ya a la una de la mañana a las trillas, porque en ese tiempo no habían máquinas y no me dieron estudio porque era solo yo de mujer y me tocaba ayudarle a mi madre a cocinar, a ver animales y todo".

Esto conlleva a que las mujeres suelan tener menos acceso a una formación académica o técnica, a recursos económicos y oportunidades laborales fuera del hogar debido a la expectativa sobre dedicarse a tareas estrictamente domésticas. Asimismo, a pesar de que el acceso y la preparación de los alimentos sea algo esencial para las labores de la producción agrícola no son vistos con relevancia, la portadora Ángela Hernández así lo resalta:

> "Eran otras condiciones, ahorita al menos está así sea el fogón, una estufa de gas un ranchito de hacer un fogón antiguamente, no antiguamente les tocaba, llevaba la comida y una caja de fósforos y vaya a buscar leña, cuadre unas piedras y ponga la olla, entonces ellas me contaban, que muchas veces la olla les daba botes, se les apaga el fogón, se le regaba la comida, llegaban los obreros y "no nos tienen de comer y las regañaban".

A pesar de esta subvaloración socioeconómica de la culinaria y de cómo esto deviene imaginarios que reducen los roles de las mujeres, es un escenario en el que las mujeres logran ser protagonistas, así la expresión gastronómica se convierte en un mecanismo de resistencia femenina y eventualmente, de transformación social, continuando con las palabras de Angela Hernández, ella dice: "…las trataban como de cierta forma como inútiles por lo que les haya pasado, pero si uno se pone a ver las condiciones en las que estaban, o sea lo que tenían que hacer para poder ofrecer un alimento, si es duro, es duro y unas berracas, más de pronto, por eso no ven a la cocina como algo valorado". Sin embargo, en este contexto en el que se expresan la gastronomía como un conjunto de valores materiales, éticos y estéticos culturales, en tensión con la idea de la cocina tradicionalmente vista como un espacio de subordinación femenina y de trabajo no remunerado, las mujeres boyacenses están transformando estos imaginarios y utilizan este escenario para vindicar su autonomía y un cambio social.



Las dos caras de la tradición gastronómica: discriminación y resiliencia

Un factor fundamental de cambio ha sido la transición generacional, acompañada por un mayor acceso a la educación y la influencia de una globalización cultural que comprende sus contrastes entre crisis y progreso, pero que aun así promueve la igualdad y la equidad de género como un principio ético en la contemporaneidad. Al respecto la filósofa y activista feminista, Silvia Federici (2020) señala que hay una necesidad de reencantar el mundo: "me refiero a descubrir lógicas y razonamientos distintos a los del desarrollo capitalista, práctica que considero indispensable para la mayoría de los movimientos antisistémicos y precondición para resistir a la explotación".

Federici (2020), explora la noción de cómo las mujeres al estar históricamente excluidas de los beneficios plenos del desarrollo capitalista y muchas veces confinadas a trabajos no remunerados o mal remunerados, comprenden una perspectiva crítica sobre el establecimiento y su tradición, esta exclusión les proporciona una visión clara de las injusticias y desigualdades inherentes al capitalismo y las hace protagonistas activas en la construcción y defensa de los bienes comunes. En la resistencia a la explotación, las prácticas comunitarias lideradas por mujeres se presentan como alternativas, aunque, en un principio contingentes, luego son revolucionarias. Estas prácticas fortalecen los lazos comunitarios y crean redes de apoyo mutuo que son esenciales para la resistencia colectiva.

Estos elementos han sido cruciales para transformar la visión sobre el papel de la mujer boyacense y los imaginarios sobre las labores culinarias, especialmente en términos de su autonomía social y económica; les han permitido a las mujeres cuestionar esa dimensión machista de su tradición y adoptar nuevas perspectivas que valoran su independencia y capacidad para contribuir de manera significativa, no solo de manera individual, sino también en sus comunidades. De ello expresa Nathaly Monroy:

> "Yo pienso que eso fue en esta generación, la verdad, o sea, porque mi madre era más de obedezca y atienda, eee, igual que la tía era, como que ay no vaya sirva, a ser entonces fue como el hecho de esta generación la oportunidad que tuvimos de estudiar y salir, y ya regresando fue como que claro me empieza a ver cosas que antes no veían, que antes normalizado, o sea funciona normal que vaya sírvale la sopa que llegó, -yo también acabe de llegar, entonces, por qué no me la sirve- es eso, entonces uno empieza a ver cosas que que como que van a mirar lo que está pasando y yo pienso que puede ser una oportunidad de salir y lo que te dijimos, o sea, no, no fue fácil y no es fácil todavía porque claro, pues los tíos criados por la abuela de tantos años todavía así y pues eso es un raye constante porque pues no, ya no. Y uno crece."



Al revalorizar la cocina como un espacio de solidaridad y autonomía que va más allá de lo individual y comprende también lo común, están desafiando las estructuras de subordinación y creando nuevas formas de resistencia y resiliencia. Las mujeres boyacenses están utilizando la cocina para promover la justicia social y la equidad de género. A través de iniciativas comunitarias, están creando espacios donde se valoran y celebran las contribuciones de las mujeres, desafiando las narrativas machistas que han dominado la historia alrededor de los roles domésticos y la cocina. Es así, como a través de la transmisión de conocimientos culinarios, la participación en iniciati-

vas comunitarias y emprendimientos, estas mujeres están reivindicando su lugar en la sociedad y promoviendo un feminismo comunitario que destaca la importancia de la cooperación y la solidaridad. La portadora Angela Hernández resalta sobre ello la necesidad de recopilar las recetas que han sido parte de la tradición y la historia de estos territorios, aunque inicialmente, su iniciativa obedece a no perder los saberes gastronómicos que comprenden las portadoras, adicionalmente, descubre el valor cultural de estas acciones y el fortalecimiento de un reconocimiento femenino que reivindica a la mujer y a la cocina tradicional, ella dice: "es que eso lo sabe hacer usted, es que hay pocas personas que saben preparar lo que usted prepara, entonces, le da como ese ese valor y esa importancia, pues que realmente tienen, pero que de pronto por cultura no se habían tenido en cuenta."



De esta manera, a partir de un proceso de reconocimiento que comienza a transformar el imaginario cultural sobre la cocina y el rol de la mujer, incide, también en la generación de alternativas que promueven una mayor participación social y crean nuevas oportunidades económicas para las mujeres, que también son parte de esa resiliencia y resistencia sociopolítica en un escenario tradicionalmente patriarcal, así lo alude, Angela Hernández:

"Entonces, les da como esa oportunidad de desempeñarse en algo y que solo ellas lo pueden hacer, que cuentan con las habilidades y a la vez, se sienten útiles y aportan un recurso económico al hogar, porque también muchas de las discusiones de la violencia en la Familia, es por falta de esa oportunidad laboral, y también como muchas veces no hay esas oportunidades para las mujeres, entonces se genera como – como ese conflicto".

Este proceso de transformación no solo tiene un impacto profundo en la vida de las mujeres boyacenses, sino que también enriquece la cultura y la economía de la región. Al rescatar y preservar la herencia gastronómica, están asegurando que las futuras generaciones puedan disfrutar y aprender de estas ricas tradiciones. Esta transmisión de conocimientos culinarios no sólo asegura la continuidad de dicha herencia, sino que también fortalece los lazos familiares y comunitarios. Las abuelas, madres e hijas trabajan juntas, compartiendo recetas y técnicas, lo que refuerza una identidad colectiva y una conciencia de su valor cultural, es un acto de resistencia frente a la homogeneización cultural y una afirmación de la identidad boyacense, así la cocina, lejos de ser un espacio de opresión, se convierte en un escenario de cambio social y el fortalecimiento de sentidos comunes. Así, la gastronomía boyacense no solo es un elemento fundamental de la identidad cultural de esta región, es una protagonista holística para generar nuevas formas de hacer política, rescatando y aprovechando la herencia.

La emergencia de un pluralismo en los roles de la cocina

"¿Cómo llegué a la cocina?, inicialmente por la necesidad, mi mamá como lo saben es una mujer trabajadora, habitualmente yo estudiaba en el colegio en la tarde, entonces normalmente, ¿cuál era la orden?, - ahí dejé arroz, mira a ver que prepara-, entonces ahí arranca uno como a ingresar a la cocina, a hacer cositas como una papa, como un huevito para complementar su almuerzo y poder ir a estudiar, luego de eso le empecé a coger gusto a las preparaciones" (Wilton Castillo, 2024).

Aunque la tradición de la cocina boyacense al igual que muchas otras, ha sido considerada un dominio y responsabilidad exclusiva de las mujeres por su rol en el hogar, esta dinámica está experimentando un cambio significativo debido a diversas transformaciones sociales y económicas, de las que se destaca y como se ha nombrado anteriormente, el incremento significativo de mujeres que trabajan fuera de sus hogares. Esto ha obligado a una redistribución de las tareas domésticas, incluyendo las actividades culinarias, y está impulsando un cambio cultural que desafía los estereotipos y prejuicios tradicionales basados en el género.

De esta manera, el aumento de madres que forman parte de la fuerza laboral ha llevado a que los roles en la cocina se compartan más equitativamente entre todos los miembros de la familia, incluidos los niños varones. Esta participación no solo es una necesidad práctica sino también una forma de educación en igualdad de género. Desde edades tempranas, los niños están siendo enseñados a cocinar y a ver esta actividad como una habilidad esencial, sin importar su género. Este cambio educativo es crucial para derribar la idea de que la cocina es exclusivamente un ámbito femenino. Desde su experiencia personal, Wilton Castillo portador de tradición, heredada de su madre Adela Figueredo, explica cómo hubo un apoyo esencial desde su núcleo familiar para convertirse en cocinero: "creo que la sazón sale de mi mamá, pues es muy buena cocinera, mis hermanas también tienen buen gusto por la cocina y creo que no hubo como ese choque de familia, pues creo que todos hemos tenido como, buenas madres que no nos volvieron machistas ni nada, entonces no tengo inconveniente con la cocina".

Así, los hombres al involucrarse en la cocina están aprendiendo desde temprana edad que esta es una actividad para todos, no solo para las mujeres. Esta transformación está ayudando a derribar antiguos imaginarios, demostrando que la cocina es un espacio de creatividad, habilidad y valor que no está limitado por el género. La redefinición de estos roles es un paso importante hacia una sociedad más equitativa y libre de estereotipos de género despectivos.

Asimismo, hay un impacto cultural más profundo en juego. La visibilidad de los hombres en la cocina está ayudando a desmitificar el estereotipo de que un hombre que cocina es menos masculino o que tiene orientaciones sexuales distintas, prejuicio que ha sido un obstáculo significativo, perpetuando la idea de que las habilidades culinarias son inapropiadas para los hombres heterosexuales y que ser homosexual es algo malo. Sin embargo, la creciente presencia de chefs masculinos en medios de comunicación, la popularidad de programas de cocina protagonizados por hombres y otras influencias de una cultura global, están ayudando a cambiar esta percepción. Hablando de su experiencia, Wilton Castillo aduce:

"Cuando finalicé mi etapa de bachillerato decidí estudiar una carrera que no tuviera matemáticas, era mi ilusión sí, entonces escogí administración turística y hotelera de la UPTC y pues por el gusto que traía le cogí gran amor a la materia de gastronomía, entonces por ahí miré que era como un ejercicio de generar ingresos".

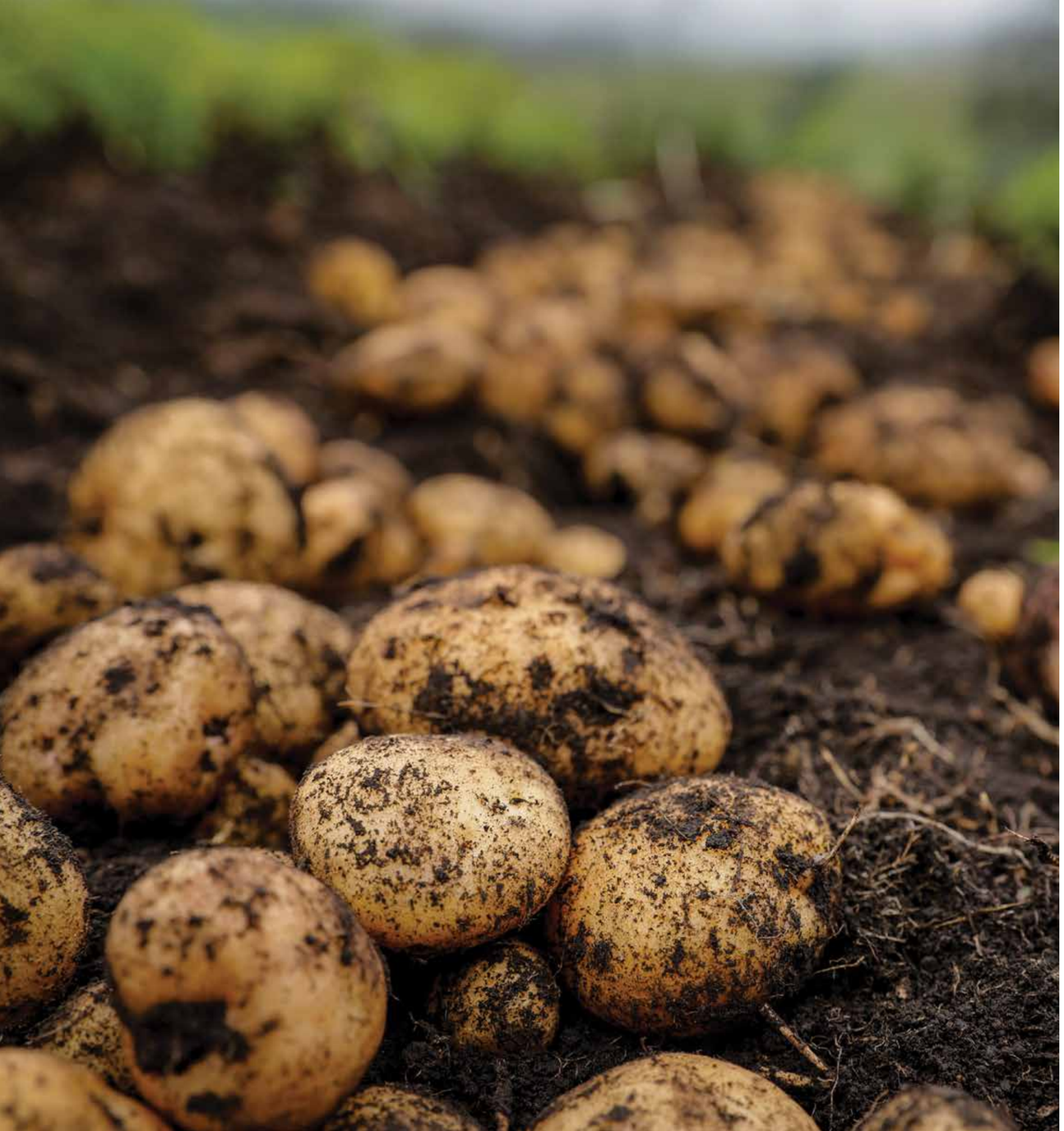
En coherencia con lo anterior, se puede afirmar que hay una expresión emergente a nivel global sobre cómo la igualdad de género en la cocina profesional está siendo cada vez más reconocida y valorada, con un aumento de hombres y mujeres compartiendo espacios y responsabilidades de manera equitativa. Este cambio está siendo impulsado por referencias influyentes positivas, tanto en la esfera privada de las personas, como a través de los fenómenos mediáticos de los que participan y por políticas educativas inclusivas, todos contribuyendo a derribar estereotipos de género y a promover un entorno culinario más justo y diverso, donde el talento y la pasión por la cocina son valorados independientemente del género.

De la misma manera, es evidente que a pesar de que la cocina doméstica y popular sigue siendo un escenario feminizado, cada vez hay un mayor reconocimiento de los saberes de la cocinas tradicionales que reivindican a la mujer y asimismo, de chefs femeninas que son protagonistas del ámbito profesional gastronómico, lo cual sugiere un emergente y paulatino cierre de brechas de desigualdad e inequidad con relación al prestigio y la sofisticación de la gastronomía, que tradicionalmente ha sido un escenario masculino.

Así, por ejemplo, en Colombia, por solo nombrar algunos casos paradigmáticos, se destaca a: Maura de Caldas, una gran exponente de la comida del pacífico que en sus más de 80 años de vida ha podido atestiguar estos cambios paradigmáticos de la cocina colombiana y ha sido reconocida su labor como difusora de la cultura colombiana a través de la cocina tradicional. Denise Monroy quien obtuvo el título de mejor chef revelación del país en el 2021 por su innovación en la cocina vegana y un tercer caso, de gran interés, es el de Vicky Acosta quien es reconocida por ser líder en la conservación e innovación de la comida del Pacifico y la inclusión del chontaduro como ingrediente en la preparación de recetas asiáticas.

De esta manera, a pesar de que aún existe un imaginario que marginaliza el rol de la mujer en la cocina doméstica, también se pueden apreciar un tránsito y grandes logros de las mujeres en el mundo culinario, que sugieren un futuro más equitativo y diverso para la gastronomía, donde el talento y la innovación son celebrados sin importar el género, enriqueciendo así las expresiones culturales de un territorio y su sociedad.





Impacto de las semillas nativas y genéticamente modificadas en la gastronomía ancestral de Colombia

Por: Gloria Del Pilar Malagón Barbero



Boyacá, un exquisito departamento colombiano impregnado de arraigadas tradiciones culinarias, se encuentra estrechamente vinculado a los cultivos procedentes de semillas autóctonas. Su patrimonio gastronómico desvela una fascinante historia de semillas cuyo impacto en la economía local, la sociedad, la cultura y la gastronomía es innegable.

La cocina boyacense debe su variedad infinita de sabores a la fusión entre propuestas culinarias e ingredientes autóctonos. Los pueblos indígenas han aportado una amplia gama de papas y maíces, entre otros ingredientes, fundamentales no solo en la gastronomía local, sino también en la subsistencia de miles de familias que dependen de estos cultivos. A su vez, los españoles han legado métodos de cocción y procedimientos culinarios que han sido adoptados y adaptados en esta región, enriqueciendo las mesas de sus habitantes.

El legado gastronómico de Boyacá ha estado marcado por un matriarcado en el que las mujeres han desempeñado un papel fundamental, transmitiendo su conocimiento culinario de generación en generación. La mayoría de los ingredientes provienen de cultivos de semillas autóctonas, que son esenciales para una amplia variedad de recetas arraigadas en la tradición familiar.

Las semillas nativas están imbuidas de una rica historia y un profundo significado socio-cultural. Entre ellas se encuentran la quinua, el amaranto, las papas nativas, diversas variedades de maíz y frijoles andinos, que han alimentado y enriquecido la gastronomía ancestral de Boyacá durante generaciones. Estas semillas suelen ser cultivadas mediante prácticas agrícolas tradicionales y técnicas de conservación de la biodiversidad, contribuyendo así a la preservación de los ecosistemas locales y a la seguridad alimentaria de las comunidades. Simbolizan la resistencia y el conocimiento ancestral, profundamente arraigados en la identidad cultural de Boyacá.

Sin embargo, la introducción de semillas modificadas genéticamente ha planteado un desafío significativo para el paisaje agrícola y las tradiciones culinarias de Boyacá. La relación entre la gastronomía ancestral y las semillas modificadas genéticamente es un tema complejo que genera debate en diversos ámbitos. Por un lado, la gastronomía ancestral se basa en técnicas y recetas transmitidas de generación en generación, utilizando ingredientes que suelen ser cultivados de manera natural y siguiendo prácticas agrícolas tradicionales. Por otro lado, las semillas modificadas genéticamente son aquellas que han sido alteradas en laboratorio para introducir características específicas, como resistencia a plagas o tolerancia a herbicidas, con el objetivo de aumentar la productividad agrícola o mejorar la calidad de los cultivos. Promovidas bajo estos pretextos, estas semillas han infiltrado los campos de Boyacá, desplazando a las variedades nativas y perturbando prácticas agrícolas centenarias. El atractivo económico de mayores ganancias ha llevado a muchos agricultores a abandonar sus cultivos tradicionales en favor de estas semillas modificadas, lo que conlleva a una pérdida de biodiversidad y patrimonio cultural.

Además, la dependencia de semillas modificadas genéticamente ha perpetuado un ciclo de subordinación a las multinacionales de agroquímicos, exacerbando aún más las disparidades socioeconómicas dentro de las comunidades rurales de Boyacá. Según la profesora Sara Eloísa del Castillo, coordinadora del Observatorio de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (Obssan) de la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), “los alimentos transgénicos no son otra cosa que la ciencia puesta al servicio de las multinacionales de la alimentación para controlar no solo la produc-

ción de alimentos, sino también el sistema agroalimentario." Los agricultores a pequeña escala, una vez guardianes de la tierra, se han convertido en cautivos de las corporaciones de semillas genéticamente modificadas, atrapados en un sistema que prioriza las ganancias sobre la sostenibilidad y la autonomía local. Esta erosión del conocimiento agrícola y las prácticas tradicionales tiene profundas implicaciones para el tejido social de Boyacá, amenazando con romper los lazos culturales que unen a las comunidades con su tierra, su patrimonio culinario y su legado ancestral.

Desde una perspectiva gastronómica, el cambio hacia semillas modificadas genéticamente también ha alterado el paisaje culinario de Boyacá. Platos tradicionales antes celebrados por su diversidad de sabores e ingredientes ahora están en riesgo de homogeneización, ya que las características únicas de las semillas nativas quedan eclipsadas por alternativas estandarizadas y producidas en masa. La rica tapicería de la cocina boyacense, una vez tejida a partir de una miríada de ingredientes indígenas, ahora enfrenta la perspectiva de monotonía y pérdida de identidad.

Al enfrentar estos desafíos, es imperativo reconocer el valor intrínseco de las semillas nativas de Boyacá y la necesidad urgente de salvaguardar su diversidad y significado sociocultural. La relación entre la gastronomía ancestral y las semillas nativas es una parte integral de la identidad cultural y la diversidad biológica. La preservación y promoción de las semillas nativas son fundamentales para mantener viva la herencia culinaria de las comunidades y garantizar la sostenibilidad de los sistemas alimentarios locales. Al apoyar a los agricultores locales y promover prácticas agrícolas sostenibles, Boyacá puede reclamar su soberanía culinaria y preservar su rico patrimonio gastronómico para las generaciones futuras.

En última instancia, la relación entre la gastronomía tradicional y las semillas modificadas genéticamente es compleja y multifacética, y puede variar según el contexto cultural, económico y ambiental. Es importante considerar cuidadosamente los impactos sociales, ambientales y éticos al debatir sobre el papel de las semillas modificadas genéticamente en la gastronomía ancestral.

Sin embargo, es posible considerar la integración del conocimiento tradicional con la innovación genética para enriquecer el sector gastronómico y preservar la diversidad cultural del pueblo boyacense. Es importante destacar la naturaleza dinámica y adaptable de la gastronomía boyacense. En ciertos casos, las comunidades pueden incorporar ingredientes de semillas genéticamente modificadas en sus recetas tradicionales, dando origen a nuevos platos que fusionan lo ancestral con lo moderno. Además, agricultores y cocineros pueden colaborar para conservar y promover las semillas nativas, aprovechando al mismo tiempo los beneficios de las semillas modificadas de manera responsable. Es esencial que cualquier introducción de semillas genéticamente modificadas se realice con precaución y consideración hacia los impactos sociales, culturales y ambientales.

En el corazón de esta dualidad entre la preservación de nuestras semillas tradicionales y la adopción de nuevas variedades que aumenten la productividad agrícola, se encuentra una profunda reflexión sobre nuestra identidad y el legado que dejaremos a las futuras generaciones.

Las memorias, añoranzas y vivencias que evocan los sabores de nuestros antepasados se entrelazan con la necesidad de adaptarnos a los desafíos del presente y del futuro. En última instancia, la decisión sobre qué semillas sembrar y cultivar es una expresión de nuestra relación con la tierra, nuestras tradiciones y nuestra visión de un futuro sostenible.



Cuando el corazón late y el sabor trae recuerdos de nuestros antepasados, añoranzas y vivencias que se clavan en nuestra alma. Ahí es donde la dualidad entra, ¿sembramos nuestras semillas y obtenemos cultivos que evocan memorias y siguen tradiciones gastronómicas para futuras generaciones o introducimos semillas nuevas que aumentan la productividad de nuestros cultivos?



Papas nativas de BOYACÁ

Por: Angie Castro García y Carlos David Martínez Ramírez

Entre los elementos agrícolas más destacados en la región boyacense, en términos del reconocimiento por parte de los pobladores de la región y en el ámbito nacional, resaltan la papa y el maíz. Aunque muchos coinciden en ubicar un origen ancestral primigenio al maíz en la región boyacense, existen diferentes hipótesis con relación a la papa.

Algunos historiadores afirman que la papa llegó de otras latitudes, posiblemente de Ecuador, pero también hay registros que sugieren que los ancestros aborígenes de la región boyacense consumían un tipo de papa salvaje desde tiempos inmemoriales. Según el testimonio del patriarca Álvaro Espinosa Sierra, para esta investigación, las primeras variedades de papas nativas se daban de manera salvaje sin técnicas de cultivo precisas.

De esta manera, la papa (*solanum tuberosum*) ha llegado a ser considerada un pilar en la dieta de los boyacenses durante siglos y se ha convertido en un símbolo de la identidad cultural y gastronómica de la región.

Boyacá cuenta con alrededor de 18 variedades de papa y entre 180 y 200 biotipos de papas nativas, producidas de manera local y manual (Redacción Colombia Visible, 2021). Entre sus variedades más cultivadas y conocidas se encuentran la papa R12, Betina, Tucarreña y Pastusa, caracterizadas por sus altos niveles de productividad y sus cortos ciclos de producción, permitiendo al campesino realizar varias cosechas en el año, según el estudio titulado *La Papa nativa en Boyacá: Un esfuerzo de cohesión desde la cadena productiva* liderado por CREPIB (2021).

En esta investigación también se describe que el esfuerzo por preservar las variedades ancestrales de papa no solo mejora la calidad de vida de las comunidades campesinas, sino que también garantiza la continuidad de las tradiciones culinarias y culturales de Boyacá. Fundaciones y proyectos de biotecnología trabajan en la recuperación y comercialización de estas variedades, promoviendo su uso y asegurando su supervivencia para futuras generaciones.

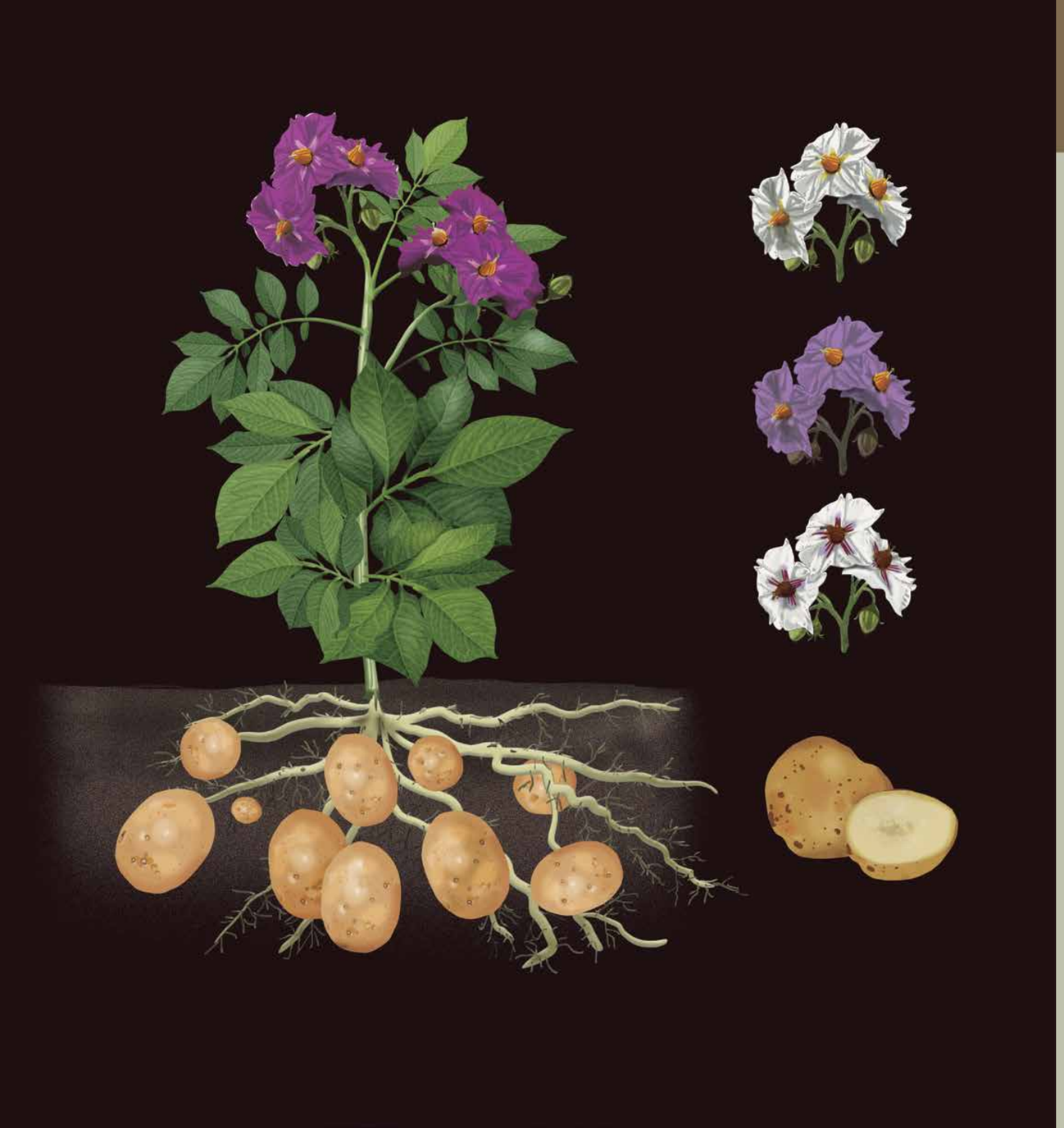


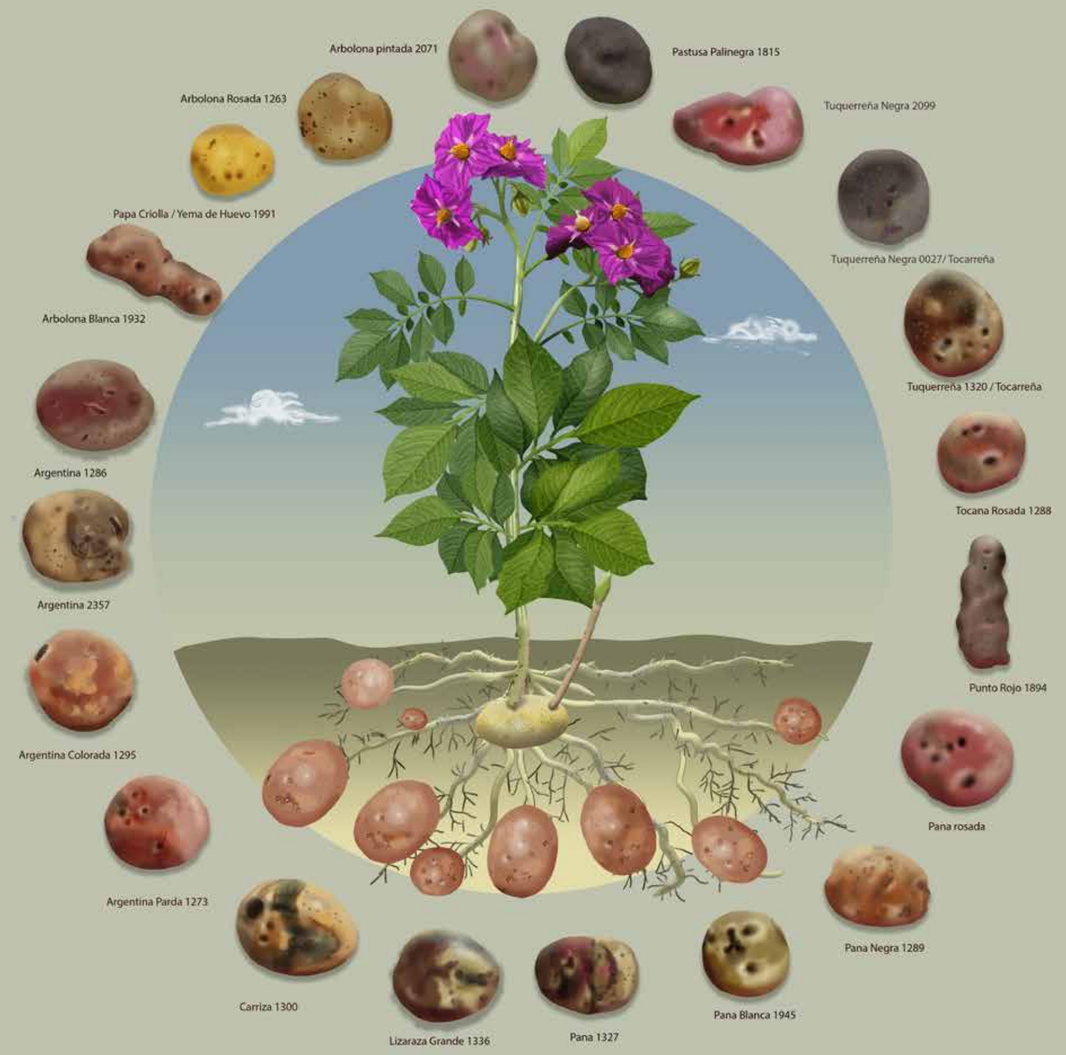
En la cocina boyacense, cada tipo de papa se emplea en distintas preparaciones. Por ejemplo, las papas duras, como la sabanera, son ideales para frituras y cocciones en seco, mientras que las variedades más suaves, como la pastusa y la criolla, se utilizan mayormente para purés, sopas y caldos como el caldo de la abuela, a base de costilla de res. De igual manera, encontramos productos derivados como chips, purés de colores, harinas, almidones, preparaciones de alta cocina, helados, sopas y arequipes, entre otros. También se usan para fines comerciales e industriales; además, existen variedades como Arbolona Rosada, Papa de Año, Papa Roja, Corneta Botella, Tornillo Rojo, Quincha, Corneta Roja y Corneta Negra, Calavera, Borrega Mora, Quinetia, Pepina, Curritinga, Manzana, Carriza y la menos conocida Tuquerrena Negra, caracterizada por su forma ovalada poco simétrica, de un tono de piel rojo carmesí y un peculiar corazón púrpura (Del Socorro Cerón Lasso, Benavidez & Mendoza, 2009).

Se ha documentado que, antes de la siembra, los indígenas bendecían la tierra para asegurar cultivos prósperos y abundantes. Esto estaba profundamente arraigado en sus creencias y calendarios ceremoniales, que indicaban los momentos exactos para sembrar, cultivar y cosechar, así como los periodos de descanso de la tierra. Además, ofrecían ofrendas a los ancestros para mantenerlos satisfechos y proteger los cultivos de amenazas como sequías, granizo, heladas y enfermedades (Garrafa, 2014).

Es importante dar a conocer las papas nativas en Boyacá, mostrar que no solo es un ingrediente o un cultivo; es un símbolo de identidad cultural y un pilar de la gastronomía boyacense. Durante años, ha sido el sustento de innumerables familias campesinas, que han transmitido su conocimiento y sus tradiciones a través de generaciones (Garrafa, 2014).

Papa • *Solanum tuberosum* ssp.





Papas nativas de Boyacá



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Papa de Año /Arbolona Pintada. 2071
Características:
• Altura de la Planta: 84 cm.
• Tallos semierecto de color verde con pocas manchas de antocianinas.
• Florece moderadamente a partir de los 80 días, con flores de color morado intermedio.
• Bayas color verde con áreas pigmentadas y de forma globosa.
• Color de piel predominante rojo y secundario blanco crema en manchas dispersas; color de carne crema.
Ojos de profundidad media.
• Moderada tolerancia a las enfermedades.
Uso Medicinal
Hierro,Calcio, Magnesio, Potasio, zinc.

Uso Espiritual:
"Las divinidades habrían otorgado la papa a los humanos, como un don para evitar la extinción de los pueblos"

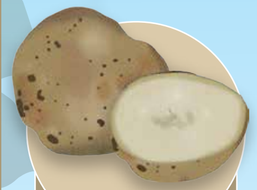


Nombre Científico:
Solanum tuberosum
Nombre Popular:
Arbolona Blanca 1932.
Características:
• Altura de la planta: 56 cm.
• Tallos de color verde con pocas manchas de antocianinas.
• Florece moderadamente a partir de los 75 días, con flores de color blanco.
• Bayas color verde y de forma globosa.
• Forma oblonga alargada; color de piel predominante rojo intermedio y secundario blanco crema en manchas dispersas; color de carne crema. Ojos profundos.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco.



Nombre Científico:
Solanum phureja
Nombre Popular:
Papa Criolla / Yema de Huevo 1991.
Características:
• Altura de la Planta: 75 cm.
Semierecto,tallospigmentadoscon poco verde.
• Florece moderadamente a partir de los 75 días, flores de color predominante rojo rosado intermedio, blanco en estrella y acúmenes blancos en el envés; forma de corola pentagonal.
• Color verde con áreas pigmentadas de forma ovoide.
• Forma redonda; color predominante de la piel amarillo intermedio. Color de la carne amarillo intenso;
ojos de profundidad media.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades
predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco y procesada.

Uso Medicinal:
Presencia de carotenoides.



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Arbolona Rosada 1263
Características:
• Altura de la Planta: 70 cm.
• Tallo semierecto de color verde
• Florece moderadamente a partir de los 75 días, flores de color rojo morado oscuro con acúmenes blancos por ambos lados y forma de corola pentagonal.
• Bayas color verde y de forma globosa.
• Color de piel rojo morado intermedio y secundario blanco crema en manchas dispersas, color de carne crema. Ojos de profundidad media.

Uso Medicinal:
Presencia de carotenoides.



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Argentina 1286.
Características:
• Altura de la Planta: 87 cm.
• Tallos de color verde con pocas manchas.
• Florece moderadamente a partir de los 50 días, con flores de color morado oscuro.
• Bayas color verde con áreas pigmentadas, de forma globosa.
• Forma oval, color de piel rojo morado y secundario blanco crema en manchas dispersas; color de carne crema.
Ojos de profundidad media.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas.
(Antioxidantes Naturales)



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Lizaraza Grande 1336.
Características:
• Altura de la Planta: 74 cm.
• Tallos de color verde con pocas manchas.
• Florece moderadamente a partir de los 45 días, con flores de color rojo morado intermedio, con acúmenes blancos en el envés y forma de corola semiestrellada.
• Color verde con bandas pigmentadas de forma globosa.
• Forma ovalada; color predominante de la piel morado oscuro y secundario blanco crema en manchas dispersas; color de carne crema; ojos de profundidad superficial.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas. (Antioxidantes Naturales)



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena.
Nombre Popular:
Argentina Parda 1273.
Características:
• Altura de la Planta: 90 cm.
• Tallos allos de color verde con pocas manchas.
• Florece moderadamente a partir de los 50 días, con flores de color morado intermedio; forma de corola rotada.
• Bayas color verde con áreas pigmentadas de forma globosa.
• Forma redonda, color de piel predominante rojo intermedio, color de carne amarillo claro; ojos de profundidad media.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas.
(Antioxidantes Naturales)



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Argentina 2357.
Características:
• Altura de la Planta: 94 mts.
Tallos de color morado
• Florece moderadamente a partir de los 50 días, con flores de color rojo morado intermedio con acúmenes blancos en el envés.
• Bayas predominantemente pigmentadas y de forma globosa.
• Comprimidos, color de piel negruzca oscura y blanco crema distribuido en manchas dispersas; color de carne blanco con color secundario morado distribuido en anillo vascular y médula. Ojos de profundidad media.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas.
(Antioxidantes Naturales)



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ss. andigena.
Nombre Popular: Carriza 1300.
Características:
• Altura de la planta 88 cm.
• Tallos de color verde con pocas manchas
• Florece moderadamente a partir de los 45 días, con flores de color rojo rosado oscuro y forma de corola rotada.
• Bayas color verde con áreas pigmentadas y de forma globosa.
• Forma redonda; color de piel predominante blanco crema intermedio y secundario negruzco con manchas dispersas; color de carne crema con anillo vascular y médula; ojos profundos.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas (Antioxidantes Naturales)



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Argentina Colorada 129.
Características:
• Altura de la Planta: 1.15 mts.
• Tallos de color verde con muchas manchas
• Florece moderadamente a partir de los 52 días, con flores de color morado intermedio y forma de corola estrellada.
• Bayas color verde con áreas pigmentadas y de forma globosa.
• Forma ovalada; color de piel rojo morado oscuro y secundario blanco crema en manchas dispersas; color de carne blanco y morado en áreas;
ojos superficiales.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas.
(Antioxidantes Naturales)

Papas nativas de Boyacá



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Pana 1327.
Características:
• Tallos de color verde,con muchas manchas.
• Florece moderadamente a partir de los 52 días, con flores de color rojo morado intermedio y acúmen blanco en el envés; forma de corola semiestrellada.
• Bayas color verde con áreas pigmentadas de forma globosa.
• Comprimidos; color de la piel predominante rosado intermedio y secundario blanco crema en manchas dispersas; color de carne crema; ojos de profundidad media.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas.
(Antioxidantes Naturales)



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Pana Rosada 1291.
Características:
• Altura de la Planta: 75 cm.
• Tallos de color verde con pocas manchas.
• Profusa, florece a partir de los 55 días, con flores de color lila pálido y morado en la estrella; forma de corola rotada.
• Bayas color verde con abundantes puntos blancos de forma globosa.
• Color de la piel predominante rojo morado oscuro y secundario blanco crema en manchas dispersas; color de carne crema; ojos de profundidad media.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas.
(Antioxidantes Naturales)



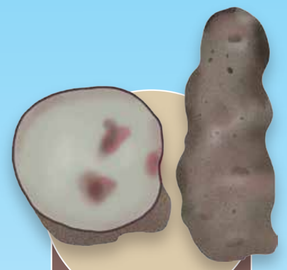
Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Pana Blanca 1945.
Características:
• Altura de la Planta: 88 cm.
• Tallos de color verde, con pocas manchas.
• Florece moderadamente a partir de los 82 días, con flores de color morado intermedio; forma de corola semiestrellada.
• Bayas color verde con bandas pigmentadas de forma globosa
• Forma redonda; color predominante de la piel rojo intermedio y secundario blanco crema en manchas dispersas; carne de color crema; ojos superficiales.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas
(Antioxidantes Naturales)



Nombre Científico:
*Solanum tuberosum ssp.*andigena
Nombre Popular:
Pana Negra 1289.
Características:
• Altura de la Planta: 94 cm.
• Tallos de color verde con pocas manchas.
• Escasa, florece moderadamente a partir de los 55 días, con flores de color rojo morado intermedio y acúmenes blancos en ambos lados y forma de corola estrellada; las flores abortan.
• Bayas color predominante de la piel rojo morado intermedio y secundario blanco crema en los ojos; color de carne crema; ojos de profundidad media.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas.
(Antioxidantes Naturales)



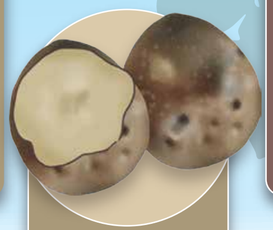
Nombre Científico:
Solanum tuberosum
Nombre Popular:
Punto Rojo 1894.
Características:
• Altura de la Planta: 60 cm
• Tallos de color morado.
• Florece moderadamente a partir de los 55 días, con flores de color rojo morado pálido y violeta en la estrella, forma de corola semiestrellada.
• Color verde con áreas pigmentadas de forma globosa
• Forma oblonga alargada; piel de color predominante morado oscuro y secundario crema en los ojos; color de carne crema y morado distribuido en áreas; ojos profundos.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas.
(Antioxidantes Naturales)



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Tocana Rosada 1288.
Características:
• Altura de la Planta: 86 cm
• Tallos de color verde con pocas manchas.
• Escasa florece a partir de los 80 días, con flores de color rojo rosado intermedio blanco en estrella; forma de corola semiestrellada.
• Bayas color verde con áreas pigmentadas de forma globosa.
• Forma redonda; piel de color predominante rojo rosado intermedio y secundario blanco crema en manchas dispersas; carne de color crema; ojos superficiales.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas.
(Antioxidantes Naturales)



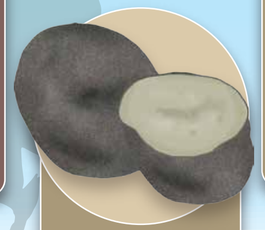
Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Tuquerreña 1320 / Tocarreña.
Características:
• Altura de la Planta: 90 cm.
• Tallos de color verde con pocas manchas.
• Flores escasas, florece a partir de los 51 días, con flores de color morado intermedio y morado en la estrella; forma de corola rotada.
• Bayas color verde con bandas pigmentadas de forma globosa.
• Forma oblonga; color predominante de la piel blanco crema intermedio y secundario rosado en manchas salpicadas; color de carne amarillo claro; ojos superficiales.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas
(Antioxidantes Naturales)



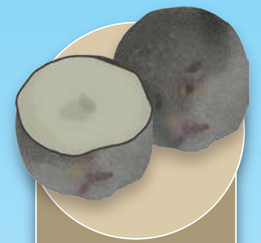
Nombre Científico:
Solanum tuberosum
Nombre Popular:
Tuquerreña Negra 2099.
Características:
• Altura de la Planta: 88 cm.
• Tallos Semierecto de color verde con pocas manchas.
• Florece moderadamente a partir de los 52 días, con flores de color morado intermedio con acúmenes blancos en ambos lados; forma de corola pentagonal.
• Bayas color verde pigmentadas de forma globosa.
• Forma redonda; color predominante de la piel morado oscuro, carne de color crema; ojos de profundidad media.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas
(Antioxidantes Naturales)



Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Pastusa Palinegra 1815.
Características:
Altura de la Planta: 86 cm.
• Tallo semierecto pigmentados con abundante verde
• Escasa, florece a partir de los 50 días, con flores de color rojo rosado oscuro y acúmenes blancos en ambos lados; forma de corola semiestrellada.
• Bayas color verde con áreas pigmentadas de forma globosa.
• Color de la piel predominante morado oscuro, color de carne crema; ojos superficiales.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas.
(Antioxidantes Naturales)



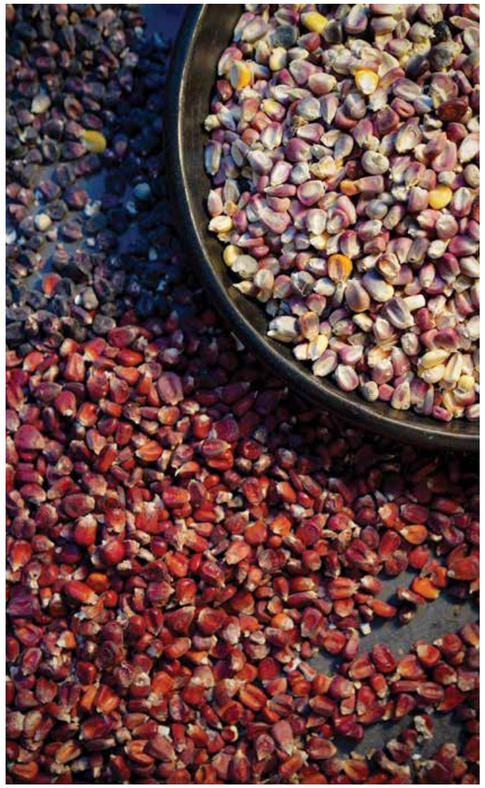
Nombre Científico:
Solanum tuberosum ssp. andigena
Nombre Popular:
Tuquerreña Negra 0027/ Tocarreña.
Características:
• Altura de la Planta: 60 cm.
• Tallos pigmentados con poco verde, forma decumbente.
• Florece moderadamente a partir de los 80 días, con flores de color violeta intermedio y morado en la estrella; forma de corola pentagonal.
• Bayas color verde con pocos puntos blancos con áreas pigmentadas de forma globosa.
• Forma redonda; color predominante de la piel morado oscuro; carne de color crema; ojos profundos.
• Rústica con moderada tolerancia a las enfermedades predominantes del cultivo.
• Consumo en fresco.

Uso Medicinal:
Presencia de compuestos fenólicos, entre ellos las antocianinas.
(Antioxidantes Naturales)

Maíz, guardián de tu memoria boyacense

Por: Leonel Jaramillo Sanabria

Aba; tranquilo, querido lector, no es un error de ortografía ni de impresión; así fue llamada esta maravillosa planta por las comunidades Muhysqa. Sin entrar en disertaciones lingüísticas, digamos que es una forma de llamar a la semilla del universo (Abos). Según la cosmovisión de la comunidad indígena que habitó años atrás este territorio, y parte de su teogonía, el maíz es la séptima transmutación energética del oro. Según un relato parte de su transmisión oral, su dios Tchiminigagua arrebata unas "pepas" de oro y de esmeralda a un cacique que buscaba alimento para su aldea, y las esparció por el campo, diciéndole que regresara en siete lunas llenas con la promesa de que calmaría el hambre de su población. Fue tal la sorpresa de este hombre al regresar al sembradío y verlo lleno de plantas hechas de un verde esmeralda con mazorcas repletas de semillas de oro, pero comestible.



Fuera de este relato mágico y hermoso ampliamente conocido por los boyacenses, existe un trasfondo que nos negamos a entender y discutir. ¿Qué relación hay entre el oro y el maíz? No es un tema solo de color; para nuestros antepasados, el valor del oro no estaba en una representación monetaria o comercial, sino que era una partícula destinada a guardar la memoria, como un disco de almacenamiento donde se escribía la historia de la humanidad. Quizás hayas escuchado esas historias de pagamentos en las lagunas, guacas o en los museos, varias obras orfebres que relataban historias de su día a día; podemos decir que extraían el oro, lo tallaban para grabar en él parte de su presente, pero lo devolvían a la madre tierra para que ella guardara dicha información, como un banco de memoria.

Ahora imagínate una semilla que transmutó durante siete lunas llenas, alimentándose de la madre tierra, de sus nutrientes, su agua, con la bendición del dios supremo; eso es mágico y romántico. Perdónenme lo poco científico de mi afirmación, pero a los boyacenses desde pequeños nos enseñan a tener fe y a creer, a respetar toda esa transmisión oral de conocimiento, nos enseñan con refranes, historias, mitos, leyendas y cuentos del ayer. Pues sí, tú prefieres creer en esa historia que convierte al maíz en un alimento que guarda historias y saberes, una nube de información que se va alimentando a través de las distintas recetas preparadas por las manos expertas de cocineras y cocineros, que han amalgamado el vasto inventario culinario de esta maravillosa Boyacá.

Claro está que, aunque pareciera que el maíz ha estado presente en nuestras vidas desde hace tanto tiempo como la misma historia humana, realmente su origen se lo atribuyen los pueblos mesoamericanos. Aunque también existen teorías de su domesticación en otras ubicaciones del globo terráqueo, realmente quien lo haya hecho primero no tiene tanta relevancia en este momento, porque el alimento

no debe conocer fronteras, ni tener patentes, ni mucho menos etiquetas. Nos hemos vuelto buenos estandarizando; hablamos de variedades, pero a muchos de nuestros campesinos ni siquiera les interesa saber si es esta o aquella variedad. Algunos los bautizan por sus nombres o formas, recuerdo los maíces colorados o el maíz pollito que parecía tener un pico puntiagudo en cada grano, llamados así por mi abuelo.

Aun así, aún no nos sumergimos en la agricultura campesina de esta colcha de retazos. El mutal, quizás nunca hayan escuchado este término, pero resume muy bien la práctica agrícola de nuestros antepasados antes de la colonización hispánica, una técnica de asociatividad, mutualidad y cooperación pero de semillas; antes de la implementación de los surcos y parcelas, los asentamientos indígenas hacían sus huertas en esta maravillosa forma, donde el maíz era el eje central y alrededor de él se sembraban frijoles, que a su vez utilizaban la caña de maíz como soporte, también se sembraba la papa que aprovechaba las largas hojas del maíz en su etapa verde para protegerse, al igual que hierbas aromáticas que salvaguardaban su existencia debajo de la planta de maíz, las guatilas que apoyaban sus enredaderas entre la vasta huerta donde eran sembradas. Entre todas estas semillas se intercambiaban los nutrientes necesarios para mantenerse en vida y listos para nutrir a sus cultivadores. Existe una hipótesis que afirma que los pueblos se volvieron sedentarios y se asentaron en territorios ideales para la siembra de cereales que permitían ser fermentados y luego consumidos. No podemos saber si es verdad o no, lo que sí es cierto es que, por esos procesos migratorios, el maíz llegó a nuestro territorio y se convirtió en la base de la alimentación del pueblo chibcha. La chicha, por su parte, se convierte en un elemento ceremonial de gran relevancia, no solo con fines de diversión, sino más bien como lo mencioné anteriormente, por esa conexión con la madre tierra; esta fue la primera receta y una que se mantuvo por mucho tiempo, las arepas después como otra forma de consumo, los poco queridos jutes de maíz (producto de una fermentación en agua por 20 días) con capacidades curativas, aunque no tan usada debido a que la harina de maíz carece de gluten, no se esponja, más bien se compacta y al comerse es seca y bastante difícil de tragar, luego el proceso de colonización con la llegada de personas de todas las etnias, destinos y culturas generan un mestizaje que empieza a generar nuevas recetas como las mazamorras, los amasijos, los envueltos, las arepas, los tamales, las torrejas, el maíz tostado, los abejorros, el cuchuco de maíz, la chucula, las zarapas entre otras recetas maravillosas que han venido acompañando el día a día de nuestros habitantes.



En pocas palabras, Boyacá es un departamento con 123 municipios, un arraigo inmenso de sus habitantes por sus costumbres y hábitos; y el maíz ha sido un hilo conductor. Gracias a sus características, permite su siembra en lugares inhóspitos, en diferentes pisos térmicos y con una capacidad adaptativa impresionante. Este alimento se ha convertido en el relator de nuestros pueblos, narra las historias indígenas del pueblo Muhysqa, es un actor resiliente que resistió la colonización, convirtiendo ese dolor y tristeza en mestizaje que hoy en día genera recuerdos ligados a la nostalgia del ayer. Porque nadie habla de la violencia que vivieron nuestros antepasados al comerse una arepa de maíz, con queso, cuajada, leche, huevo y mantequilla, por el contrario, habla de los lindos recuerdos que guarda en su memoria cuando su mamá o abuela se las preparaba al desayuno. Y pues el maíz sigue contando durante un bicentenario hasta este presente, la cotidianidad campesina.

No obstante, toda esa memoria se ve amenazada por la necesidad de enmarcar y clasificar, por el afán de producir en masa; por eso cada vez encontramos menos maíces nativos, harina de molinos pueblerinos. Nos vamos dejando llevar por las modas, perdiendo esa memoria que habíamos construido a partir de este producto. Pero no todo está perdido, como siempre este humilde alimento genera movimientos de resistencia, al igual que las cocinas boyacenses y sus portadoras/portadores, que no necesitan ser rescatadas, ni mucho menos salvadas; ellos siguen presentes en pequeñas huertas en la ruralidad de esta tierra, y la verdad saben, tú prefieres que sigan en esos espacios escondidos; porque si hay algo en la idiosincrasia de esta raza boyacense es esa escasa necesidad de mostrarse, figurar o alardear.

Pueblo que conoce su historia, gente que ama su campo, cocinas que están más vivas que nunca, mujeres que aman y nutren, hombres que siembran y sueñan, maíz que alimenta y almacena nuestra historia.



Desafíos de la Seguridad Alimentaria en la Población Rural de Colombia

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

La seguridad alimentaria es un derecho humano fundamental que implica el acceso físico y económico a una alimentación suficiente, nutritiva y segura para satisfacer las necesidades dietéticas y preferencias culturales de una población (Salazar & Muñoz, 2019)[1]. En Colombia, especialmente en las áreas rurales, enfrentamos una serie de desafíos que obstaculizan el logro de este objetivo tal como los muestran las cifras: la prevalencia de inseguridad alimentaria moderada o grave en a nivel nacional es de 28, 1%, mientras que en centros poblados y dispersos es del 32,5%. (FIES, 2023)[2].

Para el caso del departamento de Boyacá los datos de inseguridad alimentaria moderada y grave son porcentualmente menores que los del país, pero también muestran que hay una brecha entre cabeceras municipales y las áreas de ruralidad dispersa: la prevalencia de inseguridad alimentaria moderada o grave en la cabecera municipal es del 18,7% mientras que en los centros poblados y rural disperso es de 24,1% (FIES, 2023)[3].

Adicionalmente en Boyacá el 19% de la población adopta estrategias de afrontamiento frente al hambre como reducir porciones, bajar la calidad de los alimentos que consumen, pedir fiados alimentos o saltarse comidas. Por su parte el 17% de los boyacenses sufren de insuficiencia alimentaria, lo que significa que no pueden consumir los nutrientes necesarios para llevar una vida activa y sana (PMA, 2024)[4] .

Aunque Colombia ha experimentado avances significativos en las últimas décadas, los indicadores relacionados con la pobreza y desigualdad muestran mayor severidad en las zonas rurales del país, la pobreza afecta principalmente a los niños y niñas. Según informe de la FAO (2023)[5]; En Colombia 3.4 millones de personas están subalimentadas y viven mayoritariamente en zonas rurales donde sus condiciones estructurales reproducen día a día las causas de su hambre: desigualdad, exclusión étnica, inequidad de género, falta de acceso a tierra y a activos productivos, brecha rural-urbana y desequilibrios territoriales, o carencia de servicios sociales.

Uno de los principales desafíos en las zonas rurales de Colombia es el acceso físico y económico a los alimentos. La falta de infraestructura adecuada, como carreteras y mercados, dificulta el transporte de alimentos frescos y perecederos a comunidades remotas. Además, la pobreza y la falta de empleo en estas áreas limitan la capacidad de las personas para comprar alimentos nutritivos.

Si bien Colombia es conocida por su rica biodiversidad y su potencial agrícola, muchos agricultores rurales enfrentan dificultades para mantener prácticas agrícolas sostenibles. El cambio climático, la deforestación y la degradación del suelo amenazan la producción de alimentos, especialmente para aquellos que dependen de la agricultura de subsistencia (FAO, IFAD and WFP. 2015)[6].

Otro de los aspectos que afectan la seguridad alimentaria de la población rural es la inequidad vivida por las mujeres rurales a pesar de que desempeñan un papel fundamental en la producción de alimentos y la seguridad alimentaria de sus familias, enfrentan desafíos adicionales debido a la discriminación de género y la falta de acceso a recursos como la tierra y el crédito. Esto puede limitar su capacidad para garantizar una alimentación adecuada para sus hogares (Ruel et. al 2018)[7].

Es por todo lo anterior que la Alianza por la Nutrición Infantil, Alimentando Sueños, iniciativa impulsada por la Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia y Cámara de la Industria de Alimentos de la ANDI, crearon una ruta de trabajo con 15 acciones basadas en la evidencia para luchar contra todas las formas de malnutrición y Colombia y en la acción no. 9 se señala la importancia de mejorar la productividad y el desarrollo rural haciendo especial énfasis en las mujeres.

Dentro de las acciones contempladas para que esta intervención pueda dar resultados positivos en la seguridad alimentaria del país se sugiere promover:

Desarrollo de infraestructura como carreteras, almacenamiento de alimentos y mercados locales, para mejorar el acceso a los alimentos en las zonas rurales y facilitar la comercialización de productos agrícolas (FAO, IFAD and WFP. 2015)[8].

Promoción de prácticas agrícolas sostenibles como la agroecología y la diversificación de cultivos, para mejorar la resiliencia de los agricultores frente al cambio climático y la degradación del suelo (Ibid).

Empoderamiento de las mujeres rurales garantizando el acceso equitativo de las mujeres a la tierra, el crédito y la educación puede fortalecer su capacidad para contribuir a la seguridad alimentaria de sus familias y comunidades (Ibid).

Inversiones en la agricultura dirigidas a aumentar efectivamente la productividad del trabajo agrícola y la tierra. La productividad es un determinante de los ingresos agrícolas, contribuyendo a elevar las condiciones de vida de las poblaciones con inseguridad alimentaria, (Ibid).

La seguridad alimentaria en las zonas rurales de Colombia no solo es un desafío a superar, sino también una oportunidad para abrazar la riqueza de nuestras tierras y la sabiduría de nuestros campesinos. Valorar la producción de alimentos locales en la ruralidad no solo es un acto de reconocimiento hacia quienes trabajan la tierra sino también un paso crucial hacia el acceso pleno al derecho a la alimentación de la población campesina.

Al apoyar y fortalecer la agricultura local en las zonas rurales, no solo estamos promoviendo la seguridad alimentaria de nuestras comunidades, sino también preservando la diversidad cultural, promoviendo la sostenibilidad ambiental y fomentando la autonomía económica de quienes han mantenido vivas las tradiciones agrícolas durante generaciones.



1 Salazar, L., & Muñoz, G. (2019). Seguridad alimentaria en América Latina y el Caribe. https://doi.org/10.18235/0001784
2 Encuesta Nacional de Calidad de Vida, Hogares según prevalencia de inseguridad alimentaria moderada o grave y grave (miles /%). Total nacional, departamentos y área. FIES 2023
3 Ibid.
4 World Hunger Map Live: 2024. Recuperado de https://abaco.org.co/observatorio/
5 El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. (2023). En FAO; IFAD; WFP; WHO; UNICEF; eBooks. https://doi.org/10.4060/cc6550es
6 FAO, IFAD, & WFP. (2015). *Achieving Zero Hunger: the critical role of investments in social protection and agriculture*. Roma: FAO.
7 Ruel, M., Quisumbing, A., & Balagamwala, M. (2018). Nutrition-sensitive agriculture: What have we learned so far? *Global Food Security*, *17*, 128–153. Recuperado de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221191241730127X?via%3Dihub
8 FAO, IFAD, & WFP. (2015). Achieving Zero Hunger: the critical role of investments in social protection and agriculture. Roma: FAO.



Manos que cuentan historias: Tradición y sabor en la cocina boyacense

Por: Maria Fernanda Rueda Forero
Angélica María Ortiz Maya
Ángela María Jiménez Paternina

Ese momento en el que las manos y la memoria se conectan para cocinar es, muchas veces, un impulso en el que no nos detenemos a pensar; simplemente lo llevamos a cabo y obtenemos un resultado. Sin embargo, cuando nos encontramos frente a un plato de nuestra cocina ancestral colombiana, lo deseable es ir más allá de saciar el hambre y cuestionarnos cómo llegó a nuestra mesa el alimento que tenemos al frente.

Si esto sucede, significa que tenemos un interés por el origen de esos ingredientes, por la forma que tuvieron antes, durante y después de la cocción. También implica que comenzamos a preguntarnos más a fondo por las manos que elaboran las recetas. Al tratar de encontrar las respuestas, si realmente nos comprometemos a entender la labor de una cocinera tradicional, aparece como una revelación una abuela, una madre, una tía, una hermana, una hija, una mujer, que tiene en sus manos el dominio del fuego y en su mente la voz de sus ancestros.

Asimismo, cuando presenciamos la labor de una portadora o portador, aparece ante nuestros ojos una figura que reúne a todas aquellas personas boyacenses, campesinas, descendientes de colonos e indígenas que salvaguardan en sus preparaciones una parte de la historia y la cultura que conforman nuestra identidad como nación.

El gran acontecimiento que enmarca ver a una cocinera o cocinero tradicional boyacense es ser testigo de la materialización de una y muchas historias. Es en la mente de esas personas que por años se han encargado de extender las cucharas a la boca de numerosas generaciones para mantenerlas sanas, en pie, satisfechas y cacheticoloradas, donde residen los conocimientos gastronómicos que nos han permitido llegar hasta el presente.

Responder a la pregunta de qué significa ser portadora o portador de tradición gastronómica es una tarea que nos ha sido encomendada, que tal vez no tiene fin, y que es necesaria si queremos conservar conocimientos, técnicas, sabores e ingredientes. Solo podremos aproximarnos a una respuesta si esas personas nos guían en el proceso. Por eso, a continuación, se reúnen brevemente las historias y las recetas de algunos lugares del departamento de Boyacá que nos compartieron con tanta generosidad para esta investigación. Las recopilamos con la esperanza de que los amasijos, las sopas, los asados, los cocidos, los fermentos y los dulces de este territorio continúen haciendo parte de las mesas colombianas.





Portadoras de tradición

Los portadores de tradición campesina en Boyacá son los verdaderos custodios de un patrimonio cultural invaluable. A través de sus prácticas y conocimientos, mantienen viva una herencia culinaria que es fundamental para la identidad de la región. Al honrar y apoyar a estos guardianes de la tradición, no solo preservamos el pasado, además enriquecemos nuestro presente y futuro con la riqueza de sus sabores y saberes.

Es con gran entusiasmo que invitamos a nuestros lectores a sumergirse en el mundo de las recetas de la cocina campesina boyacense. Descubrirán platos llenos de historia y tradición, preparados con ingredientes locales y técnicas ancestrales que han pasado de generación en generación. Al explorar estas recetas estarán deleitando su paladar con sabores auténticos y se conectarán con la esencia de Boyacá y sus comunidades campesinas.

Cada receta es un testimonio del amor por la tierra y la creatividad culinaria de los boyacenses. Desde el ajiaco y la changua hasta las almojábanas y otros platos tradicionales, cada bocado es una oportunidad para celebrar la riqueza cultural y la sabiduría ancestral de esta hermosa región.

Únanse a nosotros en este viaje culinario y descubran cómo, al apoyar y apreciar la cocina campesina boyacense, todos podemos contribuir a la preservación de un patrimonio cultural invaluable y a la creación de un futuro lleno de sabores y saberes.

Estas recetas son Pa' Sumercé.



Patricia González Rodríguez



Lleva en su mente, en su cocina y en sus afectos el cocido Boyacense porque representa el mestizaje de su tierra. Con una sonrisa amplia afirma que esta preparación es “el calor de los ancestros”.

Nació en Ventaquemada, el municipio en donde se ubica el Puente de Boyacá y entre las labores que desempeña como cocinera tradicional dedica tiempo y esfuerzos para promover el turismo en su municipio y para preparar recetas ancestrales. De su mamá, heredó los guisos para las papas y las sopas y esas son las memorias y el sabor de la infancia que trae al presente cada vez que prepara un cocido.

Para conservar la herencia muchas veces se necesita empezar desde la memoria familiar y Patricia sabe muy bien cómo preparar los jutes de maíz. Una receta que requiere tener una fuente de agua cercana en la que se sumerge el maíz porva durante aproximadamente 25 días y una vez fermentado se guisa con arvejas, habas, cuajada y papa sabanera.

La cocina es para Patricia su universo elegido y en él los tiempos son vitales para dar el punto a cada ingrediente, para honrar la cosecha y las propiedades. Cuando prepara mazamorra dulce piensa en unas onces al final de la tarde. Para el cocido cuida que las arvejas sean las últimas en ir a la olla. Para los fermentos dispone un lugar oscuro y cálido en su cocina donde puedan adquirir su sabor característico.

Para Patricia, darle un lugar en la mesa a las preparaciones tradicionales, es también devolverle reconocimiento al tiempo en nuestro ritmo de vida. Al tiempo que se requiere para producir el alimento, para cocinar y para comer despacio y bien. Desacelerar para vivir mejor como personas y como sociedad.



Patricia González Rodríguez
Municipio Ventaquemada
Vereda Puente de Piedra

Cocido boyacense

Ingredientes	Cantidad
Arracacha	800 gramos
Ruba	300 gramos
Nabos	800 gramos
Papa tocarreña	1000 gramos
Papa criolla	800 gramos
Haba verde	400 gramos
Arveja en su vaina	400 gramos
Mazorca	1000 gramos
Calabaza	200 gramos
Cebolla junca	300 gramos
Ajo	25 gramos/ 1 cabeza
Cuajada	300 gramos
Gallina criolla	2000 gramos/ 1 unidad
Longaniza	400 gramos
Costilla	500 gramos

Técnicas de cocción

Salteado
Estofado-guisado.

Breve reseña del plato

Este plato varía según los tubérculos y verduras que se tengan en la huerta. Las carnes que se usan en la preparación se conservan ahumadas.

Utensilios de cocina necesarios

Olla de barro
Cuchara de palo
Tiestos
Cabuya
Mortero
Estufa de leña



Preparación

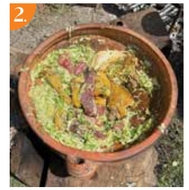
1. Pelar las arracachas con el filo de un cuchillo o una cuchara de palo, enjuagar en agua con sal.
2. Quitar las imperfecciones a los nabos o cubios, las papas criollas y las zanahorias sin pelarlos.
3. Picar finamente la cebolla junca y la calabaza y hacer un guiso con mantequilla y sal. Reservar una parte de este guiso para la presentación del plato.
4. Al restante del guiso, agregar las Rubas que deben tener al menos 2 horas totales de cocción.
5. Después de 20 minutos, añadir la costilla de cerdo, la longaniza y la gallina despresada.
6. Incorporar los tubérculos: papa criolla, arracacha y nabos.
7. Agregar la mazorca troceada y las arvejas.
8. Mezclar el guiso que se había reservado con cuajada machacada y poner un poco encima de cada plato al momento de servir.

Paso a paso

1. Guiso con cebolla, calabaza y mantequilla.
2. Agregar las carnes.
3. Poner los tubérculos y las mazorcas.
4. Agregar las arvejas, ruas y habas.
5. Resultado final.

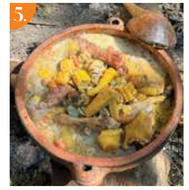
¿Quieres ver cómo lo prepara?













Lucila González
Provincia Centro
Municipio Ventaquemada
Vereda Puente de Piedra

Jutes

Ingredientes	Cantidad	
Mazorca de maíz porva	3080	gramos
Haba	1000	gramos
Agua	10	litros
Arvejas ojinegras	1000	gramos
Cebolla junca	100	gramos
Ajo	80	gramos
Papa sabanera	2000	gramos
Cuajada	1000	gramos
Sal	40	gramos
Tallos de cilantro	150	gramos
Mantequilla	40	gramos
Color	CN	

Técnicas de cocción
Fermentación, Estofado.

Breve reseña del plato
El agua de la cocción de los jutes, según la tradición oral, posee propiedades afrodisiacas.
Al resultar de una fermentación larga, este plato se preparaba en el mes de mayo que se conocía como el mes del hambre, debido a las heladas que afectaban los cultivos durante enero y febrero, lo cual disminuía la disponibilidad de alimento para las familias.

Utensilios de cocina necesarios
Costal
Cepillo de cerdas suaves
Olla de barro
Tiestos
Sartén
Cuchara de palo
Mortero
Estufa de leña

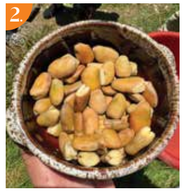


Preparación
1. Cosechar el maíz cuando la planta este completamente seca. Seleccionar las mazorcas con menos imperfecciones, para que no afecte la fermentación.
2. Cavar un pozo de aproximadamente 1 metro de profundidad que cuente con un sistema de ingreso y salida del agua corriente.
3. Introducir en el fondo de un costal de fibras amplias una capa gruesa de helecho marranero, poner las mazorcas e introducir en el pozo durante 25 días.
4. En el proceso de fermentación, las mazorcas desarrollan un hongo. Este se debe lavar con cuidado en abundante agua y un cepillo de cerdas suaves.
5. Cocinar las mazorcas en 5 litros de agua, con 20 gramos de sal, cebolla junca y tallos de cilantro finamente picados y ajo macerado, por dos horas.
6. Remojar las habas por 24 horas y luego retirarles una parte de la cáscara, lo que se llama “espitonar”.
7. Aparte de las mazorcas, cocinar en una olla con 500 mililitros de agua y 20 gramos de sal las papas peladas, las habas espitonadas y las arvejas, por un tiempo aproximado de 2 horas.
8. Elaborar un guiso de cebolla junca finamente picada, mantequilla, nata, el restante de la sal y color. Cuando la cebolla haya blanqueado, agregar la cuajada desmenuzada.
9. Agregar a la olla de las mazorcas, las habas, las arvejas, las papas y el guiso y dejar reducir.
10. Servir el cocido con una proporción de 1 cucharada de habas, 1 cucharada de arvejas y aproximadamente 10 papas por cada mazorca.

Paso a paso
1. Lavado de las mazorcas.
2. Habas espitonadas.
3. Cocción de los ingredientes.
4. Dejar reducir.
5. Producto final.

¿Quieres ver cómo lo prepara?













Graciela López y Eulalia Hernández

Graciela López y Eulalia Hernández de Fúquene son vecinas en el municipio de Sotaquirá y ambas cocinan desde niñas. Graciela ha visto cómo se transforman las personas que al probar sus recetas, reconocen la importancia de su trabajo y le piden que continúe preservando la comida tradicional. Sobre la cocina, Eulalia piensa que lo mejor es tener paciencia, que es la clave para que todo salga bien. Para ambas, cocinar ha sido la manera de sentirse independientes, de proveer alimentación y recursos económicos para sus familias, de vivir saludables, vitales y centradas en un propósito.

Estas dos cocineras se complementan con sus saberes gastronómicos y reunen todo lo que se necesita para preparar los indios sotaquireños: años de experiencia para perfeccionar el arte de la sazón, una olla donde quepa la inmensidad y variedad de ingredientes y sus hijas y nietas que están atentas porque cada preparación es una clase dictada con maestría.

Preparar los Indios contribuye a que los campesinos de la zona puedan vender sus cosechas y se preserven cultivos propios de Sotaquirá y sus alrededores. Eulalia y Graciela los cocinan con esmero, cuidando cada detalle, porque con ellos quieren dejarles una herencia a las próximas generaciones de Sotaquireños e incluso a quienes viajan desde otros pueblos para conocer esta receta.







Graciela López
y Eulalia Hernández
Provincia Centro
Municipio Sotaquirá
Casco urbano

Indios sotaquireños

Ingredientes	Cantidad
Tallos	2000 gramos
Papa tocarreña	3000 gramos
Apio (arracacha amarilla)	2000 gramos
Rubas	500 gramos
Arvejas	500 gramos
Habas	500 gramos
Cebolla junca	1000 gramos
Ajo	25 gramos o 1 cabeza
Perejil	50 gramos
Frijoles verdes	1000 gramos
Mazorca amarilla o parva	2000 gramos
Harina de maíz	300 gramos
Gallina	1 unidad
Costilla de res	1000 gramos
Mantequilla	100 gramos

Técnicas de cocción

Estofado o guisado.

Breve reseña del plato

Es un plato típico del poblado El Soberano de Sotaquirá.
La receta tradicional era solo de tallos y maíz.
Se debe buscar en todo momento que los tallos permanezcan enteros y que no se salga el relleno.

Utensilios de cocina necesarios

Olla de aluminio
Estufa de leña
Cuchara de palo
Cuchara de acero



Preparación

1. En una olla, poner 3 litros de agua, la gallina y la costilla y cocinar a fuego medio. Sazonar con ajo y sal.
2. Cuando las carnes comiencen a ablandar, agregar la papa, la mazorca y las Rubas.
3. Picar la cebolla junca y preparar un guiso con la mantequilla.
4. Mezclar el guiso con la harina de maiz para hacer la masa, condimentar con ajo y sal. Agregar poco a poco caldo de las carnes hasta obtener la consistencia adecuada. Este debe ser similar a la plastilina.
5. Limpiar las hojas de los tallos y rellenarlas una por una con una cucharada de masa, asemejando la forma de una empanada.
6. Ubicar los indios en la olla formando una especie de nido, de forma que no se rompan y luego se puedan sacar fácilmente.
7. Agregar guiso y calabaza troceada entre capa y capa de indios.
8. En el centro de la olla, poner las habas, las arvejas y el apio o arracacha.

   Para servir: retirar las calabazas y el apio en un recipiente, los granos en otro, y los indios con mucho cuidado de que no se rompan o se les salga el relleno.

   Luego sacar las carnes y se vuelven a integrar las legumbres al recado. En cada plato debe haber una porción de carne, una porción de recado, una capa de indios y un trozo de apio y calabaza. Agregar perejil al gusto.

Paso a paso

1. Cocer las carnes con el recado.
2. Armado de los indios.
3. Cocer los indios con el resto de la preparación.
4. Separar los ingredientes para el servicio.
5. Resultado final.

¿Quieres ver cómo lo prepara?













María Elena Castiblanco

María Elena Castiblanco es una mujer cocinera y portadora de tradición gastronómica que vive desde hace más de 40 años en la vereda Churuvita, en el municipio de Samacá. De la niñez aún tiene grabado cómo su abuela preparaba ollas llenas de mezclas deliciosas y abundantes en su cocina, y recuerda que fue de ella de quien aprendió todos los secretos de la cocina ancestral boyacense.

Maria Elena abre las puertas de su casa para mostrar los chivos y árboles de brevas y dispone en su estufa de leña una olla abundante de mute boyacense, que es la receta favorita que le quedó de su abuela y su mamá. Sobre esta preparación, aclara que “hoy preparamos el mute sólo para los domingos o fechas especiales”, pero que anteriormente se consideraba un desayuno por ser una sopa muy completa e ideal para dar la primera fuerza del día a los trabajadores del campo.

De los días que pasaba en la cocina con su mamá y su abuela recuerda que se unió a ellas para cocinar a una edad muy temprana y que a través de la observación y de la práctica adquirió el gusto por las recetas boyacenses que la acompañan hasta hoy.





María Elena Castiblanco
Provincia Centro
Municipio Samacá
Vereda Churuvita

Mute

Ingredientes	Cantidad
Maíz Pelado	1000 gramos
Maíz Cocinado	250 gramos
Frijoles Verdes	150 gramos
Pata de Res	1000 gramos
Papa Criolla	1000 gramos
Papa de Año	1200 gramos
Arveja	200 gramos
Ahuyama	350 gramos
Calabaza	200 gramos
Tallos (hojas de col)	100 gramos
Zanahoria	120 gramos
Ajo	10 gramos/ 2 dientes
Cilantro	50 gramos
Cebolla Junca	100 gramos
Sal	Al gusto

Técnicas de cocción
Hervido.

Breve reseña del plato
Se acostumbra consumirlo al desayuno los domingos o en ocasiones especiales.

Utensilios de cocina necesarios
Ollas de aluminio
Cuchara de palo
Tiestos



Preparación

1. Quemar la pata de res para retirar todas las impurezas. Luego, lavar hasta que quede con un marcado color blanco.
2. Pelar el maíz. Para esto, se selecciona la ceniza de la leña, preferiblemente de eucalipto, y se cierne hasta que queda un polvillo fino.
3. Hervir la lejía espesa, que es la mezcla de agua y ceniza, a temperatura media, una vez hierva la preparación, se agrega el maíz. Para 1 kilo de maíz se debe contar con 2 litros de lejía. El punto de cocción del maíz se determina, cuando el maíz se pela fácilmente con el dedo, justo en ese momento se debe retirar del fuego.
4. Introducir el maíz en un costal de fibra y lavar frotando el maíz, con el objetivo de retirar las cáscaras.
5. Una vez pelado, poner el maíz en agua que lo cubra por 24 horas y luego lavar nuevamente. Este proceso sirve para que al maíz se le caiga la "patica negra" o lo que se conoce como el "unche" que aporta un sabor y textura indeseados a la preparación.
6. Cocinar la pata de res en 2 litros de agua con cebolla junca y sal, aproximadamente por 1 hora, buscando que la misma tenga una consistencia ni muy blanda ni muy dura.
7. Una vez que la pata de res tenga la consistencia adecuada, agregar el resto de los ingredientes a la vez, incluyendo el maíz ya lavado y escurrido.
8. Agregar la auyama, la calabaza, la zanahoria cortadas en cubos pequeños.
9. El mute alcanza su punto óptimo de cocción, cuando la preparación toma una consistencia espesa, por acción de la papa criolla.

Paso a paso

1. Cocer la pata de res.
2. Pelar maíz.
3. Agregar maíz, auyama, zanahoria, calabaza y ajo.
4. Agregar los tallos.
5. Producto final.

¿Quieres ver cómo lo prepara?













Rocío Vargas Jiménez



Desde el mirador “Piedra linda” se puede ver la casa donde creció Rocío Vargas Jiménez, en la vereda La Fragua, municipio de Ramiriquí. El mirador fue una idea de Rocío para aprovechar la vista desde la montaña que está en los terrenos de su casa y es un símbolo de la perseverancia de esta joven portadora de tradición.

Así como perseveró en la idea construir el mirador también persiguió la idea de replicar una receta que creía perdida y la hizo realidad. Se trata de los empedrados, unos envueltos de sal muy especiales que preparaba la abuela de Rocío y que llegaron a su memoria como un antojo durante el embarazo de su primera hija. Con el sabor en la mente y sin encontrar quién hiciera la receta como la recordaba, se propuso conseguirla repitiéndola una y otra vez, indagando en su casa. Hoy y desde hace unos años ya puede replicarla con total éxito para su familia y conocidos.

La voluntad de Rocío la llevó a aprender desde niña otras recetas junto a su abuela y su mamá: mute, cuchucos, piquetes, sopa de maíz pintado, entre otras. Algunos años después de cocinar en su casa, trabajó en un restaurante donde aprendió otras técnicas e ingredientes, pero el emprendimiento del mirador y la idea de recuperar recetas regionales y familiares la llevan siempre de vuelta a las tradiciones.



Rocío Vargas
Municipio Ramiriquí
Vereda La Fragua

Envueltos de mazorca con arveja verde y calabaza

Ingredientes	Cantidad
Arveja Verde	2000 gramos
Calabaza	1000 gramos
Maíz Porva	4000 gramos
Cuajada	2500 gramos
Mantequilla	250 gramos
Sal	4 gramos
Azúcar	50 gramos
Cebolla junca	30 gramos
Hojas del maíz: cocas o ameros	cantidad necesaria
Hojas de rigua	cantidad necesaria

Técnicas de cocción
Al vapor.

Breve reseña del plato
Antiguamente se usaba el helecho marranero para entregar la carne en las carnicerías, esto le daba un aroma y sabor especial a las comidas que se evoca en preparaciones como estos envueltos donde se usa en la cocción.

Utensilios de cocina necesarios
Balde
Molino tradicional
Tiesto
Olla de aluminio
Helecho marranero



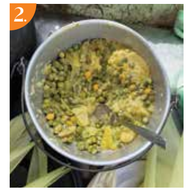
Preparación
1. Lavar y secar los ameros, reservar.
2. Desgranar la mazorca y moler el maíz a mano en la máquina de moler.
3. Desmenuzar la cuajada y reservar.
4. Mezclar el maíz molido con la cuajada, la sal y el azúcar.
5. Aparte, cocinar la arveja y la calabaza con sal y 500 ml d agua.
6. La calabaza debe estar “chura” o verde y tierna. Ésta se corta en cubos de 2 cm x 2 cm con la cáscara.
7. Se realiza un guiso de cebolla junca y mantequilla.
8. Una vez las arvejas y la calabaza están cocidas, se mezclan con el guiso y se reserva.

Proceso de armado del envuelto
1. En la coca o el amero se ponen 2 cucharadas de la mezcla de maíz, azúcar, sal y cuajada.
2. Luego se ponen 2 cucharadas de guiso, se hace un doblez simple y se ponen en una olla con una cama de helecho marranero (puede ser reemplazado por las tusas de la mazorca), se agrega agua sin cubrir los envueltos y se cocina por 1 hora.

Paso a paso
1. Masa de maíz y cuajada.
2. Mezcla de guiso, arvejas y calabaz.a
3. Ensamblar masa y guiso en las hojas de mazorca.
4. Doblar las hojas.
5. Cocer los envueltos en la olla.

¿Quieres ver cómo lo prepara?











Familia Piratova Aguilar

En un fogón de leña acomodado al aire libre, desde donde se pueden ver las montañas de Cómbita, Patricia Piratova de Aguilar da el punto de cocción perfecto a las arepas carisecas, uno de los primeros recuerdos que guarda de las enseñanzas de su mamá en la cocina. Después de cernir la harina en un cedazo de más de 100 años que ella y su mamá heredaron de la abuela, mezcla todos los ingredientes y amasa las arepas y las va distribuyendo en la laja caliente.

Patricia es la mujer mayor de la casa y sigue trabajando la tierra, aprovechando la abundancia del campo boyacense con la ayuda de su hija Alba Rocío y de Nathaly Monroy, su sobrina, mientras su esposo se encarga del cuidado de la casa. Ellas acuden siempre a los recuerdos que comparten sobre las recetas de la abuela: cómo preparar una sopa de tallos, cómo asar un chivo y aprovecharlo por completo, o cuáles son las proporciones indicadas para un buen amasijo.

La Familia Piratova Aguilar trabaja diariamente por conservar la diversidad del campo y la tradición de la cocina boyacense. Como una forma de trabajar por la sostenibilidad y aportar a que las nuevas generaciones puedan seguir disfrutando de la riqueza de su territorio.









Patricia Piratova
Provincia Centro
Municipio Combita
Vereda Concepción

Arepas carisecas

Ingredientes	Cantidad
Harina de maíz seco blando amarillo	5000 gramos
Huevo	5 unidades
Harina de trigo	800 gramos
Aceite	Cantidad necesaria
Leche	3000 mililitros
Azúcar	350 gramos
Sal	100 gramos
Panela	500 gramos
Sebo de chivo	100 gramos

Técnicas de cocción

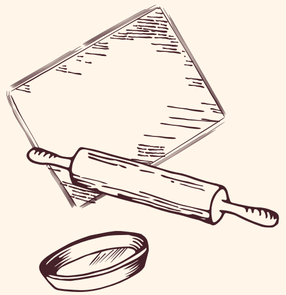
Asar.

Breve reseña del plato

Las arepas son asadas sobre una laja de piedra que sirve a modo de plancha. Estas deben quedar con un sabor un poco más dulce que salado.
Se servían a los trabajadores del campo entre comidas para pasar el hambre.

Utensilios de cocina necesarios

Molino manual
Laja o plancha de piedra
Cedazo
Machete
Rodillo
Recipiente o molde con forma redonda



Preparación

1. Desgranar la mazorca, moler los granos en el molino manual y tamizar para obtener la harina de maíz.
2. Mezclar con la harina de trigo en un recipiente grande y hacer un hueco en la mitad.
3. Agregar los huevos, la sal, la melasa y la leche. Integrar y amasar hasta conseguir una masa uniforme.
4. Formar las arepas, esto se puede hacer manualmente, o con un rodillo.
5. Estirar la masa en una superficie plana entre dos plásticos, hasta alcanzar un grosor de 5 milimetros, luego con un recipiente redondo, cortar la forma de la arepa y levantar con cuidado.
6. Manipular con las manos engrasadas con un poco de aceite para que no se pegue la masa.
7. Precalentar a fuego alto la laja de piedra donde serán asadas las arepas.
8. Engrasar la laja con el sebo y asar las arepas hasta que estén doradas por cada lado.
9. Cuando la arepa está asada, se reservan sobre el rescoldo para finalizar y conservar caliente.

Paso a paso

1. Mezclar de ingredientes para la masa.
2. Masa lista.
3 Formar las arepas.
4. Asar las arepas.
5. Cocer a las brasas.

¿Quieres ver cómo lo prepara?













Patricia Piratova
Provincia Centro
Municipio. Cómbita
Vereda Concepción

Asado de chivo

Ingredientes	Cantidad
Costilla de chivo	1500 gramos
Paletas del chivo	1000 gramos
Sillar del chivo	1000 gramos
Sal	Cantidad necesaria
Cebolla larga	1 unidad
Aceite	50 ml
Cerveza	100 ml

Técnicas de cocción

Asar
Ahumar.

Breve reseña del plato

La leña que se usa para ahumar la carne es de eucalipto y acacia, está transmite aromas y sabores característicos de la región.
Abrir las presas de carne se llama cecinar.

Utensilios de cocina necesarios

Cuchillos
Tabla para cortar
Ganchos
Martillo



Preparación

1. Curar los ganchos durante media hora con el calor del fuego.
2. Porcionar la carne y salarla. Ubicarla en los ganchos o estacas buscando que quede extendida.
3. Ubicar los ganchos con la carne a 2 metros del fuego para que se ahume, paulatinamente se van acercando hasta llegar a medio metro.
4. Si la carne cse seca, agregar aceite y cerveza usando una rama de cebolla larga como brocha
5. La altura de las estacas para la carne o costillas es aproximadamente de un metro de altura. Se ubican las brasas menos intensas para que la carne quede más jugosa.

Paso a paso

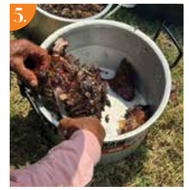
1. Sacrificio del Chivo.
2. Porcionar la carne.
3. Poner la carne en los ganchos y martillarlos en el suelo.
4. Ahumar la carne.
5. Porcionar la carne y servir.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Nataly Monroy Piratova
Provincia Centro
Municipio. Cómbita
Vereda Concepción

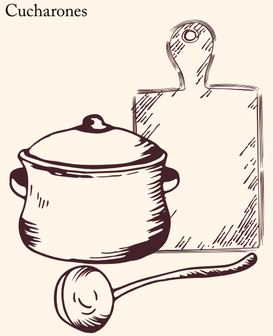
Vichurías

Ingredientes	Cantidad	
Sangre	3	litros
Intestinos	800	gramos
Corazón	200	gramos
Traquea	100	gramos
Bofe o pulmones	200	gramos
Hígado	200	gramos
Sal	50	gramos
Leche	250	gramos
Arveja	1000	gramos
Cebolla verde	300	gramos
Aceite	100	militros
Hojas de apio	50	gramos
Papa sabanera	1000	gramos

Técnicas de cocción
Estofado.

Breve reseña del plato
Se conocen como vichurías a las visceras o despojos.
La cocina tradicional boyacense busca aprovechar al máximo todas las partes de los animales, para respetar su sacrificio y aprovechar al máximo su valor nutricional.

Utensilios de cocina necesarios
Cuchillos
Tabla para cortar
Ollas
Cucharones



Preparación
1. El mismo día del sacrificio del chivo, lavar muy bien las vichurías, cocinarlas en 1 litro y medio de agua con 20 gramos de sal durante una hora aproximadamente. Una vez cocidas, picar en cubos.
2. Hervir la sangre, dejar enfriar y reposar un día entero para luego retirar el exceso de agua y sacar los grumos con ayuda de una cuchara.
3. Preparar un guiso con la cebolla junca, aceite y leche. Cuando la cebolla transparente, agregar la sangre y las arvejas, el poleo y las hojas de arracacha o apio.
4. Aparte, cocinar las papas en cubos en abundante agua con sal.
5. Saltear las vichurías sin aceite, en su propia grasa y adicionar sal al gusto.
6. Mezclar en una olla las vichurías, el guiso y las papas.

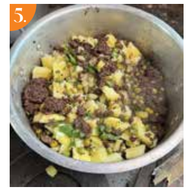
Paso a paso
1 Hervir las vichurías y picarlas.
2 Preparar la sangre con guiso, arvejas, poleo y hojas de apio.
3 Cocer las papas.
4. Saltear las vichurías.
5. Mezclar todos los ingredientes.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Rocio Aguilar Piratova
Provincia Centro
Municipio Combita
Vereda Concepción Fuerte

Cuchuco de maíz
con tuste y callo de chivo

Ingredientes	Cantidad	
Tuste o cabeza y patas de chivo	500	gramos
Callo	300	gramos
Maíz blanco	1500	gramos
Frijol	750	gramos
Habas secas	750	gramos
Habichuela	750	gramos
Zanahorias	750	gramos
Alverjas	750	gramos
Papa criolla	750	gramos
Papa de año o pastusa	750	gramos
Cilantro	50	gramos
Cebolla	100	gramos
Tallos	200	gramos
Ajo	20	gramos
Sal	C/N	

Técnicas de cocción
Hervido.

Breve reseña del plato
Esta preparación busca el aprovechamiento de los despojos del animal después de su sacrificio para que no se desperdicie.

Utensilios de cocina necesarios
Olla
Cuchillos
Tabla para picar
Tiestos
Cucharones

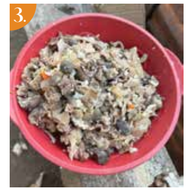


Preparación
1. Remojar las habas durante 48 horas y retirarles el ojo de la cáscara.
2. Cocinar el tuste y el callo en agua con ajo, cebolla, cilantro y sal durante 3 horas o hasta que la carne se ablande. En ese caldo se realizará el resto de la sopa.
3. Partir el maíz para formar un cuchuco y remojarlo durante 20 minutos para eliminar las partes más duras que flotan.
4. Adicionar el cuchuco, la zanahoria, las habichuelas y después de 10 minutos, las arvejas y el frijol.
5. Agregar los tallos y posteriormente la papa de año.
6. Retirar el tuste y los callos para picarlos en trozos pequeños y volverlos a poner en la olla.
7. Adicionar la papa criolla y antes de servir el cilantro.

Paso a paso
1 Seleccionar y picar las verduras.
2 Preparación de la cabeza.
3 Cortar el tuste o cabeza.
4. Cocción de los ingredientes.
5. Producto final.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Familia Villate

Yolanda, Cleotilde, María Helena, Emperatriz, compartieron una misma casa y continúan construyendo los vínculos familiares siempre que replican las recetas que aprendieron de su mamá.

La mayoría de las mujeres vivieron fuera de Sotaquirá algunos años para trabajar o educarse, pero luego de ese tiempo fuera, todas fueron regresando al campo con sus familias y ahora viven en la misma vereda. Ellas ordeñan cada mañana, crían pequeños animales, producen quesos y por supuesto, cocinan.

Pero aunque vienen de la misma raíz, cada una de las hermanas Villate tiene sus propias técnicas y recetas: conejo al horno, gallina criolla guisada, queso Paipa, piquete promesero, cuajada…












Cleotilde Villate Díaz
Provincia Centro
Municipio Sotaquirá
Vereda El Espinal

Conejo al horno

Ingredientes	Cantidad	
Conejo	3000	gramos
Cerveza	330	ml
Ajo	10	gramos
Cúrcuma	4	gramos
Laurel	6	hojas
Cilantro	20	gramos
Cebolla junca	100	gramos
Tomate	100	gramos
Ají picante chichi perro	20	gramos
Papa tocarreña	6	unidades
Sal	c/n	

Técnicas de cocción

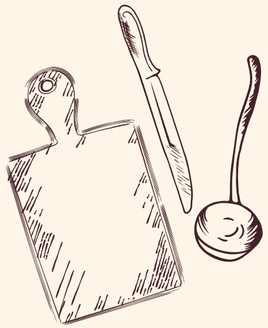
Asado.

Breve reseña del plato

El conejo es una proteína magra y con alto valor nutricional. Marinarla desde el día anterior le da más sabor y terneza..

Utensilios de cocina necesarios

Cuchillos
Tabla para cortar
Ollas
Cucharones
Horno



Preparación

1. Marinar el conejo por 24 horas en la mezcla de cerveza, cúrcuma, sal, ajo y laurel.
2. Cocinar las papas con abundante agua y sal.
3. Asar el conejo en horno de leña por 1 hora, ubicarlo en una bandeja con hojas de laurel enteras.
4. Picar finamente la cebolla junca, el ají, el tomate, el cilantro y sazonar con un poco de sal.
5. Servir el conejo con las papas y acompañar con el ají.

Paso a paso

1. Conejo Marinado.
2. Hervir las papas.
3. Conejo en el horno.
4. Conejo horneado.
5. Plato final.













Yolanda Villate Díaz
Provincia Centro
MunicipioSotaquira
Vereda El Espinal

Piquete promesero

Ingredientes	Cantidad	
Papa sabanera	500	gramos
Habas verdes	100	gramos
Mazorca	500	gramos
Calabaza	300	gramos
Ají pajarito o chichiperro	40	gramos
Suero de leche	100	milílitros
Carne de cerdo	600	gramos
Sal	15	gramos
Oregano	5	gramos
Tomillo	6	gramos
Laurel	7	gramos
Aceite neutro	15	milílitros

Técnicas de cocción

Estofado, hervido y asado.

Breve reseña del plato

El piquete se servía en un canasto con hojas de rea, en el que se llevaba a los trabajadores del campo como media mañana o media tarde.
Se puede elaborar con la carne que se tenga disponible.
El suero que se usa en esta preparación es un subproducto de la elaboración de mantequilla.

Utensilios de cocina necesarios

Olla de aluminio
Caldero
Bandeja de horno
Canasta
Hojas de rea



Preparación

1. Trocear la carne, las calabazas y las mazorcas en pedazos de 10 a 15 centímetros.
2. Sazonar la carne con sal, oregano, tomillo, laurel y un poco de aceite. Asarla en una sartén o plancha.
3. En un caldero cocinar las papas, la mazorca y las habas en un litro de agua con sal durante 25 minutos.
4. Agregar la mitad de la calabaza y el suero y tapamos durante 1 hora aproximadamente. Antes de finalizar el tiempo de cocción, integrar la carne.
5. Aparte, pelar y picar en cubos el resto de la calabaza, cocinarla en 500 milílitros de agua con sal. Agregar el cilantro y el ají finamente picados y sazonar con sal al gusto.
6. Servir el piquete acompañado de ají de calabaza.

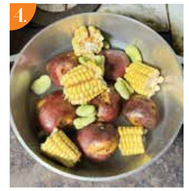
Paso a paso

1. Trocear la mazorca.
2. Trocear la calabaza.
3. Asar la carne.
4. Cocinar en olla.
5. Preparar el ají.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Rosa Maria Villate Diaz
Sugamuxi
Sotaquira
Espinal

Changua cundiboyacense

Ingredientes	Cantidad	
Huevos campesinos	6	unidades
Cebolla junca	50	gramos
Cilantro	30	gramos
Agua	600	mililitros
Calados grandes	3	unidades
Ajo en pasta	30	gramos
Leche	100	gramos
Sal	C/N	

Técnicas de cocción
Hervido.

Breve reseña del plato
Hay una version de este plato que se llama Changua Paipuna, es el mismo proceso pero lleva almojabana, queso y se gratina.

Utensilios de cocina necesarios
Tabla para picar
Cuchillos
Olla o caldero
Mortero

Preparación
1. En un caldero u olla agregar agua, ajo en pasta y sal.
2. Adicionar la leche, solo un poco que logre cambiar el color del agua.
3. Agregar los huevos uno a uno hasta que se cocinen cuidando que no se deshagan.
4. Cortar finamente la cebolla larga y el cilantro y agregar al caldo, reservar un poco. No se debe revolver para evitar que los huevos se rompan.
5. Partir los calados en trozos y ponerlos al momento de servir. Finalizar con mas cebolla larga y cilantro picado finamente.

Paso a paso
1. Cocción de los huevos.
2. Picadillo de cebolla y cilantro.
3. Partir y agregar los calados en trozos.
4. Producto final.
5. Al agregar almojabana y queso, el resultado es la changua paipuna.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Patricia González Rodríguez
Provincia Centro
Municipio Ventaquemada
Vereda Puente de Piedra

Mazamorra dulce

Ingredientes	Cantidad	
Guarapo	500	mililitros
Panela	125	gramos
Agua	500	mililitros
Hojas de Arrayán	30	gramos
Harina de Maíz Amarillo	120	gramos
Cuajada	250	gramos

Técnicas de cocción
Hervido.

Breve reseña del plato
El arrayán es un árbol nativo del bosque andino, sus hojas tienen un aroma citríco y floral.
Es un gran acompañamiento para amasijos como la almojabana.
El guarapo es una bebida fermentada de panela y agua con zupias o cunchos, que son un tipo de levadura.

Utensilios de cocina necesarios
Olla de aluminio
Molino tradicional
Cuchara de palo
Tiestos



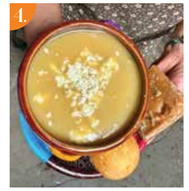
Preparación
1. Cocinar en una olla de barro el agua, la panela y las hojas de arrayán, hasta que la panela se disuelva.
2. Mezclar la harina de maíz amarillo con el guarapo y agregar a la mezcla anterior. Revolver constantemente hasta que la preparación empiece a espesar.
3. Servir con cuajada desmenuzada.

Paso a paso
1. Cocinar Panela con arrayán.
2. Agregar harina de maíz disuelta en guarapo.
3. Cocinar hasta que espese.
4. Servir con cuajada desmenuzada.
5. Servir acompañada de almojábana











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Emperatriz Villate
Provincia Centro
Municipio Sotaquira
Vereda El Espinal

Queso paipa artesanal

Ingredientes	Cantidad
Leche	33 litros
Cuajo	3 mililítros de cuajo líquido
Sal	50 gr

Técnicas de cocción
Se calienta a 36º, madurado.

Breve reseña del plato
Las mejores razas de ganado vacuno para la elaboración del queso son Jersey, Normanda y Ayrshire, propias de la región de Paipa y Sotaquirá.

El queso paipa es un producto con denominación de origen protegida.

Utensilios de cocina necesarios
Olla de aluminio
Jeringa
Cuchara de palo
Cuchillo
Paño fino
Tapa de madera
Peso



Preparación
1. Agitar la leche para homogeneizarla y colar 2 veces.
2. Calentar la leche a fuego bajo mezclando en el sentido de las agujas del reloj para evitar que se separe en fases.
3. Agregar el cuajo cuando llegue a los 36º y revolver muy bien. Esperar 40 minutos.
4. Cuando a la mezcla se le haya formado una fase sólida en la parte superior, realizar un corte en cuadrados pequeños con el cuchillo.
5. Recoger la cuajada con la mano a un lado de la olla o ayudándose con la cuchara de palo.
6. Realizar el proceso de desuerado, que consiste en escurrir la cuajada.
7. Adicionar la sal e intergrar amasando manualmente.
8. Poner la masa en un molde con agujeros o escurridor, previamente cubierto con un paño fino.
9. Cubrir con una tapa de madera del tamaño del recipiente y ponerle un peso encima. Dejar reposar durante 12 horas.
10. Disponer el queso durante 21 días en una repisa aireada, preferiblemente tapada con una malla que prevenga la contaminación por insectos.

Paso a paso
1. Calentar la leche a 36º.
2. Desuerado.
3. Masa en el molde.
4. Queso fresco después de 12 horas de reposo.
5. Producto final.

¿Quieres ver cómo lo prepara?













Emperatriz Villate
Provincia Centro
Municipio Sotaquira
Vereda El Espinal

Chicharrones de cuajada

Ingredientes	Cantidad
Cuajada	1000 gramos
Panela	900 gramos
Agua	500 mililitros

Técnicas de cocción
Caramelizado.

Breve reseña del plato
Se realizaba para aprovechar la leche que se avinagraba.
Debe hacerse con cuajada fresca, para que no se funda con el calor del melao.

Utensilios de cocina necesarios
Caldero
Espumadera
Cuchillo
Papel absorbente



Preparación
1. Cocinar el agua y la panela en un caldero hasta que se diluya bien y se reduzca hasta tener textura de jarabe, esto se llama melao de panela.
2. Escurrir bien la cuajada y cortarla en trozos de 1 o 2 centímetros.
3. Cuando el melao esté burbujeante, agregar los trozos de cuajada con suficiente espacio entre ellos.
4. Cocinar hasta que adquieran el mismo color del melao, retirar con una espumadera y disponer en una superficie con un papel para absorver el exceso de melao.
5. Se pueden consumir tibios o fríos.

Paso a paso
1. Cuajada fresca.
2. Preparar el melao.
3. Agregar los trozos de cuajada al melao.
4. Retirar los chicharrones cuando tomen el mismo color del melao.
5. Producto terminado.













María Elena Villate
Provincia Centro
Municipio Sotaquira
Vereda El Espinal

Gallina criolla guisada

Ingredientes	Cantidad	
Gallina criolla	1800	gramos
Papa sabanera	300	gramos
Cebolla junca	200	gramos
Calado	250	gramos
Nata de leche	50	mililitros
Mantequilla	120	gramos
Color	3	gramos
Sal	20	gramos

Técnicas de cocción
Estofado, guisado.

Breve reseña del plato
Después del sacrificio la gallina se lava con jabón rey, ya que éste no le transmite olores ni sabores a la carne.

Utensilios de cocina necesarios
Caldero
Ollas



Preparación
1. Cocinar la gallina despresada en una olla con 3 litros de agua, la mitad el color y sal.
2. En otra olla, cocinar las papas peladas con el resto del color y sal.
3. Elaborar un guiso con la cebolla junca, la mantequilla, la miga de los calados rallados y un poco del caldo resultante de la cocción de la gallina.
4. Integrar la gallina y las papas con el guiso y servir.

Paso a paso
1. Cocción de la gallina.
2. Cocción de las papas.
3. Rallado de los colados
4. Guisado de la gallina.
5. Producto final.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Ángela Hernández Espinoza

Ir en contra de la corriente está en el carácter de Ángela Hernández Espinoza desde que era una niña y es uan cualidad que la ha impulsado a lo largo de su vida. Por esa rebeldía es que ha conseguido defender los ingredientes y la tradición gastronómica boyacense en un ambiente que muchas veces quiso hacerla desistir. Fue así que para seguir dando la vuelta a los pronósticos creó un restaurante y fue concejala de Ciénega, su lugar de nacimiento.

Para empezar a preparar las recetas de su restaurante la impulsó el hecho de saber que cuando está en peligro el conocimiento ancestral hay que hacerlo todo por recuperarlo. Por esa perseverancia que la caracteriza hoy logra hacerle honor a preparaciones como el cocido boyacense, la gallina criolla, la fritanga, a sopas como el cuchuco y el mondongo, entre muchas más.

Para reconectar con la cocina aprovechó que el conocimiento de las recetas todavía estaba en su casa, en su círculo familiar y se dedicó a reaprenderlas para dictar talleres y dar a conocer las diversas posibilidades de los productos agrícolas de su región. La habilidad que desarrolló de niña con los amasijos la hace una cocinera experta de la sopa de ruyas, un plato que no es fácil de encontrar y que cuando ella lo prepara genera emoción entre los comensales y en ella misma porque es un camino de regreso a sus raíces.





Ángela Patricia Hernandez Espinoza
Provincia Márquez
Municipio Ramiriquí
Vereda La Fragua

Sopa de ruyas

Ingredientes	Cantidad	
Costilla de res	500	gramos
Papa tocarreña	150	gramos
Calabaza	200	gramos
Arvejas	100	gramos
Cebolla junca	80	gramos
Tallos	150	gramos
Zanahoria	100	gramos
Harina de maíz porva crudo	500	gramos
Cuajada	250	gramos
Nata de leche	150	mililítros
Poleo	20	gramos

Técnicas de cocción
Hervido.

Breve reseña del plato
La sopa está lista cuando las ruyas empiezan a flotar en la preparación..

Utensilios de cocina necesarios
Olla
Cuchara de palo
Tiestos
Canastos
Cuchillos



Preparación
1. Cocinar la costilla de res en 2 litros de agua, con 20 gramos de cebolla junca en julianas y 20 gramos de sal. Cocinar a fuego alto.
2. En una olla aparte, poner a hervir 1 litro y medio de agua y agregar los tallos picados en tiras de 1 centímetro durante 30 segundos. Este proceso de llama “Pringar” y sirve para que no tengan sabor amargo. Luego, agregar a la olla de la costilla.
3. Pelar y cortar la calabaza en bastones delgados y adicionar a la olla, luego agregar la papa y la zanahoria troceada en cubos pequeños. Cocinar durante 45 minutos. Agregar las arvejas.
4. Elaborar un guiso con natas de leche, cebolla junca y el poleo. Incorporarle la cuajada desmenuzada y la harina de maíz y amasar manualmente hasta tener una consistencia homogenea.
5. Hacer bolitas de 3 centímetros, luego formar bastones: éstas son las ruyas.
6. Agregar las ruyas a la cocción, la preparación estará lista cuando las ruyas flotan en la sopa.

Paso a paso
1. Cocción de la costilla y los vegetales.
2. Hacer bolas con la masa.
3. Convertir las bolas en bastones, estos son las ruyas.
4. Ruyas terminadas.
5. Producto final.











¿Quieres ver cómo lo prepara?

Familia Castillo Figueredo

Adela Figueredo Galindo nació en la vereda Las Cintas, en Sogamoso y entre los primeros recuerdos de sus quehaceres en la cocina están las papas con guiso que su mamá le enseñó. Adela tenía 6 años cuando empezó a cocinar y los sabores que la llevan a esa época están concentrados de forma especial en el cuchuco de maíz, que aún hoy cuando lo prepara le devuelve al paladar y a la memoria la sazón de su mamá.

Esos sabores boyacenses y un plato sencillo preparado por ella misma son dos incentivos fundamentales para continuar cocinando. Para hacer honor a la cocina, su palacio, el lugar que Dios le ha dado para vivir y compartir, aprovecha muy bien todos los ingredientes. Con esa forma de pensar enseñó a cocinar a sus hijos y tanto hombres como mujeres aprendieron y participaron en las labores de la casa por igual.

Uno de ellos, Meller Castillo, decidió dedicarse a la cocina y al turismo, y cree en la importancia de salvaguardar y cuidar el patrimonio tanto material como inmaterial de su municipio. Es por eso que creó un restaurante que tiene un menú de comida tradicional y una corporación que ofrece clase de artes y oficios, entre ellos la gastronomía, y busca dejar en sus hijos y amigos la huella ancestral que él tanto valora de la comida boyacense. La familia Castillo Figueredo encuentra en la cocina un lugar de celebración y orgullo porque se mantienen unidos y se conectan a través del amor que se expresan mutuamente en cada preparación.







Adela Figueredo
Provincia Sugamuxi
Municipio Sogamoso
Vereda las cintas

Mute de cebada

Ingredientes	Cantidad
Cebada en raspa	750 gramos
Ceniza cernida	750 gramos
Papa tocarreña	1500 gramos
Coles	250 gramos
Habas	250 gramos
Cebolla larga	100 gramos
Cilantro	50 gramos
Gordana	1000 gramos
Agua	6 litros
Sal	Al gusto

Técnicas de cocción
Hervido.

Breve reseña del plato
Este plato es muy apreciado en Boyacá por su sabor reconfortante y su capacidad para alimentar bien.
Es considerado una representación de la comida casera y tradicional de la región.

Utensilios de cocina necesarios
Estufa de leña
Cuchara de palo
Olla de barro
Sartén
Colador de chusque



Preparación
1. Hervir la lejía y cernir la ceniza.
2. Pelar la cebada en lejía y lavarla muy bien, dejarla en agua durante un día
3. En 6 litros de agua agregar la cebada, cebolla y sal
4. Una vez este espesa la sopa, agregar las papas, las coles y las habas.
5. En una sartén agregar 50 gramos de cebolla larga picada y dorarla junto con la gordana.
6. Agregar el guiso al mute y dejar hervir
7. Servir junto con cilantro y cebolla picada.

Paso a paso
1. Hervir la lejía.
2. Pelar la cebada en la lejía.
3. Agregar coles.
4. Agregar papa tocarreña.
5. Resultado final.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Meller Castillo Figueredo
Provincia Sugamuxi
Municipio Sogamoso
Vereda Casco Urbano

Crecido de cebada salado

Ingredientes	Cantidad	
Cuchuco de cebada	100	gramos
Gordana	50	gramos
Cebolla junca	20	gramos
Agua	200	mililitros
Sal	2	gramos

Técnicas de cocción
Hervido.

Breve reseña del plato
La gordana es la grasa de la res. El zarando es un cedaso de madera que se usa para cernir productos secos como granos. Éste es un objeto preciado en las familias, que se conserva de generación en generación.

Utensilios de cocina necesarios
Tiestos
Molino
Zarando
Caldero



Preparación
1. Picar la gordana y sofreir hasta que salga la grasa.
2. Sofreir la cebolla junca finamente picada en la grasa de res.
3. Agregar el agua y cuando este a punto de hervir adicionar la cebada y la sal.
4. Cocinar durante 40 minutos hasta que reduzca.
5. Debe quedar con textura de arroz.

Paso a paso
1. Cortar la gordana.
2. Cocinar hasta que reduzca.
3. Agregar la cebada.
4. Preparar el ají criollo.
5. Producto final.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Meller Castillo Figueredo
Provincia Sugamuxi
Municipio Sogamoso
Vereda Casco Urbano

Crecido de cebada dulce

Ingredientes	Cantidad	
Cebada	200	gramos
Panela	125	gramos
Agua	500	mililitros
Leche	250	mililitros

Técnicas de cocción
Hervido.

Breve reseña del plato
-Luego de la llegada de la cebada a Colombia en 1539, los campesinos crearon este producto para poder llevarlo a largas faenas por su alto contenido energético.- Anteriormente la cebada se cierne con un zarando, a este proceso se le llama aventar.

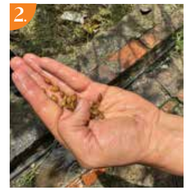
Utensilios de cocina necesarios
Tiestos
Molino
Zarando
Cuchara de palo
Caldero



Preparación
1. Para sacar el cuchuco de cebada de debe descascarar la cebada en un molino.
2. Lavar la cebada, poner en una olla con agua y ceniza. El agua debe cubrir la cebada.
3. Cocinar durante 40 minutos y dejar enfriar.
4. Lavar la cebada una vez que este fria para retirar los residuos de cáscara.
5. Secar al aire libre, moler con la ayuda de un molino manual y por ultimo cernir. Reservar.
6. Hacer un agua de panela, agregar la cebada triturada y cocinar durante 40 minutos.
7. Agregar la leche y reducir.

Paso a paso
1. Cebada sin procesar.
2. Pelado y lavado de la cebada.
3. Cernido de la cebada.
4. Agregar aguapanela y leche.
5. Resultado final de la cebada.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Yeimy Johana León Peña



Cuando Yeimy habla de Briceño, el municipio donde nació, dice que es el paraíso. Esta palabra abarca lo que siente y ve del lugar que le ha dado todo: un clima perfecto que favorece el cultivo de frutas, tubérculos, hierbas aromáticas y todo lo que usa para cocinar. Una de esas recetas que le gusta conservar de su familia es el piquete campesino de occidente, y de la infancia también tiene recuerdos de preparaciones tan sencillas y versátiles como el arroz blanco y la sopa de pasta, que hasta hoy sigue estando entre sus favoritas.

De niña conservaba con mucho cuidado las recetas tradicionales que aprendió a preparar junto a su mamá. Se sentaba con una hoja de papel y un lápiz a escribir paso a paso qué debía hacer mientras su mamá preparaba y enumeraba productos y procesos. No quería olvidarlas, y por eso detallaba todo en sus hojas y las guardaba para volver a ellas cada vez que fuera necesario.

Esa memoria que fue adquiriendo con los años le permite replicar el piquete campesino ahora con sus hermanas en las reuniones familiares y en esa práctica encuentra la motivación de seguir cocinando. Por que así como ella conoce muy bien la calidad y el estado de los ingredientes para crear un buen piquete, quiere que las siguientes generaciones conozcan la tradición de las abuelas y valoren todo lo que el campo tiene para darles.



Yeimy Johana León Peña
Provincia Occidente
Municipio Briceño
Vereda Fuerte

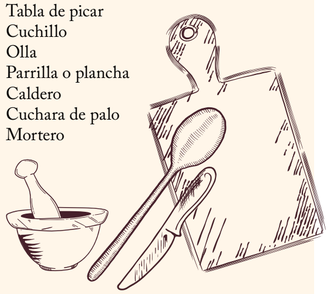
Piquete campesino del occidente

Ingredientes	Cantidad	
Nacumes o palmitos de palma de hiraca	250	gramos
Bore o paro	300	gramos
Yuca	500	gramos
Malanga	200	gramos
Guatila o cidra	300	gramos
Ahuyama	350	gramos
Plátano bocadillo verde	500	gramos
Aji chichi perro	30	gramos
Chachafruto	500	gramos
Frijol hueso	500	gramos
Cebolla junca	150	gramos
Tomate	150	gramos
Costilla de res o cerdo	300	gramos
Carne de res oreada	500	gramos
Bofe oreado	500	gramos
Sal	20	gramos
Aceite	80	mililitros

Técnicas de cocción
Hervido /Salteado.

Breve reseña del plato
En sus inicios era destinado para los trabajadores que salían a cultivar la tierra y llevaban esta preparación envuelta en hojas de bore, para mantenerlo fresco y ser consumido durante la jornada de trabajo en el campo. A la malanga también se le llama “papa de pobre”.

Utensilios de cocina necesarios
Tabla de picar
Cuchillo
Olla
Parrilla o plancha
Caldero
Cuchara de palo
Mortero



Preparación
1. Pelar los nacumes o palmitos de palma de hiraca.
2. Pelar el bore, la malanga, el plátano y la yuca y la guatila.
3. Colocar el bore desde agua fría y dejar hervir. Una vez el agua esté hirviendo agregar el plátano, la guatila, la ahuyama y la yuca.
4. Apretar los palmitos para aflojarlos y sacarles el sabor.
5. Por último agregar los balúes junto con los palmitos. Cuando estén blandos reservar.
6. Hervir agua y agregar los frijoles hueso y blanquear durante cinco minutos para que no queden lechosos. Escurrir y reservar.
7. Calentar aceite en una olla con un poco de sal, tomate rallado y cebolla finamente picada. Revolver con cuchara de palo y dejar guisar.
8. Agregar a este guiso los fríjoles con un poco de agua y cocinar hasta ablandar. Reservar.
9. Para el ají picante: machacar el ají con sal hasta formar una pasta. Reservar.
10. Calentar la parrilla durante varios minutos para asar las carnes y el bofe.
11. Servir en hoja de bore dos porciones de cada ingrediente. Acompañar con fríjol y bañar con un poco de ají, envolver y amarrar con fibra de plátano.

Paso a paso
1. Pelar los palmitos de Palma de hiraca.
2. Cocinar el bore, el plátano, la guatila, la ahuyama y la yuca.
3. Blanquear y escurrir los frijoles.
4. Asar las carnes en una parrilla.
5. Servir en hoja de bore.

¿Quieres ver cómo lo prepara?













Edison David Cristancho B.

Desde niño Edisson lleva un pensamiento consigo: Paya, su lugar de nacimiento, debería destacarse por algún aspecto a pesar de estar tan lejos y tan aislado del resto del departamento de Boyacá. Por eso, cuando lo contactaron para preparar el sancocho payense, vio una oportunidad de poner en alto el nombre de de su municipio a través de un plato que reúne elementos poco comunes en el resto de Colombia como la malanga y el bore, y que se complementa con gallina, yuca, papa, plátano colicero y más.

Su mamá le enseñó esta y otras recetas a partir de los 12 años y desde ese momento sabe muy bien cómo organizarse en la cocina. En la adolescencia ayudó muchas veces a su papá cuando había jornadas de trabajo en el campo, porque como representante de la familia debía encargarse de cocinar un buen puntal o un sancocho abundante para los obreros que trabajaban en su casa.

Así como él tuvo contacto con las tradiciones de su mamá y su papá, le gusta enseñar a sus sobrinos y a otros jovenes la importancia de mantener vivas las tradiciones de Paya y en cada ocasión especial que se presenta él y sus hermanos recrean este sancocho para celebrar.





Edison David Cristancho B.
Provincia La Libertad
Municipio Paya
Vereda Fuerte

Sancocho payense

Ingredientes	Cantidad	
Gallina campesina entera	1250	gramos
Yuca	500	gramos
Ahuyama	300	gramos
Mazorca	300	gramos
Platano Colicero	750	gramos
Arracacha	150	gramos
Cebolla junca	150	gramos
Perejil liso	50	gramos
Frijol verde fresco	350	gramos
Bore	150	gramos
Cilantro	100	gramos
Agua	7	litros
Aceite	50	gramos
Ajo	30	gramos
Sal	50	gramos

Técnicas de cocción
Hervido.

Breve reseña del plato
Anteriormente, los hombres iban a trabajar surante varias semanas o meses a los Llanos, por la cercanía de Paya con el departamento del Casanare. A su regreso, se preparaba este sancocho para la celebración.

Utensilios de cocina necesarios
Olla
Cuchara de palo
Cuchillo
Cuchara
Tenedor
Mortero



Preparación
1. Sacrificar una gallina, pelarla, lavarla y despresar en cuartos.
2. Pelar la papa, la yuca, los guineos, la arracacha, el bore y la ahuyama.
3. Trocear los coliceros con la mano, cortar la mazorca, machacar el ajo y desvainar los fríjoles.
4. Picar finamente cebolla junca y cilantro para el servicio. Reservar.
5. Llenar una olla con agua y ponerla en estufa de leña con la cebolla junca entera, los ajos machacados y la rama de perejil entera hasta que el agua esté tibia. Incorporar la gallina.
6. Agregar a la olla la mazorca, el plátano, la yuca, la arracacha, el bore y la ahuyama.
7. Incorporar los fríjoles cinco minutos después del recado.
8. Cocinar a fuego alto hasta que hierva y tapar la olla.
9. Cocinar durante dos horas e ir rectificando sabor.
10. Servir en plato hondo, caldo con trozos de tubérculos y una presa de gallina. Terminar con picado de cebolla junca y cilantro cortado finamente.

Paso a paso
1. Limpiar y despresar la gallina.
2. Trocear el platano colicero con la mano.
3. Lavar, pelar y cortar el recado.
4. Cocinar todos los ingredientes.
5. Verificar que la gallina esté bien cocida antes de servir.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Leonel Jaramillo Sanabria

A los 10 años, Leonel ya era el encargado de cocinar para él y sus dos hermanos menores mientras su mamá debía trabajar. Recuerda que en ese entonces era una obligación preparar un plato de comida y que varios años después pudo transformar el deber en curiosidad, en un estudio profundo y juicioso de la cocina boyacense.

Se formó como chef y desde que tomó la decisión de dedicarse a la cocina ha pasado innumerables horas y días escuchando lo que las mujeres portadoras de tradición tienen para decir de sus costumbres culinarias. Su gusto por los amasijos lo ha llevado a adquirir una gran destreza en la preparación de diversas clases de arepas de maíz y conoce la importancia de la historia mítica de este ingrediente entre los pueblos indígenas de la zona del altiplano y en su historia personal y profesional.

En esa historia que ha recorrido Leonel, reconoce a las mujeres como “la puerta de entrada a las tradiciones”, las guardianas de los secretos de las recetas de cada hogar, de cada vereda y municipio de su natal Boyacá.





Leonel Jaramillo Sanabria
Provincia Centro
Municipio Tunja
Vereda Casco Urbano entrada

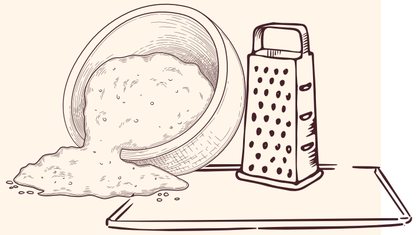
Arepa de güiva

Ingredientes	Cantidad	
Maíz amarillo blando	500	gramos
Cuajada	700	gramos
Huevo	1	unidad
Mantequilla	50	gramos
Panela rallada	30	gramos
Leche	C/N	
Arveja verde fresca	200	gramos
Sal	C/N	

Técnicas de cocción
Asado.

Breve reseña del plato
Güiva es un quechuismo que quiere decir relleno.

Utensilios de cocina necesarios
Rallador
Molino
Recipientes
Olla
Lata para horno



Preparación
1. Cocinar las arvejas verdes en 1 litro de agua con 5 gramos de sal. Reservar.
2. Moler la arveja precocida con 200 gramos de cuajada. Reservar.
3. Moler el maíz y mezclar con la cuajada, la leche, el huevo, la mantequilla, la sal y la panela rallada. Integrar bien hasta obtener una masa homogénea.
4. Tomar 100 gramos de masa y darles forma circular y hueca, como un chorote o vasija.
5. Rellenar cada masa con 40 gramos del relleno de arvejas con cuajada y cerrar con la masa.
6. Dejar caer cada arepa a una altura de 30 centímetros sobre luna lata sin engrasar.
7. Llevar al horno por 18 minutos a 170 centígrados o hasta que inflen.
8. Se sugiere acompañar con aguapanela.

Paso a paso
1. Preparar la masa.
2. Darle forma de vasija a la masa.
3. Rellenar la masa.
4. Hornear en una lata.
5. Producto terminado.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Leonel Jaramillo Sanabria
Provincia Centro
Municipio Tunja
Vereda Casco Urbano entrada

Arepa boyacense

Ingredientes	Cantidad	
Harina de maíz porva amarillo cruda	500	gramos
Cuajada reposada	600	gramos
Leche	150	mililitros
Mantequilla o nata de leche	50	gramos
Panela rallada o molida	70	gramos
Sal	3	gramos

Técnicas de cocción
Asado.

Breve reseña del plato
Son propias del municipio de Ramiriquí. Sus ingredientes se producían en las mismas fincas: el maíz para la harina, la leche para la cuajada y la mantequilla.

Utensilios de cocina necesarios
Molino
Tiestos
Laja
Horno de leña



Preparación
1. Moler el maiz y la cuajada y rallar la panela.
2. Mezclar el maíz con la mantequilla o la nata, la sal y 70 gramos de panela. Amasar muy bien.
3. Agregar poco a poco 300 gramos de cuajada y seguir amasando.
4. Dejar reposar la masa 20 minutos.
5. Para el relleno, mezclar las cantidades restantes de cuajada y panela y amasar bien.
6. Tomar una porcion de masa de 100 gramos aproximadamente. Poner la masa en el centro de la mano y con un dedo de la mano contraria abrir poco a poco un orificio, dandole forma de vasija.
7. Cerrar la arepa cuidando que el relleno quede en el centro, aplastar un poco para que quede aproximadamnete de 2 centimetros de alto.
8. Hornear a 200º C durante 20 minutos.

Paso a paso
1. Preparación de la masa.
2. Amasar.
3. Formar una bola con un orificio para poner el relleno.
4. Hornear las arepas.
5. Producto final.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Natalia Xiomara Hernández H.



“Todo lo que aprendí, lo aprendí de mi abuela”, es la frase con la que comienza Natalia cuando recuerda sus primeras labores en la cocina a la edad de 8 años. Lo que ella y otras nietas y nietos podían hacer para las recetas de la abuela era solamente el alistamiento de los ingredientes, porque solo después de años de conocer estos primeros pasos de la preparación era que podían pasar estar frente a la olla y el fogón, y siempre con la presencia de la abuela.

De esos días en familia, además de la sopas en las que se volvió experta cocinera y consagrada comensal, Natalia recuerda los tamales para el 31 de diciembre que era el día en el que todos participaban del proceso de armado y cocción de la receta.

Ahora, Natalia sueña con un día tener un propio restaurante y mientras llega ese momento aprovecha para enseñarle a sus hijas esas recetas y trasmitirles lo que para ella es la cocina: “amor, magia y cariño”.



Natalia Xiomara Hernández H.
Provincia Centro
Municipio Sotaquirá
Vereda Carreño Bajo

Cuchuco de trigo

Ingredientes	Cantidad	
Cuchuco de trigo	125	gramos
Espinazo de cerdo	500	gramos
Habas	250	gramos
Frijol verde	250	gramos
Arveja	250	gramos
Zanahoria	150	gramos
Papa de año	200	gramos
Papa criolla	250	gramos
Calabaza	100	gramos
Tallos	20	gramos
Cebolla larga	15	gramos
Agua	2000	mililitros
Sal	C/N	
Espeso		
Agua del lavado del cuchuco de trigo	500	mililitros
Harina de maíz	30	gramos
Cilantro	10	gramos
Cebolla junca	10	gramos
Ajo	3	gramos

Técnicas de cocción
Hervido.

Breve reseña del plato
La receta es diferente en cada familia y la tradición es lavar numerosas veces el cuchuco para usar el agua como un espesante.

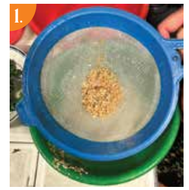
Utensilios de cocina necesarios
Licuador
Colador
Cuchillos
Tabla para picar
Olla



Preparación
1. Lavar el cuchuco de trigo 5 veces. No descartar el agua, ya que se usará más adelante para espesar la sopa.
2. Calentar 2 litros de agua con la cebolla larga picada y el espinazo de cerdo hasta llegar a hervor.
3. Agregar los frijoles y la zanahoria picada en cubos pequeños, dejar hervir de nuevo y agregar el cuchuco colado hasta que hierva una vez más.
4. Picar finamente la calabaza y agregar a la olla para que espese y dé sabor. Luego agregar los tallos picados.
5. Cortar las papas criollas y de año en cubos, y agregarlas a la olla junto con las habas y las arvejas.
6. Licuar el agua con la que se lavó el cuchuco con los ajos, dos ramas de cilantro, y media cebolla larga. Colar la mezcla y agregarla a la olla para espesar la sopa.
7. Mezclar hasta que el espesante se integre y comprobar que todos los ingredientes estén cocidos y suaves. Servir con un poco de cilantro y cebolla picada al gusto.

Paso a paso
1. Lavar el cuchuco.
2. Agregar la calabaza.
3. Cocinar todos los ingredientes.
4. Agregar el espeso.
5. Producto final.

¿Quieres ver cómo lo prepara?













Tatiana Martínez Mondragón



La tradición culinaria de Tatiana comenzó con su abuela materna, cocinera y criadora de cerdos y cuyo nombre era sinónimo de excelentes embutidos en el municipio de Miraflores, Boyacá. Los saberes de la abuela pasaron a la mamá de Tatiana, que puso en práctica las enseñanzas de su casa en varios restaurantes propios durante muchos años. La continuación de la historia de las portadoras de tradición de la familia Mondragón, ahora vive en Tatiana que, como la mayor de 5 hijas, recibió directamente de manos de sus ancestras el amor y los saberes de la cocina boyacense que hoy todavía conserva.

En la sopas ha encontrado siempre una forma de dar afecto y en los tamales una forma de subsistencia, pues gracias a sus conocimientos y sazón para la receta, vecinos y amigos los encargan y esto le ha dado sustento para proveer todo lo necesario en su hogar. De forma general, la cocina y todo los saberes de Tatiana son para ella seguridad y creatividad, dos aspectos que espera legarle a sus 2 hijas con lo que les enseña cada que puede y con cada preparación que sus manos entregan en la mesa de su casa.



Tatiana Martinez
Provincia Lengupá
Municipio Miraflores
Vereda Entrada

Sopa de colicero

Ingredientes	Cantidad	
Plátano colicero	500	gramos
Costilla de cerdo	375	gramos
Papa de año	250	gramos
Papa criolla	250	gramos
Frijol verde	125	gramos
Arveja	125	gramos
Zanahoria	150	gramos
Agua	2500	mililitros
Tomate	40	gramos
Aceite vegeta	l20	mililitros
Perejil	5	gramos
ajo	4	gramos
Sal	C/N	
Cebolla junca	30	gramos
Cúrcuma	2	gramos

Técnicas de cocción

Hervido.

Breve reseña del plato

Entre las portadoras tradicionales existe la creencia de que solo una persona debe encargarse de la preparación de la sopa para que esta no se corte o se separe.
Si en la huerta hay disponibilidad de tallos, repollo o guascas, también se agregan a la preparación.
En algunas zonas de Boyacá se usa la costilla de res.

Utensilios de cocina necesarios

Olla
Caldero pequeño o sartén
Cuchara de palo
Tabla para picar
Cuchillos
Mortero



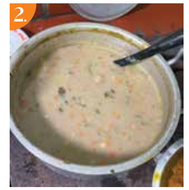
Preparación

1. Desgranar la arveja y el fríjol, pelar las papas y reservar.
2. Pelar y porcionar los plátanos con las manos aceitadas para más facilidad, no se recomienda usar cuchillo, y reservarlos en agua con sal por media hora.
3. Cocinar la carne en agua con una pizca de sal, trozos de cebolla, perejil picado y ajo bien macerado. Cuando esté semicocida agregar el frijol, la arveja, la zanahoria y una rama de cilantro.
4. Cuando ablanden los fíjoles, la arveja y la zanahoria, sacar los plátanos del agua con sal y agregarlos junto con las papas. Cocinar hasta que todo esté blando y el plátano casi deshecho.
5. Para el hogao: en una sarten o caldero pequeño calentar aceite, cebolla junca picada finamente, tomate rallado, ajo macerado, sal y cúrcuma en polvo. Cocinar por unos minutos hasta que todo se integre.
6. Servir la sopa con hogao y cilantro picado al gusto.

Paso a paso

1. Escoger un buen Plátano colicero.
2. Cocinar la carne en agua con una pizca de sal, trozos de cebolla, perejil picado y ajo bien macerado Cocción de los ingredientes.
3. Elaboración hogao.
4. Añadir el hogao sobre la preparación.
5. Producto final.











¿Quieres ver cómo lo prepara?

Natty Barajas

Originaria de Zetaquirá, en la provincia de Lengupá, Natty comenta “somos nosotras las que lideramos la cocina” cuando habla del apoyo que le gusta dar a las mujeres con su emprendimiento que, además de ofrecer platos típicos de su tierra, es un hospedaje con enfoque ecológico.

Natty recuerda lo que la llevó a la cocina en la infancia: primero la misión de alimentar a los obreros de la finca de sus abuelos y segundo, el llamado a conocer en detalle los sabores propios de Boyacá. Coleccionando libros de cocina, recetas de periódicos y tomando cursos de cocina, construyó llo que hoy la sustenta como portadora de tradición.

Fue así y con años de práctica que se convirtió en una experta en preparar el piquete que lleva el nombre de su provincia y que resalta la diversidad de productos de esa tierra. Ese piquete generoso que es un tesoro de la memoria de Natty, llega a los viajeros que visitan su alojamiento y es una forma de difundir las herencias que sus ancestras le legaron.





Natty Barajas
Provincia Lengupá
Municipio Zetaquirá
Vereda Entrada

Piquete lengupense

Ingredientes	Cantidad	
Gallina, costilla de res o cerdo	1200	gramos
Mazorca	400	gramos
Yuca	400	gramos
Malanga	400	gramos
Plátano maduro	200	gramos
Guatila	200	gramos
Arracacha	120	gramos
Papa	200	gramos
Arveja	80	gramos
Cebolla junca	100	gramos
Frijol verde	80	gramos
Mantequilla	80	gramos
Cuajada	150	gramos
Leche	150	mililitros
Cúrcuma1	2	gramos
Sal	C/N	
Pimienta	C/N	

Técnicas de cocción
Hervido, sofrito.

Breve reseña del plato
El recipiente para servirlo en el campo se llama “Almorcero”: es un canasto para llevar a los trabajadores hecho por artesanas de la zona con gaita. El canasto se cubre con hojas de plátano para conservar el calor y el piquete se acompaña con guarapo hecho con cunchos de miel de caña.

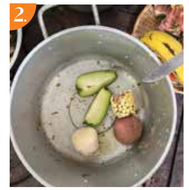
Utensilios de cocina necesarios
Olla grande
Caldero para el guiso
Cuchillos
Tabla para picar



Preparación
1. Desgranar la arveja y el fríjol verde.
2. Pelar y trocear la calabaza, la guatila, el plátano, la arracacha, la papa, la mazorca y la malanga.
3. Colocar en una olla grasa animal y hacer un guiso con cebolla y cúrcuma.
4. Agregar los tubérculos y dejar que el guiso comience a hervir en este orden: Guatila con piel, papa, yuca, plátano y mazorca.
5. Agregar las carnes: res, cerdo y gallina. Dejar cocinar todo esto durante una hora a fuego medio, hasta que las carnes ablanden.
6. Incorporar en último lugar el fríjol verde con las arvejas.
7. Para hacer el guiso de cuajada, picar finamente la cebolla y sofreirla en mantequilla con sal y pimienta.
8. Agregar a este sofrito cuajada y leche hasta que la cuajada se derrita. Reservar.
9. Servir en una canasta almorcera colocando una porción de cada ingrediente bañando las viandas con el guiso de cuajada.
10. Acompañar con guarapo de miel de caña.

Paso a paso
1. Desgranar el frijol.
2. Trocear los ingredientes.
3. Cocción de los ingredientes.
4. Guiso de cuajada.
5. Producto final.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Taide Faride Acero

Para la famila de Faride, la cocina siempre ha sido un punto de encuentro. Desde la infancia, los envueltos de maíz pelado y las sopas han alimentado su admiración por la cocina tradicional boyacense. Alrededor del fogón, ella y sus hermanas y hermanos aprendieron de sus raíces y es allí donde vuelven cada vez que quieren hacerle honor al recetario familiar.

En esa búsqueda constante de preservar lo que su mamá le había enseñado, Faride comenzó a indagar sobre la receta de la chucula, que siempre preparaba con su mamá, oriunda de Viracachá, en Semana Santa y que hacia parte de un gran convite al que asistía toda la familia. Fue tiempo después de estudiar sobre cocina ancestral e investigar entre las memorias de su casa que, a partir de un ejercicio académico, logró reunir la información suficiente para iniciar un emprendimiento que desde hace 8 años lleva esta receta a muchos hogares de Boyacá.

Con orgullo y curiosidad por los productos de su departamento, esta portadora cree en enaltecer, como ella misma dice, a las sabedoras como su mamá. Por esa razón su labor, además de difundir la chucula, es contar una historia llena de significado personal y colectivo.





Taide Faride Acero
Provincia Márquez
Municipio Viracachá
Vereda Bebida

Chucula

Ingredientes	Cantidad	
Cacao	45	gramos
Maíz porva	10	gramos
Lenteja	10	gramos
Garbanzo	10	gramos
Habas	10	gramos
Arveja	10	gramos
Panela en polvo	40	gramos
Clavos de olor	3	gramos
Canela en astillas	5	gramos

Técnicas de cocción
Tostado.

Breve reseña del plato
Tradicionalmente el proceso de secado de la chucula se hacia en un canasto sobre el horno de leña para que las esferas perdieran la humedad y evitar que se generara moho.

La arena para fabricar el tiesto de barro es de río, ya que permite una mejor conducción del calor y que éste se conserve por más tiempo.

Utensilios de cocina necesarios
Tiesto de barro
Molino
Olla
Cedazo o colador



Preparación
1. En un tiesto de barro tostar cada ingrediente de manera individual.
2. Pelar el cacao, maíz y las habas.
3. Mezclar todos los ingredientes y molerlos. Dejar reposar la harina hasta que se enfríe y cernir.
4. Hacer un melao espeso con panela, canela y clavos de olor.
5. Mezclar el melao con la harina para formar una masa.
6. Formar bolitas con la masa de aproximadamente 25 gramos.
7. Secar en horno a 80º C para retirar humedad

Paso a paso
1. Tostar y pelar los granos y semillas.
2. Moler los granos para formar una harina
3. Hacer un melao de panela y especias.
4. Formar una masa mezclando la harina con el melao.
5. Hacer bolas pequeñas.

¿Quieres ver cómo lo prepara?











Briza María Galvis



El mayor orgullo de Briza está en todo lo que aprendió de su mamá, quien le enseñó a cocinar cuando ella tenía aproximadamente 12 años. De esas enseñanzas recuerda con mucha satisfacción cuando probó y preparó por primera vez la lengua sudada, las arepas en laja, el dulce de durazno, el cerdo asado, el ají y el mute de mazorca. Además de estas recetas, recuerda tiempos especiales para su familia como la Navidad, cuando era muy importante conseguir los ingredientes para preparar el ajiaco. También cuenta que en Semana Santa aprovechaban el tiempo de reunión para hacer tamales y garbanzos con pescado seco y en estas actividades siempre participaban sus hermanos y hermanas. Para su mamá era importante que todos aportaran y se encargaran de alguna receta, que la repitieran tal y como ella les había enseñado.

Esa misma forma de participación la inculcó luego en su casa, con su hijo que aprendió a cocinar con ella cocido boyacense, varias sopas tradicionales, entre otras recetas. Además, es él quien muchas veces, ahora de adulto, la anima a cocinar conejo o gallina y así compartir un tiempo en la cocina. Así como sigue enseñándole a su hijo esas preparaciones tradicionales le gustaría seguir dejando a otras generaciones el legado de los indios, el primer plato que le enseño a preparar su mamá.



Briza Maria Galvis Larota
Provincia Centro
Municipio Tuta
Vereda Entrada

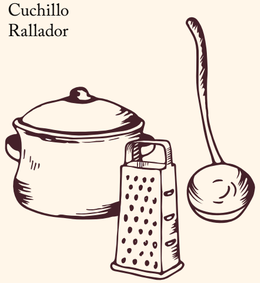
Lengua sudada

Ingredientes	Cantidad
Lengua de res	1500 gramos(1ud)
Cebolla cabezona	200 gramos
Cebolla junca	200 gramos
Pimentón	150 gramos
Tomate	100 gramos
Tostada o calado	50 gramos
Grasa de cerdo	100 gramos
Vinagre	C/N
Limón	C/N
Ajo	80 gramos
Perejil	50 gramos
Laurel	3 gramos
Tomillo	3 gramos
Pimienta en pepa	10 gramos
Sal	10 gramos

Técnicas de cocción
Estofado.

Breve reseña del plato
Las familias campesinas buscaban aprovechar al máximo todas las partes de la res, razón por la cual inicia la tradición en la región de preparar la lengua sudada.
Enchaquetar o chalequiar es un termino que se usa para referirse a la papa que se deja a medio pelar.

Utensilios de cocina necesarios
Caldero
Olla
Cucharón
Cuchillo
Rallador



Preparación
1. Desinfectar la lengua con agua, limón y vinagre.
2. Cocinar a fuego lento la lengua con laurel, un poco de pimentón, una rama de perejil y la mitad del ajo en agua hasta cubrirla. Después de dos horas revisar con ayuda de un cuchillo que esté blanda.
3. Retirar la lengua de la olla y dejar enfriar. Una vez fria, pelarla.
4. Para el guiso, picar finamente cebolla larga, ajo, cebolla blanca, perejil y pimentón.
5. Sofreir en una olla con la grasa de cerdo la cebolla cabezona, el ajo, la cebolla larga, el perejil, el laurel, el tomillo, la pimienta en grano, medio pimentón y sal. Dejar hervir y reservar la mitad de este sofrito.
6. Cortar la lengua en tajadas y ponerla en una olla o sartén con la mitad del guiso y 2 cucharadas del agua de cocción de la lengua.
7. Incorporar calado rallado para espesar un poco.
8. Finalizar con cilantro finamente picado y servir con el guiso que se había reservado.
9. Este plato se acompaña con arroz jardinero, papa chalequiada y cocida y apio (arracacha) cocido.

Paso a paso
1. Limpieza y desinfección de la lengua.
2. Rallar los calados para espesar el guiso.
3. Cocción de los ingredientes.
4. Bañar en su salsa.
5. Producto final.

¿Quieres ver cómo lo prepara?













Visitación Jiménez

Aprendió de la mano de su mamá a preparar cuchucos, envueltos, arepas, mazorcas asadas, y todo lo que sabe de la cocina desde que cumplió los 12 años. Fue la menor de sus hermanas, la consentida, la "cuba" como le decía su papá, pero también la que más colaboró para alimentar a la familia y los trabajadores de su casa.

Visitación aprendió a cocinar repitiendo recetas una y otra vez y acudiendo a su buena memoria, con los ojos fijos en el fogón, en las ollas, en el campo, desarrollando el gusto por inventar con lo que se cosecha en la huerta familiar. Las recetas están desde hace años muy bien guardadas en su mente y por eso ha logrado transmitirlas a su hija Rocío. Una de sus favoritas de siempre es la sopa de picha, una preparación que debe su nombre al aroma característico de la fermentación de la masa de maíz.

Cocinar en leña para esta portadora es la mejor manera de darle vida a los alimentos y fue en ese fogón de su casa en la vereda La Fragua, Ramiriquí, donde se hizo realidad la sopa que nos compartió.





Visitación Jiménez
Provincia
Municipio Ramiriquí
Vereda La Fragua Entrada

Sopa de picha

Ingredientes	Cantidad
Harina de maíz porva	150 gramos
Tallos	120 gramos
Chicharrón de res	200 gramos
Papa pastusa	250 gramos
Arvejas	150 gramos
Ajo	15 gramos

Técnicas de cocción
Fermentación. Hervido.

Breve reseña del plato
Se llama sopa de picha por el olor característico de la masa de maíz fermentado. Si se quiere un aroma más suave, esta se puede sazonar con ajo y cambiarle un poco del agua por agua fresca después de 1 día de fermentación.

Utensilios de cocina necesarios
Olla
Tiestos
Cuchillos
Tabla para picar



Preparación
1. Mezclar la harina de maíz con 500 milílitros de agua y dejar reposar por 2 días para que se fermente. Sazonar con ajo picado finamente.
2. En una sarten cocinar los chicharrones en su propia grasa y sal al gusto hasta que estén crocantes.
3. Blanquear o pringar los tallos en agua con sal.
4. Poner en una olla con manteca de los chicharrones y cebolla y 1 litro de agua.
5. Cortar las papas en trozos grandes, agregar a la olla y cocinar por 20 minutos.
6. Cuando las papas y los tallos ablandan, agregar las arvejas y los chicharrones.
7. Adicionar la masa picha, o masa de maíz fermentado y cocinar hasta que espese.

Paso a paso
1. Fritar los chicharrones.
2. Blanquear o pringar los tallos.
3. Cocción de los ingredientes.
4. Agregar la masa picha.
5. Producto final.

¿Quieres ver cómo lo prepara?













Maria Del Rosario Hernández

María del Rosario es una experta cocinera y comensal de sopas boyacenses: mute de cebada perlada, cuchuco de cebada tostada y el cuchuco de maíz, están entre sus favoritas. Todas las aprendió a preparar con su mamá y son las que más le recuerdan la sazón del hogar de su infancia.

Esa sazón y conocimientos de la cocina tradicional llegaron a ella también a través de sus hermanas mayores con las que compartía la responsabilidad de la preparación del desayuno. Ella tenía 4 o 5 años cuando limpiaba papas para el caldo y observaba a las mayores que se encargaban de dominar el fogón del estufa de carbón que tenían en casa.

Una de sus sobrinas ha heredado algunos de esos saberes, pero Rosario es consciente de que la siguiente generación ya no comparte el mismo interés que ella por las sopas y los productos que las componen. Su manera de legar sus recetas es convocar a sus sobrinos, pues son ellos quienes reconocen sus sopas como las mejores de la familia. En torno a esta preparación también encuentra un momento de unión cada vez que su hijo viaja de Bogotá a Sotaquirá para visitarla porque en su mesa nunca puede faltar el calor de una generosa sopa boyacense.





María del Rosario Hernández P.
Provincia Centro
Municipio Sotaquirá
Vereda Carreño Abajo

Mazamorra de mazorca con gallina

Ingredientes	Cantidad
Gallina	1800 gramos
Mazorca Tierna	120 gramos
Mazorca Dura	200 gramos
Apio o arracacha	150 gramos
Zanahoria	100 gramos
Frijol verde	100 gramos
Tallos	80 gramos
Calabaza	120 gramos
Habas verdes frescas	100 gramos
Arvejas frescas	100 gramos
Papa año o pastusa	150 gramos
Harina de maíz porva	200 gramos
Cilantro	50 gramos
Papa criolla	200 gramos
Cebolla junca	50 gramos
Ajo	15 gramos
Sal	C/N

Técnicas de cocción
Asado.

Breve reseña del plato
En Boyacá se le llama apio a una parte de la arracacha.

Utensilios de cocina necesarios
Utensilios
Olla
Tiestos
Cuchillos
Tabla para picar
Cucharón



Preparación
1. Limpiar y porcionar la gallina criolla.
2. Hervir agua con la cebolla picada finamente y cilantro, una vez rompa hervor, agregar la gallina porcionada para que se cocine por 30 minutos.
3. Agregar la mazorca cortada en rodajas y el apio picado en cubos pequeños y cocinar por 10 minutos.
4. Adicionar la zanahoria picada en cubos pequeños, las hojas de tallo picadas finamente, la calabaza, las habas, las papas y los frijoles y se deja cocinar por 15 minutos.
5. Agregar las arvejas verdes 10 minutos antes de finalizar la preparación.
6. Para espesar la sopa, se licua la harina de maíz con 150 militros de agua, cilantro, cebolla junca y ajo. Se cuela y se agrega a la sopa 5 minutos después de la arveja.

Paso a paso
1. Alistar ingredientes y lavar tallos.
2 Picar mazorca e ingredientes.
3. Añadir gallina al agua y dejar cocinar.
4. Espesar la sopa, con harina de maíz.
5. Producto final.













Francisco Villate

Francisco Villate, mejor conocido como Don Pacho, nació en Duitama, pero entre sus recuerdos está que su papá tenía una finquita en la vía Sotaquirá, a la cual se mudaron con sus ocho hermanas y su único hermano cuando él era pequeño. Su familia siempre fue emprendedora, trabajadora y de tradición católica, por lo que la costumbre de compartir es uno de los pilares de sus valores y, sobre todo, de su forma de ver el mundo. Dice que solo en Semana Santa se reúnen los diez hermanos para compartir la comida, conmemorando uno de los principios católicos más importantes: amar al otro.

Boyacá es su alegría de vivir, dice Francisco. La tranquilidad que le ofrecen sus paisajes y la confianza que le dan sus vecinos le proporcionan una profunda felicidad que se aprecia en su sencillez. Francisco define lo que es importante para él en tres cualidades: nobleza, servicio y poder compartir con otros.

Una de las cosas que más le gusta a Francisco de Boyacá es que cuenta con todos los climas: se puede disfrutar de un baño en el río Cubaría o subir al nevado del Cocuy, "usted elige". Además, sus vías conectan con el río Magdalena, que desemboca en el océano Atlántico, y sus tierras han sido escenario de diferentes eventos históricos recordados por todos los colombianos hasta el día de hoy.





Francisco Villate
Sugamuxi
Sotaquira
Espinal Fuerte

Picada boyacense

Ingredientes	Cantidad
Chicharrón	2000 gramos
Habas	500 gramos
Papa criolla	500 gramos
Maíz porva	300 gramos
Sal	5 gramos

Técnicas de cocción
Fritura.

Breve reseña del plato
Los productos usados en esta preparación como las habas , las papas y el maíz son orgánicos, tomados de sus huertas.
Éste es un plato para compartir entre varias personas.

Utensilios de cocina necesarios
Tabla
Cuchillo
Tiestos
Bandeja para servir



Preparación
1. Cortar el tocino en trozos y freír. Cuando suelte un poco de grasa, separar una parte de ésta para hacer las demás frituras.
2. Freír el tocino hasta que esté muy crocante.
3. En la manteca que se separó, agregar el maíz y freír lentamente, a fuego medio, hasta que esté tostado. Retirar de la grasa y escurrir.
4. En esa misma manteca, freír las papas criollas hasta que estén blandas en el interior. Retirar de la manteca y escurrir. Realizar el mismo procedimiento con las habas peladas.
5. Servir en una bandeja todos los ingredientes, agregar sal al gusto.

Paso a paso
1. Cortar el tocino.
2. Tostar el maíz.
3. Freír las papas.
4. Tostar las habas peladas.
5. Servir en una bandeja para compartir.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Leidy Eliana Espitia

Leidy nació en Sotaquirá pero desde que se casó hace 20 años se fue a vivir a Tuta, de donde es originario su esposo.

De su primer encuentro con la cocina recuerda que fue a los 6 años y que olvidó agregar la sal a las papas, a las lentejas y que le dejaron hacer el jugo de papaya. Recuerda que sus abuelas cocinaban, pero por no tener una relación tan cercana con ellas no hay algo especial que le hubiesen enseñado.

Sin embargo, de su papá y su mamá si tiene recuerdos de esos primeros oficios que le enseñaron: ordeñar, criar cerdos, hacer quesos y amasijos, cómo preparar las sopas típicas. El cuchuco de trigo y de cebada son dos de sus sopas favoritas.

De niña lo qué más recuerda son las tortas de su mamá, preparaba de auyama, de plátano, de zanahoria. En la Semana Santa recuerda que la mamá dejaba amasijos (arepas y envueltos) preparados para tener para toda la semana. En Navidad recuerda que no podía faltar la natilla, ahora con su familia siempre preparan sancocho de gallina.

Las labores del campo las aprendió de su papá, juntos sembraban, cosechaban ciruela, manzana, pera y ordeñaban las vacas y ayudaban a los terneros recién nacidos.

Leidy es una gran jugadora de tejo y participa en el torneo femenino de Tuta. Su papá le enseñó y dice que cuando era niña prefería el mini tejo a las muñecas. Es la única mujer de sus 7 hermanos y la única a la que le gusta tanto el deporte como para participar en torneos.





Leidy Eliana Espitia
Provincia Centro,
Municipio Tuta
Entrada

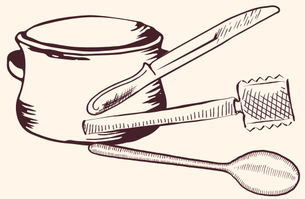
Mazamorra chiquita

Ingredientes	Cantidad	
Costilla de res	1000	gramos
Frijol verde	500	gramos
Arveja verde	500	gramos
Papa tocarreña	1000	gramos
Papa criolla	500	gramos
Tallos	500	gramos
Mazorca	400	gramos
Sal	20	gramos
Cebolla Junca	150	gramos
Ajo	10	gramos
Harina de maiz crudo	350	gramos
Agua	12	litros
Zanahoria	200	gramos
Habas verdes	500	gramos

Técnicas de cocción
Hervido.

Breve reseña del plato
Plato de para compartir en familia, aunque también se acostumbraba a prepararlo para alimentar a los campesinos que trabajan la tierra.

Utensilios de cocina necesarios
Paila o caldero
Taza de barro
Cuchara de palo
Martillo
Molino
Cuchillos

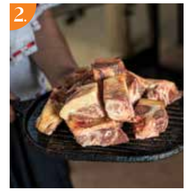


Preparación
1. Moler el maíz, cernirlo y desechar el hollejo del maíz (hunche) y la harina cernida mezclarla con agua hasta formar una masa.
2. Pelar la papa criolla y la tocarreña, cortarlas en cubos pequeños y reservarlas en agua.
3. Picar finamente los ajos, la cebolla larga y el perejil.
4. Trocear la mazorca y cortar en cubos pequeños la zanahoria.
5. En la olla, agregar agua con la cebolla larga y sal.
6. Adicionar el fríjol, la costilla de res, la zanahoria, las habas y la mazorca troceada. Cocinar durante diez minutos y tapar la olla.
7. Después de 20 minutos, agregar los tallos hasta que ablanden junto con la papa tocarreña.
8. Pasados 10 minutos adicionar la papa criolla junto con las arvejas. Cocinar durante media hora más.
9. Por último agregar la masa formada con el maíz cernido y mezclar bien. Cocinar hasta espesar.
10. Servir la mazamorra en una taza de barro con porción de costilla, granos, y tallos.

Paso a paso
1. Moler el maíz, cernirlo y desechar el hollejo del maíz (hunche).
2. Porcionar la costilla de res.
3. Picar finamente los ajos, la cebolla larga y el perejil.
4. Adicionar de acuerdo a su dureza los ingredientes, de aquel se demore mas en cocción al menor.
5. Por último, agregar la masa formada con el maíz cernido y mezclar bien. Cocinar hasta espesar.

¿Quieres ver cómo lo prepara?


1.


2.


3.


4.


5.



Yudis Barrera Torres



Yudis cuenta que aprendió a cocinar desde muy pequeña, porque en el campo, a las niñas desde que tienen doce años les enseñan a cocinar sus mamás y abuelas. El primer plato que cocinó fue la papa limpia y es a la vez una prueba, si no las deja quemar, ya está lista para aprender preparaciones más complejas.

Su plato preferido y el que más le recuerda su infancia es el sudado, pues en los cumpleaños las familias sacrificaban un pollo o una gallina y los preparaban sudados.

Afirma que siempre le ha encantado la cocina; y cuenta que mientras estudió administración turística, las enseñanzas que obtuvo sobre gastronomía, le ayudaron a perfeccionar sus técnicas de cocción, lo que hoy le permite preparar desde los platos más tradicionales hasta los más elaborados, entre los que se encuentran sudados, asaduras de animales, entre otros.

Yudis es una defensora ferviente de la tradición por eso afirma vigorosamente que “no podemos perder nuestras raíces y eso se logra dando a conocer nuestros platos”, entre los que se encuentran el caldo de raíz, criadillas, mute con jeta, asaduras, lengua en salsa. Asevera que muchos jóvenes al escuchar los nombres de esas preparaciones se extrañan y preguntan ¿qué es?, puesto que en algún momento comenzaron a olvidarse, motivo por el cual considera que se hace necesario un trabajo de recordación y posicionamiento para que las recetas no se pierdan.

Para Yudis la cocina significa amor, porque si ese sentimiento no se siente, la comida no queda rica. Asegura que el amor se nota en el empeño que la gente pone al preparar un alimento. Para ella ser de Boyacá es un orgullo y dice que con solo decir sumercé ya saben de dónde es y eso marca la diferencia.



Yudis Barrera Torres
Provincia Valderrama
Municipio Socota
Vereda Entrada

Criadillas

Ingredientes	Cantidad	
Criadillas (testículos del animal)	1	kilo
Laurel	5	gramos
Romero	3	gramos
Orégano	3	gramos
Ajo	5	gramos
Cebolla junca	150	gramos
Cebolla cabezona	100	gramos
Papas	500	gramos
Sal	10	gramos
Aceite	80	mililitros

Técnicas de cocción
Hervido /Salteado.

Breve reseña del plato
Existe la creencia popular de que el consumo de esté plato aumenta la potencia sexual de los hombres.

Utensilios de cocina necesarios
Tabla para picar
Cuchillo
Olla
Caldero
Cuchara de palo



Preparación
1. Retirar el conducto que va pegado a las criadillas así como la primera capa que las recubre.
2. Picar finamente el tallo de la cebolla. Reservar
3. Cortar a lo largo las hojas de la cebolla larga. Reservar
4. Picar finamente la cebolla cabezona y ponerla en una olla con agua, laurel, orégano y romero.
5. Agregar las criadillas en esta olla y cocinar durante 25 minutos. Cuando el cuero se vea estirado están listas. Retirar del agua.
6. Cortar las criadillas en cubos. Reservar.
7. Sofreír en una olla con aceite la cebolla finamente picada junto con las criadillas, agregar sal al gusto.
8. Cocinar desde agua fría las papas con sal.
9. Servir en un plato el guiso de criadillas con papas.

Paso a paso
1. Limpiar las criadillas.
2. Cocción de las criadillas.
3. Picar la Cebolla.
4. Sofreír las criadillas picadas con cebolla.
5. Producto final.











¿Quieres ver cómo lo prepara?



Teresa Villate

Teresa Villate es la hermana mayor de 10 hermanos y es por esto que es la primera en apoyar a su madre en las labores de cocina y en el trabajo de campo. De esta misma manera sus hermanas expresan que ella es la fiel imagen de su madre que recuerdan con cariño. Teresita expresa que Boyacá es un lugar de amor y paz, la cuna de la libertad, donde ha aprendido sobre las buenas costumbres y los saberes tradicionales de la cocina. Se siente orgullosa de su tierra que la vio nacer y crecer, expresa un especial cariño por el trabajo en el campo, los animales y cada uno de los alimentos e ingredientes de su patio. Su plato favorito es la papa con nabos y rubas chorreada con guiso de cebolla con leche, manifiesta que es un sabor que le recuerda su infancia y el compartir en familia.





Teresa Villate
Provincia Sugamuxi
Municipio Sotaquira
Vereda El Espinal

Guiso de pata de res

Ingredientes	Cantidad	
Pata de res	2000	gramos
Cebolla cabezona	500	gramos
Cebolla larga	100	gramos
Ajo	50	gramos
Arveja verde	300	gramos
Perejil	10	gramos
Papa criolla	200	gramos
Papa de año	1000	gramos
Calados	40	gramos
Cilantro	100	gramos
Sal	20	gramos
Para el guiso		
Tomate	800	gramos
Cebolla cabezona	100	gramos
Cebolla larga	100	gramos
Pasta de ajo	10	gramos

Técnicas de cocción
Cocido.

Breve reseña del plato
Aunque las patas o manos de res se consideran un despojo, los boyacenses y muchos colombianos le atribuyen contenido nutricional beneficioso, gracias al colágeno que esta parte de la vaca proporciona a recetas tanto de sal como de dulce.

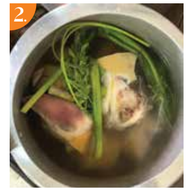
Utensilios de cocina necesarios
Olla a presión
Tabla
Caldero
Cuchara de palo
Mortero
Rallador



Preparación
1. Lavar la pata de res y rasparla con un cuchillo si es necesario.
2. Cocinar en olla pitadora durante 45 minutos a 1 hora con cebolla larga, cebolla cabezona, perejil, cilantro y agua que la cubra hasta que este blanda y la carne se despegue del hueso.
3. Separar la carne de los huesos y picar finamente.
4. En un caldero agregar un poco de grasa de la cocción de la pata y en ésta sofreír el ajo en pasta con la sal, la otra parte de la cebolla cabezona y de la cebolla junca picadas finamente y el tomate rallado.
5. Agregar al sofrito, la arveja y la papa cortada en cubos.
6. Adicionar el líquido de cocción de la pata y la pata picada.
7. Cocinar hasta que la papa esté blanda.
8. Servir con picadillo de cilantro y cebolla larga.

Paso a paso
1. Lavar la pata y rasparla con un cuchillo si es necesario.
2. Cocinar la pata hasta que esté blanda.
3. Adicionar la pata cocinada y picada a la sopa.
4. Agregar el sofrito a la sopa.
5. Producto final.











¿Quieres ver cómo lo prepara?

Sopas y Guisos de la Cocina Campesina Boyacense: Un Viaje a través de la Cocina Ancestral

Por: Ricardo Malagón Barbero

La gastronomía boyacense es un reflejo vivo de la riqueza cultural y la diversidad geográfica de esta región colombiana. En el corazón de su cocina se encuentran las sopas y los guisos, platillos emblemáticos que han sido parte integral de la alimentación boyacense desde tiempos inmemoriales.

En el contexto de las frías tierras altas de los Andes colombianos, las sopas ocupan un lugar privilegiado en la mesa boyacense. Más que simples platos calientes para combatir el clima, las sopas representan un vínculo con la tierra, una conexión con la naturaleza y una expresión de identidad cultural. Las sopas boyacenses son un testimonio de la creatividad culinaria y la sabiduría ancestral de sus habitantes, quienes han sabido aprovechar los ingredientes locales para crear deliciosas y reconfortantes preparaciones.

Una de las sopas más emblemáticas de Boyacá es la sopa de papa, un plato que ha sido parte fundamental de la dieta boyacense desde tiempos inmemoriales. Preparada con papas criollas, cilantro, cebolla, ajo y otros ingredientes locales, esta sopa es un ejemplo perfecto de la simplicidad y la exquisitez de la cocina boyacense. Además de su delicioso sabor, la sopa de papa tiene un significado cultural profundo en Boyacá, ya que simboliza la unión familiar, la hospitalidad y el cuidado mutuo.

Otra sopa emblemática del altiplano Cundiboyacense es el ajiaco, una preparación que combina papas, maíz, pollo, guascas y otros ingredientes locales para crear un plato lleno de sabor y tradición. El ajiaco es un reflejo de la diversidad agrícola de la región, así como de la habilidad de sus habitantes para adaptarse a las condiciones climáticas y geográficas adversas. Esta sopa no solo alimenta el cuerpo, sino que también alimenta el alma, ya que está cargada de historia, memoria y sentido de pertenencia.

Entre las sopas más icónicas de Boyacá se encuentra la changua, un plato tradicionalmente consumido en el desayuno y que ha sido parte fundamental de la dieta boyacense desde tiempos remotos. Preparada con leche, huevos, cilantro, cebolla y ajo, la changua es mucho más que una simple sopa; es un símbolo de la hospitalidad y el calor de hogar que caracteriza a la región.

Además de las sopas, los guisos son otra joya de la gastronomía boyacense. Los guisos son platos a base de granos como arroz, trigo, cebada o maíz, que se cocinan con diferentes ingredientes como carne, verduras, hierbas y especias para crear preparaciones sustanciosas y deliciosas. Los guisos son un ejemplo perfecto de la capacidad de los boyacenses para aprovechar al máximo los recursos disponibles y transformar ingredientes simples en manjares exquisitos.

Entre los guisos más populares de Boyacá se encuentra el guiso de cebada, una preparación tradicional que combina cebada cocida con carne de cerdo, gallina criolla, hierbas aromáticas y otros ingredientes locales. Este plato, típico de las tierras altas de Boyacá, es apreciado por su sabor robusto y reconfortante, así como por su valor nutricional. El guiso de cebada es mucho más que una simple comida; es un símbolo de la identidad boyacense y una expresión de la conexión profunda entre el pueblo y la tierra.

Las sopas y los guisos son mucho más que simples platos en la gastronomía boyacense; son expresiones de identidad cultural, vínculos con la tierra y manifestaciones de creatividad culinaria. A través de estas preparaciones, los boyacenses han sabido preservar y transmitir su herencia ancestral, adaptándose a los cambios y desafíos de la vida moderna sin perder de vista sus raíces. Salvaguardar y celebrar las sopas y guisos boyacenses es preservar un patrimonio cultural invaluable y honrar la memoria de generaciones pasadas.

Las sopas boyacenses son un verdadero tesoro culinario. Por ejemplo, la sopa de mute es una exquisita combinación de maíz, legumbres y carne que representa la esencia de la cocina tradicional boyacense. Esta sopa, rica en nutrientes y sabor, se ha transmitido de generación en generación, simbolizando la unión y la fortaleza de las familias campesinas.

El caldo de cuchuco con espinazo, otro plato icónico, mezcla el cuchuco de trigo con el espinazo de cerdo, creando una sopa densa y nutritiva. Este plato, preparado con ingredientes locales y técnicas ancestrales, es un reflejo de la creatividad de los campesinos boyacenses para crear comidas sustanciosas con lo que la tierra les ofrece.

La mazamorra chiquita es una sopa espesa hecha con maíz pelado, papas, arvejas y carne de cerdo. Este plato, tradicionalmente consumido en celebraciones y festividades, es un claro ejemplo de cómo la cocina boyacense utiliza ingredientes simples para crear preparaciones llenas de sabor y significado.

Los guisos boyacenses, por su parte, son un festín de sabores y texturas. El guiso de gallina, preparado con gallina criolla, papas, y una mezcla de hierbas y especias, es una muestra de la riqueza culinaria de la región. Este plato, que se cocina a fuego lento para resaltar todos sus sabores, es un verdadero deleite para el paladar.

El guiso de trigo, otro plato tradicional, combina trigo cocido con carne de res, cerdo o pollo, y una variedad de verduras. Este guiso, nutritivo y reconfortante, es una muestra de cómo los boyacenses aprovechan al máximo los ingredientes disponibles para crear comidas sustanciosas y deliciosas.

Los guisos y sopas de Boyacá no solo son una delicia para el paladar, sino también una ventana a la historia y la cultura de la región. Cada plato cuenta una historia, desde los tiempos prehispánicos hasta la actualidad, y cada bocado es un homenaje a la labor y la creatividad de los campesinos boyacenses.

Las sopas y guisos de la cocina campesina boyacense son una parte esencial del patrimonio cultural de la región, una muestra de la conexión profunda entre el pueblo y la tierra, y una expresión de la identidad y creatividad de sus habitantes.

Al preservar y celebrar estas preparaciones, no solo mantenemos viva una rica tradición culinaria, sino que también honramos la memoria y el legado de generaciones de campesinos que han hecho de la gastronomía boyacense un tesoro inigualable.



Sabores Ancestrales: Los embutidos de la tierra boyacense

Por: Juan Felipe Rojas Vega
Cocinero Salinero

Este capítulo recoge historias, recetas y personajes que giran en torno a los embutidos de Boyacá. Como nos dice Jorge Acosta, oriundo de Chiquinquirá: "Desde niño, esperaba el día de la paga para que mi mamá me llevara a comprar embutidos en Sarvac".

Hablar del departamento de Boyacá es hablar de libertad, donde el cariño se expresa con un "sumercé" en lugar de un "usted". Sus sabores y tradiciones son mágicos, como si salieran de un cuento de Gabriel García Márquez.

Las cocinas de Boyacá albergan una variedad increíble de productos culinarios que son parte integral de la identidad de sus pueblos. Este departamento es un crisol de sabores únicos, donde la sazón y los productos de la tierra se combinan gracias al trabajo de los campesinos, quienes añaden su amor y un toque de sal a cada preparación. El mestizaje es evidente en muchas recetas, influenciado por la llegada de españoles, italianos, suizos, alemanes y otros europeos que trajeron consigo sus técnicas y tradiciones culinarias, transmitidas de generación en generación.

En Colombia, el país del Sagrado Corazón, se emplean técnicas de elaboración tradicionales con ingredientes locales, creando preparaciones únicas que reflejan la identidad de cada región. Entre estos, encontramos génovas, longanizas, morcillas, quesos de cabeza, salchichones y cábanos, embutidos con raíces europeas adaptados a los sabores boyacenses.

La gastronomía de Boyacá es un tesoro de tradiciones, sabores y técnicas transmitidas a lo largo de generaciones. Gracias a las familias que preservan estas prácticas, no solo mantenemos vivas nuestras raíces culinarias, sino que también apoyamos la economía local. José David Arévalo, cocinero de Chiquinquirá, utiliza estos embutidos en su restaurante, destacando la importancia de apoyar a los campesinos y consumir productos locales.

La gastronomía es fundamental para la cultura y la vida de nuestros territorios. Esperamos que, al leer este capítulo, sientan el deseo de visitar y degustar los sabores de la tierra boyacense, la tierra de los embutidos.

Génovas

Originarias de Génova, Italia, las génovas se comenzaron a elaborar en Boyacá cuando los inmigrantes trajeron sus recetas. Usando carne de cerdo y res, junto con hierbas aromáticas como poleo, yerbabuena, pimienta y perejil, los campesinos boyacenses crearon una versión única de este embutido. En Corrales, Boyacá, la familia Cárdenas ha mantenido viva esta tradición desde 1960, con "Génovas Don Julio" ahora en manos de la cuarta generación.



Longaniza

La longaniza, conocida en España como vuelta o chorizo, llegó con los españoles y se arraigó en Boyacá, convirtiéndose en un ingrediente esencial del cocido boyacense. Sutamarchán es famosa por su producción de longaniza, con familias como los Bohórquez y los Sierra manteniendo la tradición viva y dinamizando la economía local.



Morcilla

Con raíces españolas, la morcilla colombiana ha evolucionado, incorporando ingredientes locales como cebolla larga, arveja, poleo, sangre de cerdo, arroz y empella. En Boyacá, es un componente esencial en los desayunos y asados, destacándose en la famosa picada de fritanga.



Queso de Cabeza

Este embutido de origen español llegó a Colombia durante la conquista. Conocido como cabeza de jabalí en Europa, en Boyacá se elabora artesanalmente y es un acompañamiento popular en la región cundiboyacense.



Salchichones y Cábanos

La llegada de europeos trajo técnicas para la elaboración de salchichones y cábanos. En Chiquinquirá, la familia Sanabria, con técnicas aprendidas de un inmigrante alemán, fundó Sarvac, una fábrica artesanal de embutidos que funcionó por 65 años. Hoy, el legado continúa con Ferney Orlando Peña, quien mantiene viva la tradición con su propia salsamentaría.





Amasijos:
El Lenguaje de Amasar, Amar y Nutrir

Por Leonel Jaramillo Sanabria

Según los antropólogos, el pan ha sido el alimento que ha acompañado a la humanidad desde la antigüedad, preparado con trigo en África, Europa y algunas regiones de Asia. ¿Pero qué pasaba en el continente americano?.

Las comunidades amerindias crearon poblaciones alrededor del cereal más importante del continente: el maíz. Un alimento del que se ha hablado ampliamente y de su importante papel en la alimentación boyacense; sin embargo, en esta ocasión se citarán elementos principales de una técnica desarrollada principalmente por mujeres: amasar. Sea cual sea el resultado (arepas, torrejas, pan de bono, pan de yuca, almojábanas, panes, tortas), todo empieza en el momento de la recolección. Obviamente, en Boyacá, como en otros departamentos, se come el paisaje que los rodea; en otras palabras, la alimentación se basa en el contexto agrícola de cada municipio. Cada amasijo es el resultado de un afán por alimentar y nutrir; la necesidad ha generado que las cocineras tradicionales creen nuevas formas de usar los alimentos de sus huertas. Entre ellos, la más nombrada es la arepa, que originalmente se preparaba con maíz y que aún hoy se discute si su origen es colombiano o venezolano, como si el alimento tuviera fronteras y no fuese una necesidad de alimentar.

Sin embargo, hay que aclarar que las comunidades Muhysqas preferían el consumo de maíz en forma líquida en lugar de sólida, teniendo en cuenta que estas masas eran poco fáciles de comer debido a la resequedad de las mismas. Quizás uno de los antecedentes culinarios de esta forma de amasar sea la famosísima arepa cariseca, que habitualmente se consume con bebidas fermentadas para poder ser tragada sin dificultad. Obviamente, este tipo de arepas no podían ser parte del alimento de los niños; por tal razón, las madres, abuelas y mujeres vinculadas a la alimentación de la primera infancia decidieron incorporar machucados de frijoles, tubérculos, guatilas y demás productos que hubiese a la mano. A esta técnica se le nombró güiba (quechuismo que traduce relleno).



No obstante, el proceso de colonización aportó elementos y alimentos que enriquecieron estas bases primitivas de arepas. Los indígenas se dieron cuenta de que podían mezclar el maíz con cuajadas, quesos, mantequilla, nata o leche y hacer maravillosas preparaciones de sabor y textura fantástica. Junto a este proceso colonialista y de mestizaje culinario, hubo culturas que llegaron al territorio para colaborar en la construcción de templos católicos. El arte mudéjar fue ese elemento que propició el acercamiento cultural árabe a las tradiciones del pueblo boyacense. Es así como nace la famosísima almojábana, una mezcla de harina de maíz y queso, que con el tiempo adquiriría diferentes recetas y a la cual se le incorporarían nuevos productos, como resultado de la evolución culinaria y de la actualización de equipos y utensilios.

Aun así, el maíz no fue el único producto utilizado para amasar elementos de panadería. Al universo del amasijo ingresan productos como la yuca, el arroz, la malanga, el plátano, la quinua e incluso el trigo, que ingresó al mundo alquímico, donde carbohidratos, proteínas, azúcares y sales amalgaman un menjunje elaborado por manos talladas por la inclemencia del clima, las vastas y arduas jornadas del campo, doradas por el calor de las brasas de la estufa y el horno de leña, nutridas de caricias hechas a su descendencia, capaces de transmitir amor sin más palabras, sin más pretensiones, sin más intención que la de dar amor en un bocado de comida, que puede ser comido en la mañana, mediodía, tarde o noche, acompañado de una buena agua de panela, chucula o chocolate.

Solo un boyacense puede describir esa sensación que surge cada vez que se recibe una arepuela con tinto de manos de su madre. Este documento intenta transmitir esa experiencia única, aunque sea difícil de comprender plenamente. Lo que sí queda claro es que es un homenaje a todas las madres boyacenses, como las de mi madre, Nelly Sanabria, y a esas manos que han amado y nutrido a sus descendientes durante toda la vida, a veces sin palabras y con tan solo un bocado de maíz hecho arepa.



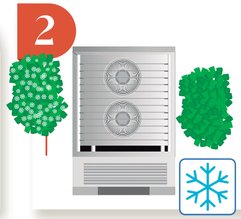
Proceso de Liofilización



1

Adecuación

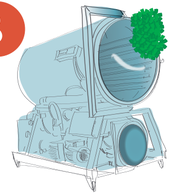
- Limpiar
  Eliminar suciedad visible.
- Desinfectar
  (Eliminar microorganismos).
- Pelar, retirar semillas y cortar
  (obtener la parte comestible del producto).



2

Congelación

Congelación a – 35 grados Centígrados.
(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 organolépticas.



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

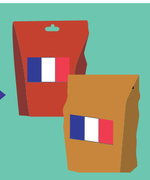
Se considera un método moderno en la consevación de alimentos pero sus inicios datan desde épocas prehipánicas .



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.



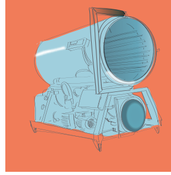
1906
Benedict y Manning
Introducen una bomba química de vacío, proceso que tardaba 2 semanas para reducir el 20% en peso.



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.



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 6. de Boyacá

Las ventajas de los procesos de liofilización para la divulgación y promoción de los sabores campesinos boyacenses

Por: Ricardo Malagón Barbero

La liofilización ha revolucionado la conservación de alimentos, facilitando su transporte y consumo. En la cocina campesina boyacense, esta técnica no solo conserva, sino que también promueve los sabores tradicionales. Este capítulo examina cómo la liofilización puede realzar la apreciación de la gastronomía boyacense, valorizando su herencia cultural y apoyando la sostenibilidad económica de las comunidades rurales.

La liofilización, o deshidratación por congelación, se desarrolla congelando el producto y luego reduciendo la presión atmosférica para sublimar el hielo directamente en vapor, preservando la estructura celular y las propiedades nutritivas, sabor, aroma y textura del alimento. Este método es superior a la deshidratación tradicional o el enlatado.

Una ventaja clave de la liofilización es la conservación de los sabores auténticos. En la cocina campesina boyacense, donde la calidad de los ingredientes es esencial, la liofilización permite mantener los sabores originales, permitiendo a los consumidores disfrutar de las preparaciones tal y como las concibieron los campesinos.

La liofilización prolonga significativamente la vida útil de los alimentos, permitiendo almacenar productos durante meses o años sin perder su calidad. Esto es crucial para las comunidades rurales, que pueden almacenar sus productos en épocas de cosecha abundante y venderlos cuando la demanda es mayor, asegurando ingresos más estables e incluso aportando a la seguridad alimentaria, al tener mayor disponibilidad en el acceso a los alimentos.

Los productos liofilizados son más ligeros y compactos, lo que facilita su transporte y reduce costos. Esto es vital para los productores boyacenses que buscan comercializar sus productos a nivel nacional e internacional, abriendo nuevas oportunidades de mercado y aumentando la visibilidad de la cocina campesina boyacense.



La liofilización también promueve la gastronomía boyacense al permitir que los sabores únicos de Boyacá lleguen a más personas, potencializando su exportación, aumentando el conocimiento y la apreciación de estas tradiciones culinarias, atrayendo a turistas y amantes de la gastronomía.

La adopción de la liofilización puede impactar positivamente la economía local de Boyacá, ofreciendo productos de alta calidad sin necesidad de cadena de frío y con una vida útil extendida. Esto permite a los productores acceder a nuevos mercados y mejorar sus ingresos, generando empleos en las comunidades rurales desde la recolección hasta la comercialización de los productos.

En esta investigación se exploró el potencial técnico y comercial de prototipos alimentarios boyacenses liofilizados, haciendo una selección de las preparaciones más representativas de la identidad boyacense, con mayor viabilidad de comercialización nacional e internacional, las cuales se incluyen en la versión impresa completa de este libro.

La implementación de la liofilización fomenta la innovación en las prácticas agrícolas y culinarias de Boyacá, preservando tradiciones y promoviendo el desarrollo sostenible al reducir el desperdicio de alimentos y optimizar los recursos disponibles. La liofilización puede equilibrar la conservación de tradiciones con las demandas y requerimientos del mercado contemporáneo.

De esta manera, la liofilización no solo preserva los sabores campesinos auténticos para las futuras generaciones, sino que también abre nuevas oportunidades para los productores locales, promoviendo una economía más robusta y sostenible. Esta técnica es una herramienta poderosa para transformar la preservación y la difusión de los tesoros culinarios de Boyacá al mundo.

La asociatividad como dinamizadora de la economía campesina

Por: Dustin Tahisin Gómez Rodríguez *
* Ph. D. en Agrociencias - Universitaria Agustiniana

La asociatividad campesina es fundamental para el desarrollo de la economía rural y popular, especialmente en la gastronomía campesina. Esta práctica, que implica la colaboración y cooperación entre pequeños productores, permite superar desafíos comunes y maximizar oportunidades, promoviendo un desarrollo sostenible y equitativo en las comunidades rurales.

Uno de los principales beneficios de la asociatividad campesina es el fortalecimiento del poder de negociación. Individualmente, los pequeños agricultores tienen escasa capacidad de negociación frente a intermediarios, comerciantes y proveedores. Sin embargo, al unirse en cooperativas o asociaciones, pueden negociar mejores precios para sus productos y reducir costos al adquirir insumos de manera conjunta. Esta mayor capacidad de negociación mejora sus ingresos y la sostenibilidad de su actividad económica.

La asociatividad facilita el acceso a mercados más amplios y diversificados. Los pequeños productores, al consolidar sus productos, pueden satisfacer las demandas de grandes compradores como supermercados, restaurantes y mercados de exportación, inaccesibles para productores individuales. Ofrecer un volumen mayor y más consistente de productos de calidad mejora su posición competitiva en el mercado.

Asimismo, la asociatividad es esencial para mejorar la calidad y el valor añadido de los productos agrícolas. A través de la cooperación, los agricultores comparten conocimientos, técnicas y recursos para optimizar sus prácticas agrícolas. La formación conjunta en técnicas de cultivo, manejo postcosecha y estándares de calidad eleva la calidad de los productos, permitiendo obtener precios más altos en el mercado. Además, las asociaciones pueden invertir en la creación de marcas colectivas y certificaciones de productos, añadiendo valor y reconocimiento.

El acceso a financiamiento también se ve mejorado mediante la asociatividad. Las instituciones financieras son reacias a otorgar créditos a pequeños productores individuales debido al alto riesgo percibido y la falta de garantías. Sin embargo, las asociaciones pueden actuar como entidades colectivas con mayor solvencia y capacidad de gestión de riesgos, facilitando el acceso a créditos y financiamiento. Esto permite a los agricultores invertir en mejoras tecnológicas, infraestructura y expansión de sus actividades productivas.

En la gastronomía campesina, la asociatividad permite a los productores abastecer de manera más eficiente a los mercados locales, preservando la identidad cultural y las tradiciones culinarias de sus comunidades. Al trabajar juntos, los agricultores pueden organizar eventos gastronómicos que destacan los productos locales y técnicas culinarias tradicionales, atrayendo consumidores locales y turistas, aumentando la demanda de sus productos y fomentando la cohesión comunitaria.

La asociatividad campesina también contribuye a la sostenibilidad ambiental y social de las comunidades rurales. Al compartir recursos y prácticas sostenibles, los agricultores adoptan métodos de producción más respetuosos con el medio ambiente, reduciendo el uso de agroquímicos y promoviendo la biodiversidad. Además, la colaboración y el apoyo mutuo fortalecen el tejido social y la resiliencia de las comunidades rurales frente a desafíos económicos y climáticos.

La cooperación entre campesinos permite la optimización de recursos y la reducción de costos. Compartir maquinaria, herramientas y conocimientos técnicos puede reducir significativamente los gastos operativos y aumentar la eficiencia en la producción. Además, las asociaciones pueden acceder a financiamientos y subsidios que serían inaccesibles para los productores individuales. Estos recursos adicionales pueden invertirse en mejorar las técnicas de cultivo, innovar en procesos de producción y aumentar la calidad de los productos.

Las asociaciones campesinas facilitan el acceso a nuevos mercados. La producción en pequeña escala a menudo limita la capacidad de los agricultores para acceder a mercados más grandes y lucrativos. No obstante, al asociarse, pueden aumentar su producción y ofertar volúmenes suficientes para cumplir con la demanda de mercados más amplios, incluyendo supermercados, restaurantes y exportaciones. Esto es particularmente relevante en el ámbito de la gastronomía campesina, donde la demanda de productos frescos, orgánicos y de alta calidad está en constante crecimiento.

La asociatividad campesina promueve la economía ecológica, la circular y la solidaria. La economía ecológica como disidencia del discurso hegemónico de la economía convencional se relaciona como un bastión de las asociatividad, en virtud que promueve las relaciones no antropomórficas y antropocentrista. De la misma forma, la economía circular se basa en la reducción de residuos y la reutilización de recursos, y la asociatividad facilita la implementación de prácticas sostenibles. Por ejemplo, los residuos agrícolas pueden convertirse en abono orgánico, cerrando el ciclo de producción de manera ecológica. La economía solidaria, por su parte, se enfoca en la justicia social y la equidad, asegurando que los beneficios económicos se distribuyan de manera justa entre todos los miembros de la comunidad. Las asociaciones campesinas son vehículos ideales para promover estos valores y prácticas, ya que operan bajo principios de cooperación y beneficio mutuo.

La gastronomía campesina ofrece una excelente oportunidad para agregar valor a los productos agrícolas. Las asociaciones pueden desarrollar productos transformados, como conservas, mermeladas, quesos y embutidos, que tienen un mayor valor en el mercado que las materias primas. Además, pueden diversificar sus actividades económicas incorporando el turismo rural y la gastronomía local, atrayendo visitantes que buscan experiencias auténticas y productos locales. Esta diversificación no solo incrementa los ingresos, sino que también reduce la vulnerabilidad económica al no depender exclusivamente de una sola fuente de ingresos.

La asociatividad campesina también contribuye a la soberanía alimentaria y al fortalecimiento de la cultura local. Al producir y consumir alimentos localmente, las comunidades rurales pueden reducir su dependencia de productos importados y asegurar un suministro constante de alimentos frescos y nutritivos. Esto es especialmente importante en tiempos de crisis, cuando las cadenas de suministro globales pueden verse interrumpidas. Además, la gastronomía campesina es una expresión de la identidad cultural, y las asociaciones juegan un papel crucial en la preservación y promoción de las tradiciones culinarias locales.

En el campo de la gastronomía, también resulta relevante la unión de esfuerzos para compartir materias primas, ya sea en el marco de preparaciones especiales o en el contexto de proyectos más amplios como los de preservación de semillas y la recuperación de prácticas e insumos ancestrales.

De esta manera, la asociatividad campesina es fundamental para el desarrollo de la economía rural y popular. Fortalece el poder de negociación, optimiza recursos, facilita el acceso a mercados, promueve la economía circular y solidaria, agrega valor y diversifica las actividades económicas, y contribuye a la soberanía alimentaria y al fortalecimiento cultural. Especialmente en el ámbito de la gastronomía campesina, la cooperación entre pequeños productores puede transformar la economía rural, haciéndola más sostenible, equitativa y resiliente. Fomentar la asociatividad campesina es, por tanto, una estrategia clave para el desarrollo rural y el bienestar de las comunidades campesinas en Boyacá, así como en diferentes regiones del país.



Abuelita... ¿Qué hay pa´ comer?

Por: Edwin Aguirre Arévalo
Ricardo Malagón Barbero

¿Abuelita, abuelita, que cosa tan güeña pa´oler?

"Pues papito, el sancochito para alimentar las tripas, y pal otro lado tamales, morcillas y la chunchulla y un dulce de moras pa´ endulzar a sus primas cansonas"

"¡Abuelita, que cosa tan berraca la suya, que hasta en la boca se me sorban las babas por las ruyas!"

"venga verraquito, en lugar de estar fregando, tráigame el tarro de sal y el frasquito de ají y luego me ayuda a montar la mesa que tengo pú´ allí"

"Ese tinto ya está bueno, hirviendo y con brillo, apenas pa´ cuando acabe el almuerzo en el sembradillo, embútale uno a su taita con bollo y almojábana que pa´ eso es que trabaja en lugar de estar hablando paja"

"Venga pa´ acá abuelita le doy un beso por bonita y otro por todo lo que cocina"

"No hay de que papito, es el amor por la cocina, y pa´ que sepa que yo sé que usté vergajo acecha esperando a que yo sirva pa´ que empiece la tragantina"

Edwin Aguirre

En una pintoresca vereda de Boyacá, donde las montañas se alzan majestuosas y los ríos cantan melodías ancestrales, vivía una encantadora abuelita llamada Doña Isidora. Su fama como experta cocinera se extendía por toda la región, gracias a las recetas y secretos culinarios transmitidos de generación en generación. Su cocina era un rincón mágico, lleno de colores y aromas que contaban historias de la rica tierra boyacense.

Una tarde soleada, su nieto Macedonio, un niño lleno de curiosidad y energía, llegó corriendo desde los campos, con los bolsillos llenos de tesoros y la cabeza repleta de preguntas. " Abuelita… ¿Qué hay pa´ comer?"

preguntó con una sonrisa radiante mientras se sentaba en el umbral de la puerta de la cocina.

Doña Isidora, con su delantal colorido y su cabello plateado recogido en un moño, le devolvió la sonrisa. "venga vergajo que hoy buste me ayuda, va a saber lo que es bueno pa´ las tripas. Póngase las quimbas y la chirgaja y eche pa riba y me acompaña que vamos a agarrar del huerto vainas que necesitamos para echar al fogón."

Salieron juntos al jardín, donde el sol acariciaba las plantas y el aire estaba impregnado del aroma de las hierbas frescas. "mire mijito" dijo la abuela Isadora, "alcánceme esa papa borrega que esta pualla", "¿la borrenga abuelita?" pregunto Macedonio, "la de color morado y de una vez al lado arranque unas mazorcas que están ya guenas pa pelar " dijo doña Isadora.

Macedonio observaba con asombro la diversidad de colores y texturas en el huerto. Las papas, no solamente las había moradas, sino que también de otros colores se veían rojas y se divisaban negras, y quien sabe cuentas más que a Macedonio le costaba reconocerlas, había unas largas y otras pequeñas otras grandes y robustas y desde lejos se alcanzaban a ver las doradas. Macedonio también se percató que no solamente la mazorca era morada, sino que también había las mazorcas de maíz lucían granos amarillos y brillantes como pequeñas pepas de oro. Con las manos llenas de los preciados ingredientes, regresaron a la cocina.

Mientras pelaba las papas y desgranaba el maíz, Doña Isidora comenzó a contarle a Macedonio historias de su juventud "Cuando yo era guámbita, mi abuela me enseñó a cocinar, así como yo voy a hacer con buste, porque algún día me lleva el chiras por lo menos ya sabrá defenderse en la cocina así como hice con su mamá y además, pa´ que todo le quede sabiendo bueno. Ella me explicaba que el maíz es un regalo sagrado de la tierra, y que las papas son el sustento de nuestro pueblo". En ese momento Macedonio comprendía que lo que cocinaba la abuela Isidora era un homenaje a la historia de la familia y a la naturaleza que los rodea.

Macedonio escuchaba atentamente, ayudando a su abuela a cortar las papas y desgranar el maíz. El crepitar del fogón llenaba la cocina de un calor acogedor, y el aroma de los ingredientes comenzaba a mezclarse en el aire. "¿Qué vamos a hacer con todo esto, abuelita?" preguntó con curiosidad.

"le voy a enseñar lo que es bueno en esta vida, la mazamorra chiquita que tanto le gusta a su taita y a su abuelo" respondió Doña Isidora. "Es una receta que combina maíz, papas y frijoles, y ha sido parte de nuestra familia durante un jurgo de tiempo y donde no la hagamos hoy, su abuelo me saca los trapitos pa´ fuera."

Doña Isidora colocó una gran olla sobre el fogón y comenzó a añadir los ingredientes con esmero. Mientras cocinaba, continuaba compartiendo historias. "Mire mijo, esta tierra que buste ve desde acá y hasta más atrás de esas montañas son muy fértiles. Es que echar pica y pala es una bendición. Aquí en Boyacá, las tierras son tan buenas que lo que buste siembre, le crece y todo es muy sabroso. Hay que darle gracias a Chuchito lindo por la tragantina y porque tenemos donde cultivarla, la papa y el maíz, las acelgas, los frijoles y las habas, el cilantro y la cebolla son solo algunos ejemplos de lo que esta tierra nos ofrece."

El aroma de la sopa se extendía por toda la cocina, evocando recuerdos de tiempos pasados. Los colores vibrantes de los ingredientes danzaban en la olla, creando una sinfonía de sabores. Macedonio miraba a su abuela con admiración, sintiendo una conexión profunda con su herencia.

Cuando la sopa estuvo lista, Doña Isidora sirvió dos tazones humeantes. "Venga mijo, tráigase ese butaco y se sienta" dijo con ternura, "venga y jartamos, probemos esta maravilla." Macedonio se sentó a la mesa, ansioso por degustar el fruto de su cocinar con su abuela.

La primera cucharada de mazamorra chiquita fue una explosión de sabores. El maíz, dulce y tierno, se combinaba perfectamente con las papas, suaves y reconfortantes. Los frijoles añadían una textura rica y satisfactoria. Macedonio cerró los ojos y sonrió. "Abuelita, que cosa más buena esta sopa" exclamó con entusiasmo.

Doña Isidora lo miró con amor y orgullo. "Me alegra que le guste mijo. Nunca se le olvide que todo lo que le enseño y lo que se cocina tiene una historia amarrada a lo más *projundo* de nuestras entrañas, estamos conectados con nuestra tierra y nuestras abuelas nos han enseñado. La cocina boyacense es un tesoro que debemos cuidar y transmitir a las futuras generaciones."

Macedonio asintió, comprendiendo la importancia de las palabras de su abuela. La tarde pasó en un suspiro, llena de risas y recuerdos. La cocina de Doña Isidora seguía siendo el corazón de la casa, un lugar donde el pasado y el presente se encontraban en cada plato.

Esa noche, Macedonio se fue a dormir con el estómago lleno y el corazón contento. Sabía que, gracias a su abuela, había aprendido algo invaluable: la riqueza de su tierra, la magia de su cocina y la importancia de mantener vivas las tradiciones que forman parte de su identidad. Así, en esta pequeña vereda de Boyacá, la historia del maíz y la papa continuaba, transmitiéndose de generación en generación, unida por los lazos del amor y la comida.



Inventario

ENTRADAS

NOMBRE	INGREDIENTES	UBICACIÓN	OBSERVACIONES
CHICHARRÓN COCHO	Chicharrón Carnudo, Agua Sal, Aceite o Manteca de cerdo	Guateque	Para que los cochos queden blandos por dentro y crocantes por fuera se pueden preparar de dos formas: 1. Se llevan a cocinar en agua con una mínima cantidad de sal, luego se escurren para posteriormente freírlos en abundante aceite. 2. Se cocinan en agua a fuego lento hasta que reduzca totalmente el líquido y quede la grasa. Posteriormente en esa misma grasa se fritan los chicharrones.
CHORIZOS PRECOCIDOS DE GUARAPO	Agua, Panela, Cáscara de piña Cerveza, Chorizos	Chitaraque	Se realiza el guarapo a partir de la cáscara de piña, panela y agua. Una vez listo el guarapo se lleva a una olla a reducir. Cuando empiece a tomar una textura de melao se le agregan los chorizos y finalmente la cerveza.
EMPANADAS DE CERINZA	Harina de maíz amarillo, Rellenas de arroz, Arvejas Carne molida, Huevo, Sal, Agua	Cerinza	Son las empanadas más típicas de la región Boyacense. Se prepara la masa a base de harina de maíz amarillo, sal, agua, y el relleno con los demás ingredientes previamente cocinados. Se pueden hornear o freír, pero es más tradicional el segundo método.
EMPANADAS DE HIGO	Harina, Polvo de hornear Agua, Higos, Queso rallado, Yemas de huevo	Motavita	A la masa se le adiciona un gramo de fécula de maíz para que quede más crocante.
GÉNOVAS	Carne de cerdo molida, Tocino molido, Tripa de cerdo, Sal, Poleo, Hierbabuena Perejil, Pimienta, Leche	Corrales	Al momento de darle cocción a la génova no debe pasar su punto de cocción. Esta debe quedar crocante por fuera y suave por dentro.
LONGANIZA	Cerdo, Cebolla larga Ajo, Tomates chontos Pimiento rojo, Perejil Sal, Tripa delgada de cerdo	Sutamarchán	Es un embutido tradicional de la cultura de la región. Refleja la habilidad y los conocimientos de los artesanos de Boyacá. Se caracteriza por el uso de carne de cerdo, especias y condimentos que le aportan sabores únicos, además de ello pasa por un proceso de secado al aire, que le da una textura y apariencia característica.
MASA DE CHACHAFRUTO	Chachafruto, Agua	Briceño	Se recomienda elaborar la masa con el chachafruto cuando esté fresco y la cáscara aún esté brillante para mantener su suavidad y dulzura.
MORCILLA	Ajo, Limón, Aceite, Cebolla larga, Vinagre, Arveja, Arroz Comino, Papa, Tripas de cerdo Sangre de Cerdo, Poleo Manteca de cerdo	Miraflores	La morcilla es un embutido que se hace a base de sangre de cerdo y arroz. Esta práctica artesanal se caracteriza por su sabor único y su textura suave, con un equilibrio perfecto entre las especias y la sangre. Es un ingrediente popular en muchos platos boyacenses como: pucheros, guisos, asados y picadas.
PAPA CHORREADA CON MAZORCA	Papa pastusa, Cebolla larga Mazorca, Tomates, Ajo, Comino, Crema de leche, Queso	Panqueba	Es un plato también muy típico de la región. La papa chorreada se caracteriza por ser cremosa y es especial para acompañar porciones de carne, en especial una sobrebarriga al horno o sudada, Se puede preparar de muchas maneras, incluso una versión vegetariana utilizando verduras.
PASTELES DE PAPA	Cebolla, Ajo, Huevos Pollo o carne, Papa, Arroz	Panqueba	El pastel de papa es un plato que consiste en una capa de puré de papas sobre una capa de carne picada cocinada. Puede llevar o no base de puré debajo de la preparación.
QUESO DE HOJA	Queso fresco, Agua Sal, Hojas de aguacate o de achira	Chinavita	Las hojas deben aplanarse cerca al tallo, lo cual puede hacerse con un rodillo. Luego se coloca el queso y se envuelve. Las hojas también cumplen la función de preservar el queso en un mejor estado.
SOPA DE PAN	Papa, Caldo de cerdo, Aceite, Tomate, Cebolla, Sal, Cerdo, Huevo, Pan, Cuajada, Ajo	Chiscas	Es un caldo de res o de cerdo al que se le agrega cuajada, pan, cebolla, huevo y los demás ingredientes. Es tradicional en desayunos. En algunas partes de la región se le agrega almojábana o arepa.
SOPA DE TOPOCHO	Topocho, Carne de res, Apio, Zanahoria, Cebolla, Ajos Sal, Pimienta, Cilantro, Perejil	Sativa Norte	Al topocho también se le conoce como colicero o plátano verde. Un buen sofrito es fundamental para esta preparación. Luego del sofrito se le agregan los demás ingredientes y se deja cocinar hasta que el plátano o el topocho esté blando.
SOPA PERLADA	Cebada, Huesos de cerdo, Arvejas, Zanahoria, Cebolla larga, Tomate chonto, Sal, Comino, Cilantro, Dientes de ajo	Guayatá	Se debe dejar la cebada en remojo, luego se lava de 2 a 3 veces. Al momento de la cocción se utiliza la última porción de agua de la cebada para mejorar el espesor.
SOPA SECA	Leche, Cebolla cabezona, Cebolla larga, Ajo, Mantequilla, Calado, Queso, Pimienta, Sal	Duitama	Se recomienda agregar un fondo para que la sopa quede con más sabor (puede ser de huesos o verduras).

FUERTES - SECOS

NOMBRE	INGREDIENTES	UBICACIÓN	OBSERVACIONES
ARROZ CON VÍSCERAS DE RES	Vísceras de res Arroz blanco	Almeida	El arroz se cocina previamente, luego se integran las vísceras de res.
ARROZ TAPADO	Tocino , Costilla de cerdo Pollo, Arroz, Arvejas, Zanahoria Hogao, Orégano, Sal, Pimienta	Sogamoso	En la grasa que ha soltado el tocino se sofríen el pollo y las costillas hasta que se doren levemente, revolviendo de vez en cuando. Esto aportará un sabor especial a las carnes y ayudará a ahorrar aceite.
AVÍO CHIVOREÑO	Arroz, Carne oreada Almojábana, Yuca, Papa Cuajada, Tomate, Cebolla	Tenza	La temperatura del horno debe ser precisa para permitir una cocción uniforme. La mezcla de ingredientes debe ser homogénea para evitar la formación de grumos, el tiempo de cocción puede variar según el horno por lo que es importante vigilar el color y la expansión de las almojábanas.
CABEZA DE CORDERO	Cabeza de cordero, Grasa de gallina, Cerveza negra Albahaca, Tomillo, Orégano Cebolla junca, Ajo, Achiote Sal, Comino, Pimienta	Santa Rosa de Viterbo	Se chamusca la cabeza para eliminar el pelaje. Luego se lava un par de veces para quitar las impurezas. Después con un hacha se porciona la pieza y finalmente se prepara.
CARNE OREADA	Sal gruesa, Ajo en polvo Pimienta negra, Comino Orégano, Pimentón, Carne	Buenavista	Dejar la carne colgada al sol durante 8 horas. Cuando cumpla la mitad del tiempo se le da la vuelta. previamente se prepara una salmuera para ayudar a su proceso de secado, plato también muy representativo de la cocina Santandereana
CHUPE DE PAPA CRIOLLA	Papa criolla, Mantequilla Cebolla larga, Huevos duros Leche, Queso blanco, Calados rallados	Sogamoso	El "chupe" se refiere a la técnica de guisar en leche. Sirve para acompañar otras preparaciones como papa, carnes y algunos vegetales. Para esto se cocinan previamente las papas criollas y luego se le agrega el chupe.
COCIDO CON FRIJOL VERDE	Mazorca, Arvejas verdes Frijol railon verde Espinazo cerdo, Arracacha Topochos, Ahuyama	Somondoco	En este guiso el protagonista es el frijol verde. Los tubérculos y acompañantes se tienen que cocinar sin que pierdan textura.
COLA DE RES EN SALSA	Res, Cebolla, Ají, Ajo Pimentón, Tomate, Papa Zanahoria, Sal	Lengupá	Se recomienda que la cola de res se cocine muy bien por bastante tiempo hasta que esté blanda y obtener una textura muy suave.
CORDERO AL HORNO	Cordero, Sal, Agua	Panqueba	El manejo de la temperatura interna del horno depende de las entradas de aire y el nivel de brasa.
COSTILLAS DE CORDERO ASADO	Costilla de cordero, Cervezas Cebolla, Ajo, Vinagre Apio, Aceite, Laurel	Tota	Se recomienda retirar la membrana de las costillas de res, de lo contrario éstas, al momento de la cocción, se reducirán más y al comerlas su textura será dura.
FRITANGA BOYACENSE	Chunchullo, Morcilla Papas criollas, Arepa de maíz Yuca, Cebolla, Tomate	Tunja, Duitama, Sogamoso y Paipa.	La fritanga es un plato compuesto con distintos elementos, en donde las vísceras de distintos animales ya sean fritas o asadas, son las protagonistas. El plato suele acompañarse de distintas guarniciones.
FRITANGA VALDERRAMENSE	Carne de res, Carne de cerdo Carne de pollo, Papa criolla Chorizo, Morcilla, Chicharrón Patacones, Plátano maduro Yuca	Sugamuxi	Existen muchas versiones de la fritanga. En algunos casos por la zona en la que se encuentra cambian los ingredientes, pero la técnica siempre va a ser freír.
GALLINA NEGRA	Gallina negra, Cebolla Pimiento rojo, Pimiento verde Zanahoria, Hierbabuena Hojas de laurel	San Pablo De Borbur	La carne de gallina negra se considera una delicia debido a su sabor más intenso y su textura firme.
GUISO DE CUAJADA	Tomate, Cebolla Leche	Tenza	La cuajada es la primera textura del queso después de agregar el cuajo a la leche. No se le adiciona sal.
GUISO DE ESPINAZO DE CORDERO	Cordero, Zanahoria Arvejas, Habichuelas, Papa	Cocuy	Tener en cuenta que el espinazo, es decir la parte del hueso central o la espina dorsal del cordero, no tenga pequeños huesos partidos.
JUTE DE PAPA	Papa, Manteca de cerdo Sal , Pimienta, Cebolla Cilantro, Ajo, Caldo de pollo	Aquitania, Tópaga y Mongua	Jutear es una técnica de fermentación aplicada a distintos ingredientes. Se dice popularmente que el hongo a partir de la fermentación puede curar el asma y es afrodisíaco.

MACHUCAO CON GALLINA	Gallina, Yuca, Tomate Cebolla roja, Ají, Cilantro Huevos, Limón, Sal Aceite vegetal	Güicán	Es un plato típico de Boyacá que consiste en una mezcla de papas, yuca, plátano, maíz y diferentes vegetales, machacados y cocidos junto con gallina criolla. Es una comida reconfortante y muy nutritiva.
PIQUETE ZETAQUIRENSE	Carne de res, Arvejas, Zanahorias, Papa criolla Cebolla, Tomates, Ajo, Comino, Sal, Agua, Aceite	Lengupá	Guiso contundente y reconfortante, lleno de sabor, que combina carne de res tierna con papas y verduras, cocidas lentamente en un caldo aromático.
POLLO AL FIAMBRE	Hoja de bijao, Pollo campesino Plátano, Yuca, Arroz	Almeida	Es una forma deliciosa de disfrutar el pollo. Cocido lentamente en un caldo aromático hasta que esté tierno, luego desmenuzado y servido con arroz y otras guarniciones.
PUCHERO BOYACENSE	Carne de res, Pollo, Cerdo, Papa, Yuca, Plátano, Mazorca	Centro	Es un guiso abundante y completo que incluye una variedad de carnes y vegetales, cocidos lentamente para desarrollar sabores profundos y reconfortantes.
PUCHERO DE GARBANZOS	Garbanzos, Carne de cerdo Chorizo, Papa, Yuca	Garagoa	Un guiso exuberante y completo que incluye una variedad de carnes y vegetales, que luego de una cocción larga y lenta desarrolla sabores suculentos, jugosos y profundos.
PUCHERO VALDERRAMENSE	Arroz, Garbanzos, Jarrete de ternera, Tocino de cerdo, Muslo de pollo, Zanahoria Caldo de pollo, Sal Aceite de oliva	Villa De Leyva	Similar al puchero boyacense, pero con influencias regionales distintivas del municipio de Valderrama, ofreciendo una versión única de este plato tradicional.
PURÉ DE MALANGA	Malangas, Ajo Sal, Pimienta	Municipio De Chitaraque	Un acompañamiento cremoso y suave, preparado con malanga y otros ingredientes simples pero deliciosos. Se usa como guarnición y complementa perfectamente una variedad de platos principales.
SOBREBARRIGA AL HORNO	Zanahoria, Sal, Perejil Tomillo, Comino, Sobrebarriga, Cebolla puerro, Ajo, Pimienta, Cebolla larga, Laurel Apio, Cerveza	Ráquira	En esta preparación la sobrebarriga (parte del estómago de la res), se cuece lentamente en el horno con una salsa aromática. De esta cocción resulta una carne tierna y jugosa con un sabor delicioso.
TRUCHA	Trucha, Limón, Aceite Patacón, Arroz, Papas	Somondoco	Una opción popular de pescado fresco de agua dulce, preparada de diversas formas, tales como: frita, al horno o en salsa, ofreciendo una experiencia culinaria versátil y deliciosa.

FUERTES - SOPAS

NOMBRE	INGREDIENTES	UBICACIÓN	OBSERVACIONES
CALDO DE CABEZA DE BAGRE	Bagre, Leche, Papa Cilantro, Cebollín	Güicán	Un caldo reconfortante y nutritivo, preparado con la cabeza del bagre cocida lentamente junto con verduras y especias, que ofrece un sabor único y exquisito.
CREMA CAMPESINA DE ARVEJA	Aceite, Apio, Cebolla, Jamón Cebolla puerro, Crema de leche Arveja, Ajo, Papa, Zanahorias Consomé de pollo, Laurel Sal, Pimienta	Villa De Leyva	Una crema suave y nutritiva preparada con arvejas frescas y sazonada con hierbas aromáticas, que ofrece un sabor delicioso y una textura cremosa. Es ideal para calentar el cuerpo en días fríos.
GUATILA CON SALSA DE PUERRO	Guatila, Zanahoria, Arveja Cebolla, Ajo, Pan tostado Queso crema, Agua Sal, Pimienta	Chitaraque	La guatila, una verdura similar a la calabaza. Se cuece en una salsa de puerro aromática y sabrosa, que realza el sabor de esta verdura única. Resultando un plato exquisito y reconfortante.
GUISO DE CABEZA DE RES	Cabeza de res, Ajo, Cebolla Chiles, Hojas de laurel Pimienta dulce, Pimienta negra Comino, Clavo, Cebolla, Ajo Garbanzo, Sal	Togüí	Un guiso tradicional y reconfortante preparado con la cabeza de res cocida lentamente en un caldo sabroso junto con papas, yuca y diferentes vegetales. El resultado: un plato abundante y lleno de sabor.
LENTEJAS DE VERDURAS CON QUESO Y LONGANIZA	Lentejas, Zanahoria, Longaniza Papas, Tocino, Cebollas Tomate, Ajo, Pimentón rojo Apio, Cilantro, Sal, Pimienta Curry	Cocuy	Este plato consiste en unas lentejas cocidas con una variedad de verduras frescas, queso y longaniza, que ofrecen un plato sabroso y nutritivo, perfecto para disfrutar en cualquier época del año.

MUTE DE JETA	Maíz de mute limpio Pata de res, Cabeza de res Zanahoria, Frijol, Calao Papa, Cebolla junca, Sal	Santa Sofía	Un plato tradicional y sustancioso preparado con jeta de cerdo cocida lentamente en un caldo aromático junto con papas, yuca y otros vegetales, que ofrece un sabor único y delicioso.
PUCHERO BOYACENSE	Agua, Pollo, Lomo de cerdo Plátano maduro, Mazorca Tocino carnudo, Papas, Repollo Yuca, Ahuyama, Sal Pimienta, Hogao	Puerto boyacá	Consiste en un guiso completo y reconfortante que combina una variedad de carnes y vegetales cocidos lentamente en un caldo sabroso, que resulta en un plato abundante, jugoso y suculento.
SANCOCHO CAMPESINO o SANCOCHO TRIFÁSICO	Cebolla, Pimentón, Ajo, Comino Achiote, Mazorca, Agua, Pollo Carne de cerdo, Carne de res Plátano, Papas, Yuca Cilantro, Pimienta, Sal	Lengupá y Pauna	Este es un sancocho robusto y sustancioso que combina tres tipos de carne: pollo, cerdo y res. De ahí proviene su nombre. Incluye además una variedad de tubérculos como papa, yuca, plátano, mazorca y ocasionalmente arracacha o papa criolla, junto con cebolla, ajo, cilantro y otros condimentos. Todo se cocina lentamente en un caldo abundante y jugoso.
SOPA DE ANGÚ	Maíz boludo Chicharrón	Tundama	Una sopa tradicional preparada con angú, un tipo de maíz, cocido en un caldo aromático junto con carne, verduras y especias, que ofrece un sabor único y reconfortante.
SOPA DE CHOROTES	Caldo de costilla o gallina Aceite de oliva, Cebolla larga Perejil, Ajo, Mantequilla Harina de maíz amarillo Harina de trigo, Huevo	Chisca	Una sopa vigorizante preparada con chorotes, una variedad de maíz de grano grande, cocido en un caldo sabroso con carne, verduras y especias, que ofrece un sabor único y tradicional.
SOPA DE GARBANZOS	Garbanzos, Carne de cerdo Zanahoria, Papa, Cilantro	Jenesano	Una sopa nutritiva y llena de sabor preparada con garbanzos cocidos en un caldo aromático con verduras y especias, que ofrece un plato muy delicioso.
SOPA DE PAJARILLA	Habichuela, Cebolla larga Cilantro, Zanahoria Papa criolla, Ahuyama Papa pastusa, Arveja, Sal Pajarilla	Miraflores	Una sopa tradicional preparada con pajarilla, una parte de la res, cocida lentamente en un caldo enriquecido con verduras y especias. El resultado es un plato sustancioso, nutritivo y lleno de mucho sabor.
SOPA DE RES	Carne de res, Papa, Zanahoria Arvejas, Cebolla, Ajo	Paipa	Se puede sellar la carne antes de añadirla al agua para mejorar su sabor.
SOPA DE TOPOCHO	Topocho, Carne de res Caldo de carne, Apio Zanahoria, Cebolla, Ajos Sal, Pimienta, Cilantro, Perejil	Sativa Norte	Una sopa reconfortante preparada con topocho, una variedad de plátano, cocido en un caldo enriquecido con carne, verduras y especias, que ofrece un sabor único y tradicional.
SOPA DE TRUCHA	Trucha, Papa, Zanahoria Cebolla, Ajo, Cilantro	Tunja y Duitama	Una sopa delicada y deliciosa preparada con trucha fresca, cocida en un caldo aromático con verduras y especias, que ofrece un plato ligero y nutritivo, ideal para los amantes del pescado.
SOPA DE YUCA	Yuca, Papa, Zanahoria Cebolla, Ajo, Cilantro	Duitama	Una sopa muy nutritiva y energizante, preparada con yuca cocida en un caldo enriquecido con carne, verduras y especias, que ofrece un sabor único y tradicional.
SOPA DULCE	Chicha con panela Queso	Duitama	Una sopa única preparada con ingredientes dulces como plátano, camote, panela y especias, que ofrece un postre energizante y delicioso, perfecto para disfrutar en cualquier ocasión.
TAMAL DE ARROZ CON CALDO	Harina de maíz, Tocino de cerdo Longaniza, Presas de pollo Costillas de cerdo, Garbanzos Zanahoria, Cebolla larga , Ajo	La Capilla	Es un envuelto tradicional preparado con una mezcla de arroz cocido en un caldo sabroso con carne, verduras y especias, envuelto en hojas de plátano y cocido al vapor, que ofrece un sabor único y típico de la región.

POSTRES

NOMBRE	INGREDIENTES	UBICACIÓN	OBSERVACIONES
ABEJONES	Maíz en grano, Agua Miel	Paya	Un postre tradicional preparado con masa de harina de maíz y panela, formando pequeñas bolitas dulces, que se cocinan y luego se sirven con miel de panela, prometiendo a los paladares un sabor único y tradicional de Boyacá.
ALFONDOQUE	Panela, Agua, Aguardiente Jugo de limón, Canela en astilla	Miraflores	Dulce típico de fiestas. Se recomienda estar revisando el grado de alcohol de la preparación con respecto al gusto o a la receta que se desee preparar.
ALMOJÁBANAS	Maíz blanco, Cuajada fresca Clara de huevo, Sal	Paipa	Se sugiere utilizar cuajada lo más fresca posible para otorgarle a la preparación un sabor más natural. Colocar en el horno las almojábanas a 5 cm de distancia entre sí para que no se peguen al momento de crecer.
ALMOJÁBANAS DE CHACHA-FRUTO	Masa de chachafruto, Cuajada Huevo, Mantequilla Polvo para hornear Harina de maíz, Azúcar, Sal	Briceño	Estas almojábanas se caracterizan por ser más arenosas y dulces. Se recomienda dejar distancia entre ellas para que al momento de crecer no se peguen.
AREPAS DE BALÚ	Harina precocida, Mantequilla Azúcar morena, Cuajada Queso campesino, BALÚ Hojas de plátano	Miraflores	Se sugiere darle a cada pan de yuca un espacio de 5cm, para que puedan crecer sin pegarse, durante momento del horneado.
AREPAS DE CHACHAFRUTO	Masa de chachafruto Masa de maíz blanco Chía hidratada, Sal, Cúrcuma	Briceño	Al momento de preparar la masa es importante que el agua esté caliente para que quede más suave.
AREPAS DE MAÍZ PELADO	Cuajada, Queso campesino Maíz pelado, Margarina Almidón de yuca, Huevo Azúcar, Sal	Buenavista	Cocinar el maíz con cal para facilitar la eliminación de la cáscara. Este proceso se llama nixtamalización.
AREPAS JENESANENCES	Masa de maíz amarillo Mantequilla, Yemas Cuajada, Leche, Azúcar, Sal	Jenesano	Llevar el maíz a cocción en agua de 8 a 18 horas para que el grano ablande y pueda ser transformado en masa.
AREQUIPE DE CHACHAFRUTO	Chachafrutos, Agua Leche, Sal, Azúcar, Canela	Briceño	Debe tener un proceso de cocción lenta para que tome una textura y consistencia del arequipe
BOCADILLO DE PIÑA	Piña, Azúcar	Moniquirá	Dejar reposar durante 8 horas por cada lado.
DULCE DE BREVAS	Brevas, Jugo de limón, Panela, Canela en rama, Agua	Jericó.	Se recomienda hacer con un cuchillo una equis en las brevas para que al momento de sumergirlas en el agua hirviendo, sean más fáciles de pelar.
DULCE DE GARBANZO	Garbanzo, Fécula de maíz Leche, Leche evaporada Agua, Azúcar, Esencia de vainilla, Uvas pasas	Covarachía	Es fundamental remojar los garbanzos durante 8 horas para ablandar y facilitar su cocción
ENVUELTOS	Mazorca, Cuajada Azúcar, Hojas de mazorca Bocadillo, Uvas pasas	San Mateo	La masa debe quedar suave y manejable pero no líquida, se envuelven en hojas de mazorca y se cocinan al vapor sobre una cama de hoja de helechos. Tradicionalmente se consumen cocinados al vapor o fritos.
ESPONJADO DE FEIJOA	Feijoa, Leche condensada Crema de leche, Huevos Gelatina en sobre, Azúcar	Tibasosa	Se aconseja utilizar las feijoas lo más frescas posibles. Tener especial cuidado con la medida de la gelatina, no agregar demasiada de lo contrario podría quedar muy dura.
FRESCO DE BALÚ	Balú, Banana Leche, Azúcar	Santa Sofia	Retirar la piel del balú y licuarlo junto con los demás ingredientes.
GALLETAS CUCAS	Harina de trigo Melado de panela, Bicarbonato Huevos, Mantequilla Panela, Canela en polvo	Chita	Se recomienda separar las galletas por 5 cm entre sí para que durante el horneado, no se peguen entre sí.
HIGOS ACARAMELADOS	Higos, Panela arenosa Miel, Agua	Chitaraque	Se realiza un caramelo a partir de la miel, la panela y agua, cuando éste adquiera una textura semi espesa, se le agregan los higos y se deja hasta que caramelicen.
MIEL ME SABE	Panela rallada, Leche Canela, Zumo de limón Cáscara de limón	Panqueba	Se recomienda graduar una temperatura baja para evitar el toque ácido y amargo en la preparación.

MOGOLLA CHICHARRONA	Harina de trigo, Levadura seca Azúcar, Agua Sal, Chicharrón triturado Huevo, Manteca de cerdo	Zotaquirá	Al momento de revolear la masa es importante hacerlo con presión. De esta manera se evita que el relleno se salga al momento de la cocción
PAN DE MAÍZ	Harina de maíz, Huevos Mantequilla, Sal, Azúcar Cuajada	La Capilla	Es importante recordar que no se debe mezclar la sal con la levadura al momento de unificar los ingredientes.
PAN DE YUCA	Harina o almidón de yuca Polvo para hornear, Sal Azúcar, Queso campesino Queso feta, Mantequilla Huevo, Leche	Paipa	Se recomienda al momento del horneado darle a cada pan de yuca un espacio de 5cm, para que puedan crecer sin pegarse.
REPOLLITAS	Harina de trigo, Mantequilla Azúcar, Sal Huevos, Esencia de vainilla Arequipe	Arcabuco	Rellenas de arequipe o dulce de leche, se colman con aproximadamente 30 gramos por repolla. También pueden ser rellenadas con dulce de brevas, chantilly de café o chocolate.

BEBIDAS

NOMBRE	INGREDIENTES	UBICACIÓN	OBSERVACIONES
CANELAZO	Aguardiente, Azúcar Canela, Agua Panela, Limón	Chiquinquirá y Suta-marchán	Una bebida popular durante las épocas frías y festivas, como Navidad y Año Nuevo. Se sirve caliente para mantener el calor del cuerpo. Se recomienda agregar el aguardiente al final, cuando ya esté servido lo demás.
CASPIROLETA	Huevos, Leche, Canela Azúcar, Brandy Esencia de vainilla	El Espino	Batir constantemente para evitar que la yema se cocine. Es una bebida caliente, dulce y con una consistencia mal-teada.
CHICHA	Maíz blando en grano, Agua Panela, Hoja de helecho	San Luís de Gaceno	Una bebida fermentada de origen precolombino, preparada a partir de la fermentación de cereales como maíz, arroz o quinua. Es tradicional dejarla reposar en vasijas de barro durante quince días aproximadamente.
CHICHA DE AUYAMA	Ahuyama, Miel de caña Agua	Sutamarchán	Se recomienda no probarla durante el tiempo de fermentación fermentando porque se corta.
CHICHA DE OJO	Maíz blando en grano, Agua Panela, Hoja de leche silvestre	Labranzagrande	Es una bebida tradicional, preparada a base de maíz morado, que le da su característico color y sabor dulce. Es una bebida refrescante para los días calurosos.
CÓCTEL DE FEIJOA	Leche, Azúcar, Maizena disuelta Esencia de almendra Concentrado de feijoa Ron, Aguardiente anisado	Tibasosa.	Se aconseja estar revisando el grado de alcohol de la preparación con respecto al gusto o a la receta que se desee ejecutar.
LA CHAMBA	Sabajón, Arequipes Cremas, Panelitas	Miraflores	Se aconseja estar revisando el grado de alcohol de la preparación con respecto al gusto o a la receta que se desee hacer.
MASATO	Arroz, Agua, Panela Clavo de olor, Canela Guarapo, Cáscara de piña	Chinavita	Una bebida tradicional preparada a partir de la fermentación de la yuca, maíz o arroz. Es una bebida espesa y ligera-mente ácida, con un tenue sabor a alcohol debido al proceso de fermentación.
MAJULE	Plátano madur, Miel Cuajada, Leche Canela en polvo	Pisba	La cocción del plátano debe ser lenta para que el dulce no se queme.
SABAJÓN	Leche, Yema de huevo Leche Condensada Aguardiente/ron, Canela	Tibasosa	Una bebida espesa y cremosa, es popular durante las festividades navideñas. Se aconseja estar revisando el grado de alcohol de la preparación con respecto al gusto o a la receta que se desee ejecutar.
TAQUE	Calabaza, Remolacha Zanahoria, Chuguas Coliflor, Durazno verde Nacume roja, Cebolla cabezona Perejil, Sal	Chiquinquira	Cubrir la olla con un lienzo y dejar marinar la mezcla durante 8 días, asegurándose de quitar la espuma que se forme durante este proceso

Agradecimientos

Por: Ricardo Malagón Barbero

Los agradecimientos brillan como cánticos ancestrales, entrelazados con la calidez de fogones que, generosamente, nos abrieron las puertas al corazón de Boyacá. En esta travesía de sabores y saberes, las comunidades tejieron un camino de riquezas gastronómicas y biodiversidad que cautivo nuestros sentidos. Sus manos, diestras en el arte culinario, no solo prepararon manjares, sino que custodiaron los secretos de la tierra en cada receta, cada sabor.

Expreso mi gratitud hacia aquellos que lideraron este proceso de descubrimiento: a la subdirectora Sonia Yamile Acuña, cuya visión y respaldo han sido la columna vertebral de nuestra investigación en el Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos; a Ángela Bastidas, directora misional, por su apoyo temprano y constante a nuestro proyecto; y a Carlos Javier González Navarrete, incansable colaborador y líder del área de alimentos y bebidas.

Un reconocimiento especial al Dr. Rodrigo Hernando Tibaquira Ramos, cuyo compromiso financiero ha nutrido nuestra exploración. A Colombia Chef y Jairo Patiño, por su apoyo incansable; a Edouard Cointreau, por abrirnos puertas internacionalmente con los World Cookbooks Awards quien permite que estos libros sean parte de la gastronomía internacional, toda su dedicación y altruismo permite la divulgación y promoción al mundo de nuestra gran y diversa gastronomía.

A Ligia Hernández Plazas y Elsa Patricia González Rodríguez portadoras de tradición, por su esencia apoyo en territorio y trabajo de campo, y a los jóvenes semilleros cuya curiosidad y contribuciones enriquecieron nuestra exploración. A la Escuela de Gastronomía Mariano Moreno, faro de conocimiento en nuestra travesía.

Nuestro más profundo agradecimiento a la familia Villate, cuya hospitalidad convirtió su hogar en nuestro refugio durante las salidas a campo, y a Andrés Felipe Uribe Mesa realizador audiovisual, por su profesionalismo en la documentación visual de este proyecto.

Gracias a todos por hacer parte del tejido colectivo de este sueño, celebremos entre cantos, colores la magia de los amaneceres y noches estrelladas de Boyacá. Que nuestro compromiso y amor queden plasmados en las páginas de este libro, reflejando el vibrante espíritu de nuestro departamento amado, Boyacá. Este trabajo es dedicado a Sumercé, querido amigo campesino boyacense.







Conclusiones

Por: Ricardo Malagón Barbero

Tras culminar el viaje gastronómico en el Departamento de Boyacá, emerge una inigualable combinación de sabores, aromas y tradiciones que marca la esencia de una gastronomía singular y diversa. Desde las cumbres de las montañas hasta los fértiles valles, cada rincón de Boyacá resguarda secretos ancestrales que han sido meticulosamente desentrañados gracias al esfuerzo incansable del Centro Nacional de Hotelería Turismo y Alimentos del SENA y la Escuela de Gastronomía Mariano Moreno.

Este proyecto ha denotado el compromiso y dedicación de un equipo interdisciplinario que ha mezclado saberes y enfoques diversos para explorar, descubrir y valorar la vasta riqueza gastronómica que atesora el departamento. Antropólogos, sociólogos, trabajadores sociales, economistas, psicólogos, cocineros profesionales, aprendices de cocina, instructores y semilleros de investigación han aportado su pericia y experiencia para dar vida a esta empresa.

Los reconocimientos obtenidos, tanto a nivel nacional como internacional, no solo certifican el impacto positivo de este proyecto, sino que subrayan su contribución a la divulgación y salvaguarda de los saberes gastronómicos de Boyacá. La estrecha colaboración con las comunidades locales ha permitido visibilizar y valorar el papel fundamental que desempeñan como guardianes de las tradiciones culinarias ancestrales.

Este proyecto también ha fungido como motor para el diseño de políticas públicas orientadas a fortalecer la seguridad alimentaria en el departamento. Además, ha favorecido la implementación de tecnologías de vanguardia, como la liofilización, ha propiciado el desarrollo de herramientas innovadoras para la conservación de alimentos, asegurando un acceso equitativo a una alimentación de calidad para todas las comunidades boyacenses.

La investigación social y el trabajo de campo han resultado fundamentales para identificar y valorar las prácticas culturales y económicas que sustentan la economía doméstica en Boyacá. Se ha evidenciado el arraigado sentido de identidad y pertenencia que las comunidades albergan hacia su gastronomía, la cual se erige como un pilar ineludible de su patrimonio cultural.

En conclusion, esta investigación ha constituido una ocasión única para celebrar la diversidad y opulencia de la gastronomía boyacense, al tiempo que ha promovido su aprecio y salvaguarda. Expresamos nuestra gratitud a todas las personas e instituciones que han contribuido a hacer posible este proyecto y confiamos en que sirva de inspiración para seguir explorando y disfrutando de la magnífica cocina y territorio de Boyacá.







Bibliografía

Revitalización de las cocinas campesinas a traves de los saberes ancestrales
Departamento Nacional de Planeación DNP. (2023). *PLAN NACIONAL DE DESARROLLO DE COLOMBIA 2022-2026*. Bogotá: DNP-2022-2026.

Secretaria de Agricultura, D. d. (2024). *ANALISIS DE LA OFERTA AGROPECUARIA DE BOYACA*. Tunja: Gobernación de Boyacá.

Boyacá: Cuna de la Libertad y Tradiciones que se Niegan al Olvido
Arango, C., García, M., Rodríguez, C., Salguero, D., Serrano, R., Torres, F., & Venegas, R. (2024). *Antípoda: Una Fiesta en cada Bocado* (Vol. 1). Instituto de Gastronomía Mariano Moreno.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2018). *Censo Nacional de Población y Vivienda 2018*.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2023a). *Índice de Pobreza Multidimensional Nacional*.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2023b). *Producto Interno Bruto*.

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

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

Pinzón, L., y 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* (1st ed., Vol. 1, pp. 73–139). Universidad Piloto de Colombia.

Serrano, R., & Hernández, M. (2021). De la Desarticulación Territorial al Sistema de Ciudades de Colombia: Desafíos de la Gestión Sostenible del Territorio. In *De las Urbes a los Territorios Inteligentes: Reflexiones desde la Gestión Sostenible del Territorio*.

Serrano, R., Monroy, E., Moreno, C., & Villar, J. (2022). *Tendencias, Retos y Oportunidades en el Proyecto Territorial en Colombia: Una Aproximación Regional desde la Incidencia de la Infraestructura en la Configuración de Dinámicas, Procesos y Relaciones Supramunicipales*.

Contexto cultural de Boyacá
Acosta, Polaina, (2016) *Reconstrucción de técnicas y tecnologías en la cocción y conservación de los alimentos. jute, fute o ute. Universidad Pedagógica*. Licenciatura en diseño tecnológico. Bogotá- Colombia

Cruz, J. (2002). *Teoría elemental de la gastronomía*. Pamplona: Eunsa. Navarra. España.

Pinilla, P. (2012) F*actores socio-culturales que intervienen en el desarrollo turístico de Boyacá (Colombia).* Revista PASOS. 1 vol. 10 Nº 1 págs. 197-203. El Sauzal. España.

Rincón, M. (2023) *Cocina tradicional, una alternativa para el fortalecimiento de la soberanía alimentaria en la población campesina del municipio de Monguí, Boyacá*. Universidad Nacional de Colombia. Maestría en Seguridad Alimentaria y Nutricional. Bogotá. Colombia.

Sáenz de Ibarra, M. (2024) Texto curatorial de la exposición Canción de cuna. Artista Juliana Góngora. Claustro de San Agustín UNAL. Bogotá. Colombia

https://blogs.elespectador.com/gastronomia/coma-cuento-cocina-sin-enredos/los-indios-sotaquirenos-manjar-de-los-dioses/

Entrevistas

Entrevista 1 (10 de abril 2024). Portadora de tradición Patricia González. Cocido Boyacense. (V. Gómez, Entrevistadora)

Entrevista 2 (10 de abril 2024). Portadora de tradición María Helena Castiblanco. Sopa de mute. (V. Gómez, Entrevistadora)

Entrevista 3 (11 de abril 2024). Portadora de tradición Rocío Vargas. Envueltos de Mazorca. (V. Gómez, Entrevistadora)

Entrevista 4 (11 de abril 2024). Portadora de tradición Angela Hernández. Sopa de Ruyas. (V. Gómez, Entrevistadora)

Entrevista 5 (11 de abril 2024). Portadora de tradición Visitación Jiménez. Sopa de picha. (V. Gómez, Entrevistadora)

Entrevista 6 (12 de abril 2024). Portadoras de tradición Eulalia Hernández, Graciela López y Jennifer Fuquen Hernández. Indios Sotaquireños. (V. Gómez, Entrevistadora)

Entrevista 7 (13 de abril 2024). Portadoras de tradición Hermanas Villate. Piquete promesero, conejo, sopa, queso paipa. (V. Gómez, Entrevistadora)

Entrevista 8 (13 de abril 2024). Portadoras de tradición Patricia Piratoba, Alba Rocío Aguilar Piratoba y Nathaly Monroy Piratoba. Chivo asado, arepa cariseca, sangre. (V. Gómez, Entrevistadora)

Entrevista 9 (16 de mayo 2024). Portadora de tradición Tatiana Martínez. Sopa de Colicero. (V. Gómez Entrevistadora).

Sonidos y Sabores Campesinos: Un viaje por Boyacá
Madrazo Miranda, M. (2005). Algunas consideraciones en torno al significado de tradición. Contribuciones desde Coatepec(9), 115-132. Obtenido de https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=28150907

Ocampo Hernández , N. (2014). Las músicas carrangueras en la construcción de un territorio. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Ocampo López, J. (1977). El pueblo boyacense y su folclor. Tunja: Corporación de promoción cultural de Boyacá.

Paone, R. (1999). La música carranguera (Monografía para finalizar los estudios de música). Medellín: Escuela Popular de Arte.

Secretaría de Cultura y Patrimonio de Boyacá. (22 de Agosto de 2023). Secretaría de Cultura y Patrimonio. Obtenido de https://www.boyaca.gov.co/secretariaculturapatrimonio/el-fin-de-semana-llega-con-puente-festivo-y-muchas-actividades-en-boyaca/

Serrano O., C. I. (2011). Imaginando con musiquita un país. Bogotá: FICA (Fundación para la Investigación y la Cultura).

UNESCO. (1998). Políticas Culturales: Documento de Estocolmo. La Conferencia Intergubernamental sobre Políticas Culturales para el Desarrollo (pág. 19). Estocolmo: UNESCO. Obtenido de https://culturalrights.net/descargas/drets_culturals419.pdf#SnippetTab

Valbuena Porras, M. L., & Báez Castro, J. M. (2019). Estructura narrativa de la música carranguera de Jorge Velosa en el Departamento de Boyacá entre 1970 a 1990. Revista Estudios(39).

Mujeres, sabiduría culinaria y transformación social
Federici, S. (2020). *Reencantar el mundo. El feminismo y la política de los comunes*, María Aranzazu Catalán Altuna (trad.), Traficantes de Sueños, Madrid, España. pp. 267-279.

Luis, A. (2024). *Manual de etnografía culinaria: un enfoque antropológico*. Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquía. Fondo Editorial Remington. Medellín, Colombia.

Entrevistas

Entrevista (11 de abril 2024). Portadora de tradición Angela Hernández. Sopa de Ruyas. (V. Gómez, entrevistadora)

Entrevista (12 de abril 2024). Portadoras de tradición Eulalia Hernández y Graciela López. Indios. (V. Gómez, entrevistadora)

Entrevista (13 de abril 2024). Portadoras de tradición Patricia Piratova, Alba Rocío Aguilar y Nathaly Monroy. Chivo asado, arepa cariseca, sangre. (V. Gómez, entrevistadora)

Entrevista (xx de mayo de 2024). Portadores de tradición Wilton Castillo. (M. Rivas, V. Gómez, entrevistadoras)

Papas nativas de Boyacá
Del Socorro Cerón Lasso, M., Benavidez, R. I. V., & Mendoza, J. D. M. (2009). *Papas nativas colombianas :catálogo de 60 variedades*. https://repository.agrosavia.co/handle/20.500.12324/12657

Garrafa, R. S. (2014). Simbolismo y ritualidad en torno a la papa en los Andes. *Investigaciones Sociales*, *15*(27), 15-42. https://doi.org/10.15381/is.v15i27.7657

Ministerio de Ciencia Tecnología e Innovación - MINCIENCIAS, Gobernación de Boyacá, Instituto de Ciencia y Tecnología Alimentaria (INTAL), & Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC). (2021). La Papa nativa en Boyacá: un esfuerzo de cohesión desde la cadena productiva. Centro Regional de Gestión Para la Productividad y la Innovación de Boyacá (CREPIB). https://www.crepib.org.co/wp-content/uploads/2021/05/La-papa-nativa-en-Boyaca-Un-esfuerzo-de-cohesion-desde-la-cadena-productiva.pdf

Redacción Colombia visible (2021) ¿Cuántos tipos de papa ha probado? En Boyacá hay 18 variedades. Colombia Visible. Recuperado de: https://colombiavisible.com/cuantos-tipos-de-papa-ha-probado-en-boyaca-hay-18-variedades/

La asociatividad como dinamizadora de la economía campesina Referencias
Garzón, B., Barbosa, E., & Gómez, D. (2023). Las organizaciones comunales como gestoras de reactivación económica: mercados campesinos solidarios en el municipio el Playón, Santander. CIRIEC Colombia. (1),245-257.

Garzón, B., Barbosa, E., y Gómez, D. (2022). Política pública en la pandemia desde la economía solidaria: circuitos cortos de comercialización- C.C.C. en Colombia (2020-2021). Apuntes de Economía y Sociedad, 3(1), 25–36. https://doi.org/10.5377/aes.v3i1.14287

Gómez D., Martínez, C., & Barbosa, E (2024). Solidarity economy and community economy Approaches that energize the new ruralities. *Revista Economía*, *76*(123), 31–50. https://doi.org/10.29166/economa.v76i123.6010

Gómez, D., Barbosa, E., & Téllez, C. (2021). Transitions against the Problems of the 21st Century the Ecological Economy. *Asian Journal of Agricultural Extension, Economics y Sociology, 39(9),* 76-84. https://doi.org /10.9734/ajaees/2021/v39i930644

Gómez, D., Ariza, E. y Velasco, N. (2018). Apuntes desde las ciencias económicas. Diálogos entre la economía ecológica y la Bioeconomía. Editorial Bonaventuriana.

Gómez, D., Barbosa, E., & Leuro, J. (2017). Ecología y Bioeconomía. El diálogo de saberes. *Revista Clío en América.11: (21),* 108-119. https://doi.org/10.21676/23897848.2086

Laverde, M., Almanza, C., Gómez, D., y Serrano. (2020). El capital relacional como recurso diferencial y valioso para las empresas. *PÓDIUM,* (37), 57-70. https://doi.org/10.31095/podium.2020.37.5

Rendón, J., & Gómez, D. (2020). Circuitos cortos y verdes. Alimentos si hay. Revista sur.: https://www.sur.org.co/circuitos-cortos-y-verdes-alimentos-si-hay/

Rodríguez, D., Laverde, M., y Pérez, E. (2021). Short Commercialization Circuits in Local Supply Chains: Economic Revival in the Pandemic. *South Asian Journal of Social Studies and Economics,* 12:(2), 1-10. https://doi.org/10 .9734/sassed/2021/v12i230299





Catalogación en la publicación. SENA Sistema de Bibliotecas

Cocinas campesinas de Boyacá Colombia pa' sumercé / autores recopiladores Ricardo Malagón Barbero, Carlos David Martínez Ramírez, Valentina Gómez Betancur. -- Bogotá: Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos, 2024.

1 recurso en línea (199 páginas : PDF).

Contenido parcial: La enseñanza de la cocina para dinamizar la economía campesina – Semilleros de Investigación en Boyacá: un viaje a través de sus sabores y raíces -- Revitalización de las cocinas campesinas a través de los saberes ancestrales -- Boyacá: cuna de la libertad y tradiciones que se niegan al olvido -- Contexto histórico de la gastronomía boyacense -- Boyacá, fuente de sabor y riqueza -- Contexto cultural de Boyacá -- Sonidos y sabores campesinos: Un viaje por Boyacá -- Mujeres, sabiduría culinaria y transformación social -- Papas nativas de Boyacá -- Maíz, guardián de tu memoria boyacense -- Portadoras de tradición -- Recetas de portadoras -- Sabores Ancestrales: Los embutidos de la tierra boyacense -- Amasijos: El lenguaje de amasar, amar y nutrir -- La asociatividad como dinamizadora de la economía campesina -- Abuelita… ¿Qué hay pa´ comer?
ISBN: 978-958-15-0838-9 (Libro digital)

1. Cocina--Boyacá (Colombia) 2. Cocina colombiana I. Malagón Barbero, Ricardo, compilador II. Martínez Ramírez, Carlos David, compilador III. Gómez Betancur Valentina, compilador IV. Escuela de Gastronomía Mariano Moreno.

CDD: 641.5986144



Centro Nacional De Hotelería,
Turismo y Alimentos
Regional Distrito Capital

SENNOVA

MARIANO MORENO
ESCUELA DE GASTRONOMÍA



Fundación Paipa
Bicentenario

Colombia Chef® Uniformes de Cocina

ABACO
Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia

Con el apoyo de:
ingenni
Agencia de Publicidad y Marketing