

---

# Universidad Externado de Colombia

Facultad de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras

Febrero de 2019

Directora: Irma Cristina Cardona

Laura María Ríos Ramírez  
Javier Sebastián Alemán Díaz

---



**TABLA DE CONTENIDO**

<b>PLANTEAMIENTO DE LA PROBLEMÁTICA</b>	<b>3</b>
Descripción y delimitación del tema	3
<b>OBJETIVOS</b>	<b>4</b>
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	5
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>5</b>
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>13</b>
<b>Análisis teórico y conceptual de la vinculación del patrimonio gastronómico con el turismo cultural.</b>	<b>13</b>
Turismo, Gastronomía y Cultura en Zonas Rurales	14
Patrimonio cultural y gastronomía	21
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>24</b>
<b>Herramientas de identificación de las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense.</b>	<b>24</b>
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>31</b>
<b>Las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense</b>	<b>31</b>
<b>Identificación general de las bebidas tradicionales</b>	<b>32</b>
Caracterización geográfica	34
<b>Las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense</b>	<b>36</b>
Inventario y descripción de bebidas	36
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>117</b>
<b>Valoración de las bebidas tradicionales</b>	<b>117</b>
<b>CAPÍTULO V</b>	<b>123</b>
<b>Conclusiones y recomendaciones</b>	<b>123</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>127</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>189</b>

# **Las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense y su vinculación con el turismo**

## PLANTEAMIENTO DE LA PROBLEMÁTICA

### Descripción y delimitación del tema

La gastronomía de un país está directamente ligada con la cultura y las costumbres de sus habitantes, cada plato o bebida típica lleva consigo una historia que muestra la razón por la cual fue creado y el motivo por el cual las generaciones de hoy en día saben de su existencia; por esta razón, se podría decir que la gastronomía de un lugar va más allá de un plato compuesto por diferentes ingredientes; los cuales muestran diversas variedades según las posibilidades de recursos naturales y cultivos de cada área en particular, en ese sentido, las comidas y bebidas son un reflejo de cada región (Proexport Colombia, 2014).

Hoy en día, las sociedades tienden a descuidar y posteriormente a perder las tradiciones que las identifica y que de alguna manera han llegado a definir su cultura y su modo de ser; entre dichas tradiciones se encuentran inmersas todas las recetas de la cocina colombiana que a su vez pueden ser definidas como patrimonio inmaterial de la nación (UNESCO, 2012). Dicha pérdida, para algunos autores está relacionada con la estandarización de productos, servicios y culturas que trae el proceso de globalización de un modo intrínseco (Castells, 2000, pág. 22).

Algunas bebidas como: La chucula, la chicha, el masato de arroz, el guarapo, el candil, el canelazo, el sabajón, el sorbete de curuba, el aguardiente, entre otras, son

elementos de la expresión cultural del Altiplano Cundiboyacense y son consumidas de forma tradicional (Sánchez, 2012. Pág. 179).

El Altiplano Cundiboyacense, territorio objeto de estudio, está compuesto por las tierras altas y bajas situadas al noroccidente de la cordillera oriental; este comprende tres regiones como lo son: la Sabana de Bogotá, los valles de Ubaté y Chiquinquirá, los valles de Tunja, Duitama y Sogamoso, correspondientes a los departamentos de Cundinamarca y Boyacá.

De esta manera, lo que se pretende, es entender cuál es el portafolio de bebidas tradicionales en el Altiplano Cundiboyacense y qué efecto tienen en la actividad turística de la región, identificando los principales productos, la diferenciación geográfica y el valor cultural que representan dentro de las empresas dedicadas al turismo, desde una perspectiva mixta (cualitativa y cuantitativa) que permita describir este fenómeno de un modo detallado, de tal modo que esta investigación sirva de referencia para consultas corporativas y/o académicas.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Establecer un inventario preliminar de las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense que permita la utilización de este patrimonio cultural inmaterial como estrategia en el ámbito turístico.

### **Objetivos Específicos**

1. Identificar los referentes teóricos y conceptuales que permitan entender por qué las bebidas tradicionales hacen parte del patrimonio gastronómico y el turismo cultural.
2. Determinar la correlación entre el consumo de bebidas tradicionales en el Altiplano Cundiboyacense y la oferta turística en este ámbito.
3. Identificar las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense, sus características principales y su importancia cultural.
4. Definir un método de salvaguardia para este tipo de patrimonio cultural inmaterial.

### **METODOLOGÍA**

La investigación se propone extraer lo mejor del enfoque cualitativo y cuantitativo. Esto permitió un enfoque mixto y la selección de instrumentos más adecuados para el óptimo desarrollo del documento.

*“La investigación cualitativa intenta hacer una aproximación global de las situaciones sociales para explorarlas, describirlas y comprenderlas de manera inductiva. Es decir, a partir de los conocimientos que tienen las diferentes personas involucradas en ellas y no deductivamente, con base en hipótesis formuladas por el investigador externo. Esto supone que los individuos interactúan con los otros miembros de su contexto social compartiendo el significado y el conocimiento que tienen de sí mismos y de su realidad” (Bonilla, 1997: 70).*

En ese sentido, dentro de este documento se presenta una metodología mixta, que incluye la investigación de conceptos teóricos como los que se han venido desarrollando, así como la indagación sobre las particularidades de las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense, lo cual permite tener un enfoque descriptivo de la problemática planteada, utilizando como instrumentos la revisión bibliográfica (fuentes secundarias) y la realización de entrevistas estructuradas y semiestructuradas (fuentes primarias) en la región señalada, dentro de un proceso de trabajo de campo para generar un documento que permite identificar la relación entre el patrimonio inmaterial y el turismo.

En ese sentido, dentro de esta investigación, se conjugan fuentes secundarias como una indagación bibliográfica; fuentes primarias como entrevistas estructuradas, trabajo de campo. En primer lugar, se inició una revisión del tema de valoración de las cocinas tradicionales, esa indagación permitió elegir la metodología PIRS.

Como sostiene el Ministerio de Cultura (2015) en su Cartilla de Identificación y Recomendaciones de Salvaguardia del Patrimonio Cultural, *“Los inventarios hacen parte de los instrumentos que buscan un mejor conocimiento, protección, salvaguardia, difusión y gestión integral del Patrimonio Cultural, en sus componentes mueble, inmueble e inmaterial”*. Debido a esto la investigación concentró la construcción del portafolio y características de las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense como patrimonio

cultural inmaterial, en la metodología PIRS, metodología que se adapta muy bien a los preceptos establecidos y al ordenamiento adecuado de la información obtenida en campo y en fuentes secundarias.

La Dirección de Patrimonio del Ministerio de Cultura diseñó una herramienta metodológica para el conocimiento, la valoración, la salvaguardia y la difusión del patrimonio cultural inmaterial, a la cual ha denominado Proceso de identificación y recomendaciones de salvaguardia (PIRS).

*“La Dirección de Patrimonio del Ministerio de Cultura diseñó una herramienta metodológica para el conocimiento, la valoración, la salvaguardia y la difusión del patrimonio cultural inmaterial, a la cual ha denominado Proceso de identificación y recomendaciones de salvaguardia (PIRS) (Dirección de Patrimonio, 2017).*

El “Proceso de Identificación y Recomendaciones de Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial” (PIRS), para la elaboración del inventario y consecución de la información pertinente para cada bebida se desarrollaron cuatro partes importantes por manifestación (bebida):

- **Identificación de la manifestación:** Resumen de las características generales de la bebida, información general, nombre, tipo de manifestación, observaciones, localización y su periodicidad o temporalidad.



- **Características de la manifestación:** Información relevante y detallada de cada bebida, surgimiento, historia, transformaciones, relación con su entorno, preparación, transmisión, etc.
- **Comunidad portadora:** Detalles sobre la comunidad que se identifica con la bebida, como la transmite, conocimientos, costumbres, relación con la bebida, etc.
- **Salvaguardia:** Finalmente un cuadro relevante en el que se describen las fortalezas y riesgos que posee y a las que se enfrenta cada bebida como parte de PCI, razones que dan cuenta de su situación actual y contexto de su sostenibilidad.

El fragmento de salvaguardia permite evaluar el estado general de todas las bebidas en cuanto a sus fortalezas y a los riesgos que presenta frente a su permanencia, transmisión y sostenibilidad, además de las amenazas que podrían causar que desaparecieran con el tiempo. De este modo, las metodologías de salvaguardia permiten plantear diferentes propuestas para que, como se describió en los objetivos de la investigación, se rescaten, valoren, y perduren las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense con ayuda de la actividad turística.

Las bebidas identificadas en la primera sección de este capítulo, sintetiza parte del trabajo del Ministerio de Cultura y su Dirección de Patrimonio frente a la creación de la “*Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia*”, el cual afianza los conocimientos bajo la premisa de la homogeneidad gastronómica de algunas de las regiones del país, y además brindó el punto de partida para la identificación de la problemática de la

investigación. Adicionalmente la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia (2012) revitaliza el importante deber de las comunidades a seguir transmitiendo sus conocimientos sobre las manifestaciones culturales ancestrales bien sea desde la celebración de actos festivos hasta la simple elaboración de una bebida popular y tradicional.

### **JUSTIFICACIÓN**

Mediante la identificación de las bebidas tradicionales de los departamentos de Cundinamarca y Boyacá, se busca establecer la permanencia de las expresiones culturales en las comunidades, teniendo en cuenta como eje transversal el turismo cultural. Por esta razón, se pretende realizar una investigación que conforme un elemento de fácil acceso y que a su vez sea comprensible para las personas que identifican el valor intangible que tienen las tradiciones gastronómicas del país.

En Colombia son pocos los negocios de alimentos y bebidas que se preocupan por promocionar la gastronomía tradicional del país, gran parte de las bebidas que se encuentran en sus cartas son productos de origen extranjero los cuales se han venido posicionando como consecuencia de la globalización mundial y la falta de sentido de pertenencia a las tradiciones ancestrales del país, teniendo en cuenta el principio de marketing: diferenciarse para sobrevivir en el mercado (Valcartel, D. & Venegas, A. 2015).

Los alimentos y bebidas tradicionales de un lugar además de representar, diferenciar y darle identidad a una sociedad también pueden llegar a brindarle al país otro tipo de beneficios como son los económicos, los cuales serían generados en gran parte por el turismo. Esta actividad se ha venido convirtiendo en una de las principales fuentes de ingresos económicos para gran parte de los países desarrollados y no desarrollados del mundo (Pulido Fernández, 2013, págs. 11-17). De esta manera, los habitantes de los lugares de donde estos productos son originarios se verían beneficiados debido a que se identificarían con su cultura y además de eso tendrían una forma alternativa de ingresos constituida por la relación entre el turismo y su cultura (Mantilla y Quintero, 2011).

En función de aumentar el conocimiento sobre el turismo en Colombia, y específicamente, en la región Cundiboyacense, es necesario construir una herramienta descriptiva y suficiente, acerca de los elementos del patrimonio inmaterial gastronómico como son las bebidas tradicionales en este sector, dado que Colombia es un país con dos mares, por lo que su imagen suele asociarse a su posición en el Caribe; en ese sentido, con este trabajo se pretende hacer un aporte metodológico sobre otros baluartes que pueden disfrutar turistas que indagan por este tipo de propuestas, así como servir de marco de consulta a cadenas hoteleras o empresas promotoras de viajes, en la medida que este documento ocupe un lugar en internet.

La salida de campo consistió en visitar los diferentes lugares que componen el Altiplano Cundiboyacense, entre esos, Ubaté, Chiquinquirá, Paipa, Tunja y Sogamoso. Al

recorrer cada uno de ellos y realizar entrevistas a algunos de sus habitantes, en especial a las personas de la tercera edad, fue posible corroborar y completar parte de la información que ya se tenía y adicionalmente se añadieron nuevas bebidas a la lista.

## **INTRODUCCIÓN**

El presente proyecto de grado tiene como objeto la generación de una propuesta que describa las ventajas culturales de las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense, dentro de la actividad turística.

Los alimentos y bebidas tradicionales de un lugar, además de representar una sociedad, también pueden llegar a proporcionar otro tipo de beneficios como son los económicos que son principalmente generados por la industria del turismo. Esta actividad se ha venido convirtiendo en una de las fuentes más importantes de ingresos económicos ya sea para los países desarrollados como para los no desarrollados o en proceso de desarrollo. De esta manera, los habitantes de los lugares de donde estos productos son originarios se verían beneficiados debido a que se identificarán con su cultura y adicionalmente tendrían una forma alternativa de ingresos constituida por la relación entre el turismo y su cultura (Mantilla y Quintero, 2011).

De esta manera, este documento va a recopilar de manera sintética y analítica, la información sobre bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense, destacando los municipios que mayor arraigo cultural tienen con este tipo de productos, como parte del

8 de Febrero de 2019

**[LAS BEBIDAS TRADICIONALES DEL ALTIPLANO  
CUNDIBOYACENSE Y SU VINCULACIÓN CON EL  
TURISMO]**

---

espectro gastronómico de un país tan variopinto como Colombia, en su cultura y gastronomía.

## CAPÍTULO I

Análisis teórico y conceptual de la vinculación del patrimonio gastronómico con el turismo cultural.

### **Turismo, Gastronomía y Cultura en Zonas Rurales**

Para el presente proyecto, es importante hablar de conceptos y teorías relacionados con el turismo que sean afines y complementen el desarrollo de esta investigación. El turismo, en su comprensión general, hace parte de procesos sociales, económicos y políticos en lo que refiere a su organización y a la organización de espacios geográficos con el fin de su aprovechamiento económico. El turismo se relaciona directamente con los cambios y transformaciones de las relaciones entre los seres pertenecientes a una colectividad, tales como la aculturación (Cóceres, 2007, Pág. 17). En ese sentido la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI) reconoce que:

*“La incorporación del tema cultural no como factor o área específica de la vida social dedicada exclusivamente a los asuntos patrimoniales o artísticos, sino constitutivo del ser, del ethos (su devenir histórico) de los pueblos debe, en principio asumirse como asunto de interés público y político que haga del recurso cultural un catalizador de los procesos de desarrollo” (OEI, 2006).*

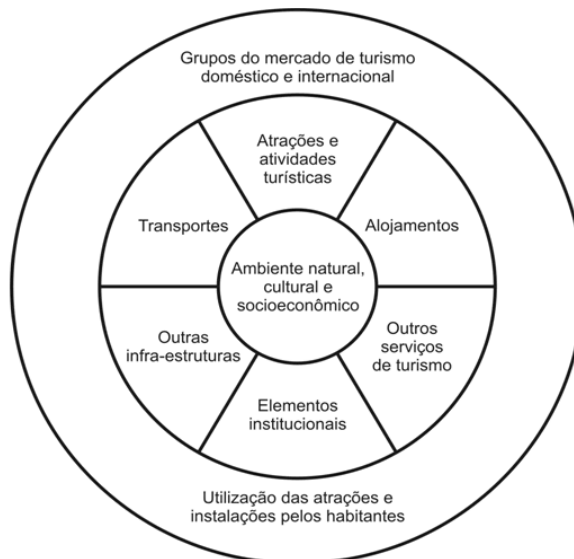
Uno de los modelos teóricos más importantes para entender el fenómeno de la actividad turística es el propuesto por Leiper (1979) en el cual se tienen en cuenta otros aspectos fundamentales e interdisciplinarios, lo que permite, según teóricos como Cooper, que sea un modelo flexible y aplicable a cualquier campo del turismo. Para representar el turismo teóricamente, Leiper diferenció dos sistemas o elementos, siendo uno de ellos características espaciales debido a que agrupa aspectos geográficos y aborda los momentos

anteriormente nombrados por otros modelos teóricos; el otro es el sistema de turismo que se enfoca en tres factores fundamentales: Los turistas, los elementos geográficos y la industria turística, para lo cual los turistas son el actor que desarrolla el viaje o desplazamiento, los elementos geográficos son el origen, el destino y las rutas de desplazamiento y finalmente, la industria turística que está compuesta por entidades organizadas como empresas y prestadores de servicios turísticos que facilitan la actividad al flujo turístico en general; en otras palabras, la industria no solo está en pro del turista sino del turismo en general puesto que se ubican en los tres momentos de los elementos geográficos mencionados. Además de esto, Leiper tiene en cuenta para la postulación de sus diagramas teóricos factores provenientes del ambiente como lo es el físico, el cultural, social, económico, político y tecnológico (Oliveira, 2007. Pág. 102).

Según Petrocchi (2001) el modelo propuesto por Inskip es una estructura desarrollada bajo tres conjuntos de elementos: el primero de ellos, es el ambiente cultural, natural y socioeconómico que se desarrolla de forma central la importancia directa de estos aspectos en el flujo turístico; el siguiente conjunto es el de los elementos de la industria turística siendo este constituido por las empresas y prestadores de servicios turísticos, y finalmente se encuentra el conjunto de los consumidores de turismo ya sean residentes, visitantes y/o turistas. Todo esto se evidencia en el diagrama planteado por el autor (Figura 1), en el que se desarrollan sistemáticamente las relaciones entre cada uno de los niveles de la actividad turística (Petrocchi, 2001. Pág. 18).



Figura 1: Modelo de enfoque estructural de Inskeep



Fuente: Inskeep (En Petrocchi, 2001. Pág. 18)

El modelo de enfoque estructural propuesto por Hall (2001) a diferencia de otros modelos teóricos como el de Inskeep, muestra de forma más detallada y concreta las relaciones del sistema turístico; por ejemplo, la tensión entre la oferta y la demanda evocada al hecho de generar la conocida experiencia turística, sin dejar a un lado los problemas estructurales que trae consigo el desarrollo de la actividad y los impactos sociales, económicos, culturales, medioambientales y políticos (Pág. 81). Este modelo se basa principalmente en la experiencia turística, teniendo en cuenta variables de desarrollo de la misma a través de la relación con el producto turístico que el autor denomina como “oferta” y el turista llamado “demanda”.

*“Por Cultura, en términos generales, se entiende como el conjunto de los valores materiales y espirituales creados por la humanidad en el curso de su*

*historia. La cultura es un fenómeno social que representa el nivel alcanzado por la sociedad en determinada etapa histórica: progreso, técnica, experiencia de producción y de trabajo, instrucción, educación, ciencia, literatura, arte e instituciones que le corresponden” (Espinoza, S.f).*

El concepto de cultura es bastante ambiguo debido a que tiene distintas interpretaciones y ha sido definido, a lo largo de la historia, de diferentes maneras, desde diversas disciplinas como la filosofía, la sociología, la antropología, entre otras (UNESCO, 1982).

Una de las primeras entidades que planteó una definición acerca del turismo cultural fue la UNESCO (1976), en la carta del ICOMOS, se plasma un concepto general que evidencia el hecho de que la fundamentación del turismo cultural es el patrimonio material, conformado por bienes culturales tangibles (Molinero & Salvador, 2013, Pág. 20); Concepto que excluye a los elementos culturales intangibles e inmateriales. Siendo así, la para la UNESCO el turismo cultural es:

*“El Turismo Cultural es aquella forma de Turismo que tiene por objeto, entre otros fines, el conocimiento de monumentos y sitios histórico-artísticos. Ejerce un efecto realmente positivo sobre éstos en tanto en cuanto contribuye –para satisfacer sus propios fines– a su mantenimiento y protección. Esta forma de Turismo justifica, de hecho, los esfuerzos que tal mantenimiento y protección exigen*

*de la comunidad humana, debido a los beneficios socioculturales y económicos que comporta para toda la población implicada” (ICOMOS, 1976).*

Por ejemplo, en internet, para efectos de la investigación, se consultaron artículos de diversas revistas indexadas, dentro de la búsqueda se halló una revista llamada “Revista Esperanza” donde se publica un artículo que sostiene, según su autor, que el turismo cultural es:

*El encuentro de dos o más Culturas: “Una que porta el visitante y otra que tiene el anfitrión y una correcta política para realizarla, consiste en difundir, fomentar y defender entre la población las diversas expresiones de su patrimonio cultural, para que al recibir a visitantes diversos, lejos de expresar una actitud de xenofobia, lo mire bajo una perspectiva democrática basada en el pluralismo, el respeto mutuo, el entendimiento, la convivencia y la paz” (Espinoza, S.f.).*

En todo esto, vale la pena tener en cuenta que el turismo en zonas rurales es una actividad económica, cultural y social que permite mejorar las condiciones de desarrollo de áreas como el Altiplano Cundiboyacense, así como expertos en esta materia lo han notado para casos como el de España:

*“El turismo rural, además de ser considerado agente de desarrollo económico, presenta un conjunto de características que lo hacen especial. Las más importantes y diferenciadoras, respecto a otros segmentos turísticos, son las siguientes:*

*1. La actividad turística en zonas rurales puede ser un elemento de estabilización sociodemográfica, al evitar la migración poblacional –éxodo de la población rural– a zonas urbanas, una de las principales dificultades que sufren estas zonas. Asimismo, también puede contribuir a reducir, en cierta manera, las tasas de paro de las zonas urbanas receptoras de las migraciones rurales.*

*2. El turismo rural goza, entre sus particularidades, de ser un turismo que rompe con la tradicional estacionalidad, típica de este sector, de gran importancia desde el punto de vista económico. El tipo de turismo que nos ocupa (gastronómico), se efectúa con mayor periodicidad, a lo largo de todo el año: fines de semana, puentes, vacaciones de navidades, verano... con una mayor independencia de la climatología que se venga desarrollando. Por tanto, empleo que se cree no tendrá por qué ser temporal, como la mayor parte del generado por el turismo de masas, beneficiando a la población de la zona” (Vázquez de la Torre, Morales F., & Pérez N., 2014, pág. 115).*

Teniendo en cuenta esta importante definición, se pasa a lo que es el turismo gastronómico, entendido como aquella actividad de ocio desarrollada en espacios donde se desea tener contacto con las comunidades y sus principales características de costumbre

alrededor de su oferta de alimentos tradicionales (Vázquez de la Torre, Morales F., & Pérez N., 2014, pág. 114). En otras palabras, es aquel donde el principal elemento que motiva la elección de un destino, es la alimentación como manifestación cultural de una región, de tal manera que el enfoque del turista es la degustación de comidas y bebidas a lo largo de los recorridos (Villaveces, 2007).

La gastronomía y el turismo “*se entrelazan como actividades complementarias, dada la relación existente entre las diversas regiones y sus desarrollos culinarios*” (Villaveces, 2007, pág. 21). En consecuencia, aunque existe una vinculación entre turismo, como actividad presencial e ingesta de alimentos, como parte del proceso natural de estadía de los seres humanos en una región, ello no significa que todo turismo sea gastronómico, porque éste es un concepto que se debe entender como aquel “*que tiene un enfoque preferencial por el consumo de platos específicos de una región, más allá de la exploración territorial o del disfrute de la oferta hotelera*” (Villaveces, 2007, pág. 49). En otras palabras, todo esto se resume en que hay una búsqueda de una experiencia cultural a través de la oferta de una herramienta que permita dar a conocer los alimentos tradicionales de una región en particular. Teniendo en cuenta lo anterior, se da paso al tema del patrimonio cultural y la gastronomía en las áreas rurales.

### **Patrimonio cultural y gastronomía**

El Turismo Cultural actual nace unido al Patrimonio. Fue en los años 60 cuando en Europa, especialmente en Italia, se empezó a crear un marco teórico enfocado al patrimonio y sobre el significado de los “Bienes Culturales” y dentro de sus significados, se les asignó un objetivo último que era el de “ser disfrutados por parte del público”, derecho que abriría el patrimonio a todos y sería el primer paso para la realización de una política hacia el Turismo Cultural (Salgado, 1999). Ya dentro de un término más específico, se tiene que el turismo rural es: «aquella actividad turística realizada en el espacio rural, compuesta por una oferta integrada de ocio, dirigida a una demanda cuya motivación es el contacto con el entorno autóctono, que tiene una interrelación con la sociedad local» (Vázquez de la Torre, Morales F., & Pérez N., 2014, pág. 112).

Para analizar la relación entre el patrimonio gastronómico y el turismo cultural hay que entender los dos conceptos, más aún teniendo en cuenta que la gastronomía es un elemento esencial en lo que refiere a la actividad turística como se observó en la primera parte de este capítulo. El patrimonio cultural encierra un sin número de factores determinantes para establecer cualquier asociación referente a otra actividad y puede ser visto desde muchas perspectivas.

La gastronomía, es uno de los elementos más representativos y determinantes al momento de hablar sobre una cultura y de cierta forma es más compleja si esta se encuentra subyugada a divisiones político - administrativas que no tienen en cuenta patrones de

desarrollo histórico y cultural (OEI, 2006). La gastronomía “*es el estudio de la relación entre cultura y alimento*” (Ortiz, Vázquez & Montes, 2004, pág. 11) esta se encarga de analizar todo lo relacionado con el hombre y su alimentación la cual es una necesidad básica del ser humano, es un hecho inmerso en la vida del hombre, desde el momento de su concepción hasta los últimos días de su vida (Mantilla y Quintero, 2011, Pág. 35).

Entre las discusiones sobre lo tradicional y lo patrimonial muchas hipótesis se han planteado, relevante no deja de ser el hecho que a partir de un concepto se emancipa su diferencia. Luis Guerrero Asorey (2012, 16), en su tesis doctoral, trata de definir los conceptos de tradicional e innovación sugiriendo una similitud en cuanto a las variables que puede tocar. Respecto a esto su estudio enseñó lo siguiente:

*“Según los resultados obtenidos, el concepto de alimento tradicional está constituido por diez dimensiones: “Hábito”, “Ocasiones especiales”, “Herencia” (transmitido de generación en generación), “Elaborado de una forma concreta” (elaboración), “Propiedades sensoriales”, “Simplicidad”, ligado a un cierto “Origen”, con un efecto sobre la “Salud” (tanto positivamente como negativamente), influido por el “Marketing” que proporciona mayor “Variedad” de productos. En lo que respecta al concepto de innovación, el consumidor europeo lo asocia con cinco dimensiones principales: “Novedad y cambio”, “Variedad”, “Procesado y tecnología”, “Origen y etnicidad” y “Comodidad”, observándose una cierta incompatibilidad entre este concepto y el de tradicional. La aceptación*

*potencial de las distintas innovaciones aplicables a los alimentos tradicionales depende del tipo de innovación de que se trate y del tipo de producto sobre el que ésta se aplique” (Guerrero, 2012, 16).*

De aquí que lo tradicional es sólo determinado por características sensoriales y un poco lejanas a lo convencional (Guerrero, 2012, 25). De lo patrimonial la fuente más adecuada a revisar es la UNESCO, institución internacional que ha determinado toda una teoría sobre el patrimonio. Estas características se evidenciarán en el siguiente capítulo.

*“El patrimonio cultural en su más amplio sentido es a la vez un producto y un proceso que suministra a las sociedades un caudal de recursos que se heredan del pasado, se crean en el presente y se transmiten a las generaciones futuras para su beneficio. Es importante reconocer que abarca no sólo el patrimonio material, sino también el patrimonio natural e inmaterial. Como se señala en Nuestra diversidad creativa, esos recursos son una “riqueza frágil”, y como tal requieren políticas y modelos de desarrollo que preserven y respeten su diversidad y su singularidad, ya que una vez perdidos no son recuperables” (UNESCO, 2002, 132).*



## **CAPÍTULO II**

Herramientas de identificación de las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense.

### **Definición de las características del patrimonio cultural inmaterial**

En Colombia, las manifestaciones del Patrimonio Cultural Inmaterial se encuentran divididas en diferentes grupos o campos como lo son: Lenguas y tradición oral, Organización social, Conocimiento tradicional sobre la naturaleza y el universo, Medicina tradicional, Producción tradicional, Técnicas y tradiciones relacionadas con la fabricación de objetos artesanales, Artes populares, Actos festivos y lúdicos, Juegos y deportes tradicionales, Eventos religiosos tradicionales de carácter colectivo, Conocimientos y técnicas tradicionales asociadas al hábitat, Cultura culinaria y Patrimonio cultural inmaterial vinculado a los espacios culturales (Dirección de Patrimonio, 2011, p. 26).

Teniendo en cuenta que el objeto de estudio de este proyecto son las bebidas tradicionales de la región Cundiboyacense las cuales son consideradas un alimento tradicional colombiano puesto que se encuentran fuertemente vinculadas a un territorio nacional y llevan consigo una historia y un sin número de saberes, valores y significados; se puede afirmar que esta manifestación pertenece al campo de Cultura Culinaria el cual “comprende las prácticas tradicionales de transformación, manejo y consumo de alimentos”(Dirección de patrimonio, 2011, p. 41) incluyendo su selección, elaboración y decoración (Dirección de Patrimonio, 2011, p. 41).

Por otra parte, es importante dar a conocer la razón por la cual las bebidas tradicionales de la Región Cundiboyacense son Patrimonio Cultural Inmaterial y se encuentran clasificadas dentro del campo de Cultura Culinaria. Todo aquello que es calificado como Patrimonio de la Nación, debe cumplir con ciertas características generales las cuales han sido estipuladas por la Dirección de Patrimonio del Ministerio de Cultura; en este caso dichas bebidas son consideradas Patrimonio Cultural Inmaterial y por ende deben cumplir con las siguientes características:

1. “Son colectivas, es decir, pertenecen o identifican a un grupo social particular (colectividad, comunidad) y se transmiten, principalmente de generación en generación, como un legado, tradición cultural o parte de su memoria colectiva” (Dirección de Patrimonio, 2011, p. 21). Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense cumplen con la característica de colectividad puesto que ningún particular puede apropiarse de este patrimonio. Hoy no pertenecen a un solo individuo sino a un grupo social en general ya que desde su creación, hasta el día de hoy, se han venido transmitiendo de generación en generación como sucede con cualquier receta típica o plato tradicional del país (Dirección de Patrimonio, 2011, p. 21).
2. “Son tradiciones vivas que se recrean constantemente de manera presencial por medio de la experiencia y, en especial, de la comunicación oral. Este término también alude a que se trata de manifestaciones que se dan en el presente” (Dirección de Patrimonio, 2011, p. 22). Al ser las bebidas tradicionales transmitidas

de generación en generación, estas se mantienen presentes en la cultura del país y así mismo se conservan puesto que al darlas a conocer, ya sea por medio de la comunicación oral o escrita, es una manera de mantener el patrimonio inmaterial vivo (Dirección de Patrimonio, 2011, p. 21).

3. “Son dinámicas, es decir que son expresiones de la creatividad y del ingenio de las comunidades y colectividades sociales, y de su capacidad de recrear elementos culturales propios y de adaptar y reinterpretar elementos de otras comunidades o colectividades, así como de la cultura universal. Si bien están afirmadas en la identidad y la tradición de los pueblos, estas expresiones cambian, se recrean en el tiempo y adquieren particularidades regionales y locales propias” (Dirección de Patrimonio, 2011, p. 24). Las bebidas tradicionales como cualquier otra receta típica de un lugar han sido creadas y han ido cambiando y adaptando con el paso del tiempo, gracias a los alimentos que se dan en su lugar de procedencia y al ingenio y necesidad de las personas que allí habitan; por esta razón, son consideradas dinámicas.
4. “Tienen un valor simbólico derivado de su significado social y de su función como referentes de tradición, memoria colectiva e identidad. Por esta razón, las manifestaciones son valoradas como un activo social que debe ser conservado, transmitido y protegido” (Dirección de Patrimonio, 2011, p. 24).

5. Por último, “Tienen normas consuetudinarias, es decir, fundadas en la costumbre, que regulan su acceso, recreación y transmisión” (Dirección de Patrimonio, 2011, p. 25).

Bajo la premisa de establecer los métodos de investigación representativos y necesarios para la consecución del proyecto, se establecerán las fuentes que proveen el mejor material de recopilación de información cualitativa. Para el caso de estudio el inventario es la mejor herramienta. Los bienes de interés patrimonial y cultural se enmarcan en los preceptos establecidos por instituciones que a la fecha han realizado este tipo de proyectos, como lo es en el caso del Municipio de Puerto Asís:

*“Una de las medidas fundamentales de salvaguardia y protección del patrimonio cultural planteada en la Convención de la UNESCO (2003), es la elaboración de inventarios de las diversas manifestaciones culturales, los cuales se constituyen en el fundamento y punto de partida para el desarrollo y la implementación de medidas subsecuentes (diagnosticar, documentar, investigar, conservar, preservar, proteger, divulgar, valorar, transmitir, mantener, apropiar y revitalizar) que converjan a salvaguardar la diversidad de las manifestaciones y expresiones culturales que coexisten en el mundo” (Fundación Mundo Espiral, 2012. Pág. 10).*

Las “diversas manifestaciones culturales” son sobre las cuales se define el patrimonio cultural inmaterial.

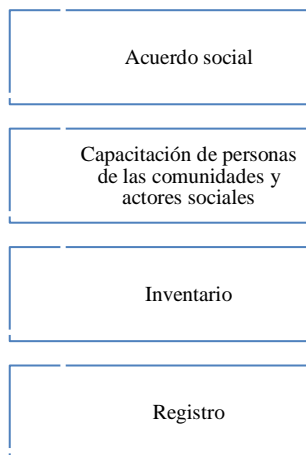
1. El universo y la naturaleza.
2. La gastronomía.
3. La oralidad.
4. La medicina tradicional.
5. La música.
6. La danza.
7. Las artes escénicas.
8. Los juegos tradicionales.
9. Las técnicas de elaboración de instrumentos.
10. El vestuario.
11. Las técnicas de construcción.
12. Las fiestas, celebraciones y rituales

(Dirección de Patrimonio, 2011, p. 25).

Sobre estas categorías se desarrolla el patrimonio cultural inmaterial del país, y para las bebidas tradicionales la categoría enfática es la gastronomía o como bien lo define la Dirección de Patrimonio Cultural Inmaterial “la cultura culinaria” entiéndase como “*el conjunto de prácticas tradicionales de transformación, conservación, manejo y consumo de alimentos. Se incluye también su selección, elaboración y presentación*” (2011. Pág. 41).

Para esta institución el inventario y registro contempla el siguiente esquema:

Figura 2: Esquema de inventario y registro



Fuente: Adaptación de la Convención y Política de Salvaguardia del PCI (2011, Pág. 81).

### **Aporte de la Investigación**

Al hacer el inventario de las bebidas tradicionales del altiplano Cundiboyacense se reconoce el patrimonio cultural inmaterial y a través de estrategias turísticas se apoya la salvaguardia de dicho patrimonio y se conservan parte de las tradiciones de la sociedad de esta región. Este es el aporte fundamental de la investigación en la medida que constituye un elemento de recolección de información sobre un tema específico, y lo da a conocer como un vínculo entre el turismo como estrategia para potenciar y salvaguardar el patrimonio cultural inmaterial. El valor intrínseco de la cultura nos refiere a temas más profundos que requieren una evaluación minuciosa en una posible investigación futura sobre este mismo tema.

# CAPÍTULO III

## Las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense



### **Identificación general de las bebidas tradicionales**

Dentro de los alimentos tradicionales del altiplano los más importantes y considerados iconos gastronómicos de la región están: la chicha, la papa salada, el cuchuco de trigo con espinazo, los envueltos de mazorca, la cuajada con panela y el postre de natas (Villegas, 1997, p. 148).

En ese contexto gastronómico, se ha dicho que la gastronomía colombiana es el elemento resultante de dos etapas o acontecimientos históricos (Martínez, 2012, Pág. 22); la primera etapa concierne a lo indígena, de aquí que, los aborígenes aprovecharon básicamente los productos que se ajustaban a las condiciones de la tierra y a la variabilidad climática de las regiones por sus diversas altitudes, razón por la cual afianzaron un estrecho lazo alimenticio con vegetales y tubérculos como: los cogollos y variedad de raíces, yucas y arracachas, además de productos autóctonos de la región como: la papa, las habas, cubios, chuguas, ajíes, fríjoles, diversas frutas y hojas. El maíz fue uno de los principales alimentos que, aunque se desconozca su origen exacto, forma parte de las cocinas ancestrales y de los principales productos alimenticios del país en la actualidad.

En la siguiente lista se relacionan las bebidas que se encontraron en total:

1. Coladas de maíz, quinua y amaranto.
2. Agua de panela
3. Café con leche
4. Aguardiente
5. Chocolate Santaferoño
6. Chucula
7. Chicha en sus variaciones (maíz, siete granos, arracacha, chontaduro, quinua, Guanábana, arracacha, cubios)
8. Masato de arroz o de maíz
9. Guarapo de caña y piña
10. Candil o Caspiroleta
11. Canelazo
12. Sabajón
13. Crema de curuba
14. Crema de mandarina
15. Avena fría
16. Sorbete de tomate de árbol
17. Tinto
18. Jugo de cebada
19. Yogurt
20. Kumis
21. Canelazo de café
22. Carajillo
23. Zukhe

Los detalles de cada una de estas bebidas serán estudiados más adelante, en este mismo capítulo, luego de presentar una caracterización geográfica que dará cuenta de las oportunidades que existen para la preparación de cada uno de estas, de acuerdo con los recursos disponibles y las necesidades de cada clima en particular. Cada una de ellas cumple funciones de refrescar o brindar calorías al cuerpo según la hora, el piso térmico o la condición climática de cada región en particular.

### **Caracterización geográfica**

El Altiplano Cundiboyacense, territorio objeto de estudio, está compuesto por tierras altas y bajas situadas al noroccidente de la cordillera oriental; este comprende tres regiones como lo son: la Sabana de Bogotá, los valles de Ubaté, Chiquinquirá, Tunja, Duitama y Sogamoso, correspondientes a los departamentos de Cundinamarca y Boyacá.

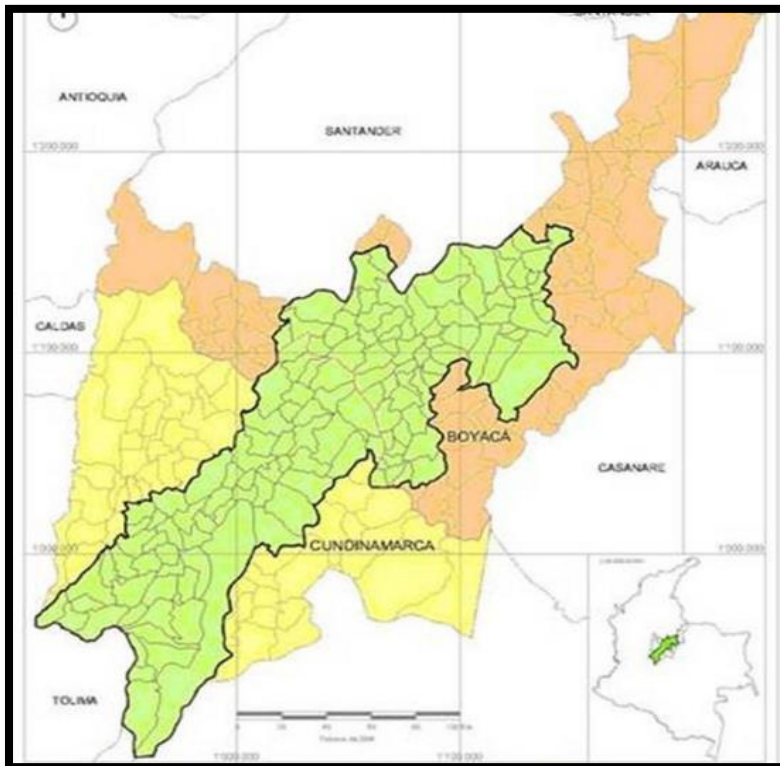
La zona geográfica por estudiar se encuentra en medio de dos diferentes vertientes de la Cordillera Oriental, y está limitada por las fuentes hídricas del río Magdalena y el río Orinoco. La mayor parte geográfica del altiplano posee una altura variante entre los 2.500 y 2.760 metros sobre el nivel del mar lo que le otorga características climáticas particulares, tales climas corresponden a las variaciones del relieve que a su vez brinda una temperatura baja teniendo en cuenta un clima ecuatorial propiciado por la cantidad de cumbres y vertientes que son susceptibles de constantes precipitaciones y lluvias continuas, por lo cual se obtienen variedad de vegetación, fauna y suelos (Botiva, S.f.).

*“La Sabana de Bogotá está separada de la altiplanicie Ubaté-Chiquinquirá (en la cual se encuentra el lago de Fúquene y las llanuras de Languazaque y Guachetá), por una cuchilla montañosa. La otra altiplanicie es la de Sogamoso, se extiende desde la región de Duitama hasta los bajos de Tópaga. Desde Sogamoso se asciende a Paipa y desde allí hacia el sureste de las llanuras de Tunja, Toca y*

*Siachoque. Al lado opuesto, hacia el noroeste se encuentra la llanura de Santa Rosa”. (Botiva, S.f.)*

No obstante, el Altiplano Cundiboyacense se limita a estas tres partes fundamentalmente, también comprende otros emplazamientos independientes que no se unen directamente con la con el área objeto de estudio, pero también deben tenerse en cuenta. “Entre ellos se encuentra: el Valle de la Laguna donde se localizan las poblaciones de Samacá, Sora y Cucáita; los llanos de Sáchica y Leyva y la llanura de Floresta y Belén” (Botiva, S.f.).

Figura 3: Mapa Altiplano Cundiboyacense



Fuente: Somos Cundinamarca Blog, S.f.

En cuanto a las características físicas:

*“En la actualidad las áreas de Bogotá, Ubaté y Sogamoso presentan una formación vegetal denominada "bosque seco montano bajo" comprendida entre los 2.000 y los 3.000 mts. de altura sobre el nivel del mar. En síntesis, las altiplanicies y sus alrededores (serranías y páramos) constituyen un mosaico climático y ecológico; que ofrece excelentes condiciones para la vida humana” (Botiva, S.f.).*

En los anexos (Geografía del Altiplano Cundiboyacense), se puede encontrar toda la información detallada de la geografía del Altiplano, en aspectos específicos como territorio, ubicación, límites, suelos o altimetría.

### **Las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense**

#### **Inventario y descripción de bebidas**

Parte de la investigación se centró en la búsqueda de las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense, basándose en las fuentes de información secundaria, con el objetivo de tratar de validar el estado de las mismas y las que mayor reconocimiento tienen en cuanto a su nivel de tradicionalidad y valor cultural para las comunidades que las producen.

Las bebidas identificadas en la primera sección de este capítulo, sintetiza parte del trabajo del Ministerio de Cultura y su Dirección de Patrimonio frente a la creación de la

“*Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia*”, el cual afianza los conocimientos bajo la premisa de la homogeneidad gastronómica de algunas de las regiones del país, y además brindó el punto de partida para la identificación de la problemática de la investigación. Adicionalmente la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia (2012) revitaliza el importante deber de las comunidades a seguir transmitiendo sus conocimientos sobre las manifestaciones culturales ancestrales bien sea desde la celebración de actos festivos hasta la simple elaboración de una bebida popular y tradicional.

#### **Coladas: maíz, quinua, amaranto**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 4: Colada Colombiana



Fuente: (My Colombian Cocina, 2016)

Esta bebida es una manifestación gastronómica tradicional. Las coladas son bebidas populares de los departamentos de Cundinamarca y Boyacá ya que las consumen con frecuencia y a su vez son sus comunidades que las producen. En estos departamentos se les conocen a las coladas también con el nombre de colaciones, sobremesas y se consumen en diferentes momentos para compartir una comida ya sea en las “medias nueves” o las “onces”.

Se consumen comúnmente calientes, acompañadas de algunos amasijos, ya sean arepas boyacenses tradicionales, pan, almojábanas u otro tipo de preparación. Antiguamente se servía en las llamadas “onces” la comida entre el almuerzo y la cena. Estas coladas se componen de elementos básicos como avena, harina de maíz, harina de arroz y algunas frutas como manzanas de agua y guayaba. Este tipo de preparación es baja en calorías y es gran fuente de vitaminas y minerales además de que “ayuda a disminuir los niveles de colesterol, prevenir las enfermedades cardiovasculares, disminuir el riesgo de diabetes tipo dos y reducir el estreñimiento” (Armijo, C. 2014).

Esta bebida se consume en municipios de climas bajos, de ahí que se consuma caliente. Para el ámbito y el contexto colombiano, las coladas se expresan a nivel regional, es decir, su referente es colectivo en toda el área del Altiplano Cundiboyacense, pero ha tenido un nivel referencial alto en algunos municipios de la Sabana de Bogotá y otros más en zonas de del departamento de Cundinamarca. La bebida no tiene localización nacional debido a que no se consume en todo el territorio colombiano, pero en contraposición si se

consume en otros países como lo es Ecuador, con variación en sus ingredientes, pero bajo los mismos principios de una colada tradicional, lo que le otorga características transnacionales (Segura, 2013, pág. 17).

Esta manifestación gastronómica es permanente, lo que quiere decir que hace parte del diario vivir de las personas que la elaboran esencialmente para el desayuno, entremeses para ofrecerle sus visitas o para calmar el frío característico del territorio. Hasta el momento la bebida no se asocia a ningún acto festivo o fecha en calendarios, por lo cual no es relevante en cuanto a patrones de periodicidad y la comunidad.

Es difícil determinar el origen de un alimento como las coladas del altiplano, inicialmente se puede decir que su origen parte del hecho del consumo de maíz como parte fundamental de la dieta muisca y de la incorporación de métodos de transformación del maíz para otras preparaciones como las colaciones objeto de estudio. Algunas herramientas utilizadas en la época prehispánica eran los molinos, que ayudaban a reducir los granos de maíz a polvo y permitir la realización de otros productos.

Más que transformaciones las coladas tienen variaciones en cuanto a sus ingredientes base, como se ha mencionado, se pueden preparar a base de harina de maíz, avena, cebada o harina de arroz. Todas estas preparaciones dependen del lugar o región en el cual se encuentre, es decir, son prominentes las coladas de maíz en lugares más céntricos a la ciudad de Bogotá y Tunja, y los demás ingredientes en el resto de los municipios de



Boyacá, lo que explica por qué no es posible encontrar una colada de arroz en lugares como Bogotá y los municipios de su sábana (Véase Anexos, Recetario).

La bebida se transmite con el paso del tiempo a través de la oralidad y crianza, las familias de los pequeños pueblos de la Sabana de Bogotá afirman que sus abuelos y abuelas fueron quienes enseñaron al resto de su familia a preparar y a organizar las tradiciones para sentarse a la mesa a compartir una taza de café con un pan, frente al contexto social que esto generaba cuando los menores llegaban a sus casas después de la escuela.

(Comunicación personal Javier Alemán, 2016).

Javier Alemán fue habitante de un pueblo llamado Subachoque en el departamento de Cundinamarca, afirma que las coladas representaban el momento del día en el que podía sentarse a dialogar con sus seis hermanos sobre sus anécdotas del día y que además el momento que aprovechaba su padre para enseñarles acerca de lo que consideraba sobre el futuro de cada uno de ellos, mientras su madre molía maíz en el patio de la casa. Frente a este ejemplo la comunidad se vincula con este tipo de bebida siendo un hito de cohesión familiar que propicia o propició la conexión entre padres e hijos en determinado momento del día (Comunicación personal Javier Alemán, 2016).

- *Comunidad portadora*

Como ya se ha mencionado, la comunidad que se identifica con la preparación de las coladas son en su mayoría la comunidad Andina, siendo la de la Sabana de Bogotá la que más se identifica con este tipo de bebidas por su cercanía comercial e industrial, históricamente hablando, a la capital del país. Si se habla de identidades religiosas se habla

en su gran mayoría de una cobertura ampliamente católica, partiendo de las costumbres difundidas por la colonización española sobre la cultura muisca y teniendo en cuenta nodos que hacen parte del Altiplano Cundiboyacense de esencia 100% religiosa como lo es Chiquinquirá y Tunja.

La influencia indígena está marcada bajo las costumbres y creencias de la cultura Muisca como se describió anteriormente en la caracterización geográfica del área de estudio. Los centros urbanos del Altiplano son Bogotá, Chiquinquirá, Tunja y Sogamoso, razón por la cual la mayor población se asienta en estos núcleos urbanos, aunque haya predominancia de territorio rural en toda la región.

Normalmente son las familias de los pueblos pequeños quienes portan la tradición de hacer este tipo de bebidas, inicialmente pensando en economía para sus familias debido a la diferencia entre el precio de un tarro de leche y el precio de una libra de avena para sus hijos. Los abuelos son también una fuente portadora de las tradiciones puesto que, estos han afianzado sus conocimientos con la expansión de los mercados y productos, de modo que desarrollan conciencia sobre la protección de sus productos gastronómicos tradicionales, como lo afirma Segura (2012) en su investigación.

- *Salvaguardia*

Tabla 1: Salvaguardia Coladas

<b>FORTALEZAS</b>	<b>RIESGOS</b>
✓ Alimento rico en vitaminas y minerales.	▪ Pérdida de la tradición por el creciente deterioro de las tradiciones

<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bajo precio de las materias primas</li><li>✓ Preparación fácil y rápida</li><li>✓ Productos derivados de la tierra con bajo procesamiento industrial.</li><li>✓ Está contemplada en fuentes de información que promueven el desarrollo de las tradiciones culturales.</li></ul>	<p>familiares (ya no se realizan).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ la bebida ya no se transmite con la misma frecuencia porque la comunicación ya no es efectiva.</li><li>▪ Los establecimientos gastronómicos no contemplan la bebida como parte de su oferta.</li><li>▪ La falta de información sobre esta bebida y sus componentes es evidente.</li></ul>
---	--

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

***Agua de panela:***

- *Identificación de la manifestación*

Figura 5: Agua de Panela



Fuente: (Ordoñez, 2006)

El agua de panela es una bebida tradicional del Altiplano Cundiboyacense en general y es una manifestación que se relaciona con los saberes, conocimientos y prácticas sobre la gastronomía tradicional. Esta se denomina o conoce también como “agua panela” o “jugo de caña” en algunos pueblos de Cundinamarca y Boyacá.

Aunque, esta bebida se consume en la mayor parte del país, su consumo se concentra en las zonas meridionales de la cordillera occidental y oriental del país, es decir, en los departamentos de Cundinamarca, Boyacá, Nariño y otros caracterizados por sus bajas temperaturas debido a la condición climatológica de estas áreas montañosas. Además de esto, la elaboración de esta bebida hace parte de una de las actividades agroindustriales más amplia del país, Boyacá y Cundinamarca son los principales productores de caña de azúcar, el producto base del agua de panela. “Colombia es el segundo productor de panela en el mundo, después de la India, pero localmente registra el consumo per-cápita más alto del globo. La panela es producto de la cocción del jugo de caña de azúcar, hasta que este se convierte en una melaza espesa que se vierte en moldes, se enfría, se empaqueta y se comercializa” (Castaño, 2016).

El lugar donde tradicionalmente se realiza el proceso de la panela se denomina como “trapiche” que generalmente se encuentran en las fincas donde se encuentran los cultivos de la caña de azúcar, de la cual en su estado seco conocido como “bagazo” se tritura y se cocina hasta conseguir la melaza (Castaño, 2016).

La práctica de la elaboración del agua de panela es permanente, lo que quiere decir que está siempre presente sobre la comunidad que las realiza, también puede ser esporádica

si se analiza el hecho de que se prepara en épocas de frío, cuando llueve o cuando se sabe que llegan las conocidas “heladas”.

- *Características de la manifestación*

Esta debe su origen, muy probablemente a la elaboración tradicional de otras bebidas precolombinas como lo fue en su caso la chicha y el guarapo, como edulcorante natural proveniente de la caña de azúcar que, por sus características, sus azúcares aceleraban el proceso de fermentación. Esto no quiere decir que los aborígenes utilizaban la panela como ingrediente, si no que con la colonización española se introdujo dicho producto base y así se popularizó su preparación.

*“Según Víctor Manuel Patiño en su libro ‘Esbozo histórico sobre la caña de azúcar’, la caña llegó a Colombia en el año 1538 a través del puerto de Cartagena y dos años después en 1540 entró por Buenaventura al valle geográfico del Río Cauca”* (Restrepo, 2007), con plantaciones iniciales en el lecho izquierdo del río, para el autor los puntos geográficos que permitieron la expansión del producto fueron en Boyacá y Cundinamarca los municipios de Valle de Apulo, Río Negro, Guaduas y el Valle de Tenza.

La comunidad basa el origen de esta bebida a la elaboración de la panela como elemento histórico tradicional, para esta se debe considerar el proceso de elaboración de su producto base. Este comienza con el prensado de la caña de azúcar a través de un molino conocido como trapiche, posteriormente se acumulan sus jugos en recipientes llamados

hornillas, con el objetivo de espesar y revolver hasta que se enfría y endurece en moldes para su posterior empaque y comercialización (Restrepo, 2007).

- *Comunidad portadora*

La comunidad que se relaciona con esta bebida resulta ser todo el país, aunque, con mayor porcentaje en las zonas altas de la región meridional y central del país, esencialmente en los departamentos de Boyacá, Cundinamarca, Santander y gran parte de Nariño por sus altas temperaturas y una fuerte creencia por las propiedades medicinales de los productos de la tierra. En pequeños municipios de Colombia en estas zonas se concentra una gran producción de caña panelera no solo por la producción de la bebida, si no que a su vez sus cultivos tienen una importancia socioeconómica mundial, este sería el panorama de la caña de azúcar a nivel nacional: “*En Colombia, dentro de los cultivos permanentes, ocupa el segundo lugar en extensión con 249.384 hectáreas (Minagricultura, 2004), después del café. Del área total cultivada, el 61% se dedica a la producción de panela; el 32% a la producción de azúcar, y el 7% a mieles, guarapos y forrajes*” (Osorio, G. 2007). De aquí la importancia social no solo en apoyo a la economía que gira en torno a su cultivo, sino por el crecimiento cultural en cuanto a la producción de este 7% restante. Según estas mismas cifras Colombia es el segundo productor de panela a nivel mundial después de la India, lo que hace de este un representante integral de la cultura que gira en torno a este producto agrícola.

- *Salvaguardia*

Tabla 2: Salvaguardia Agua panela

FORTALEZAS	RIESGOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La producción de este producto se realiza de forma 100% orgánica en la mayoría de sus cultivos</li> <li>✓ Lleva consigo festividades y eventos</li> <li>✓ Hace parte del diario vivir de las personas que la consumen</li> <li>✓ Tiene propiedades medicinales</li> <li>✓ Se implementan buenas prácticas ambientales como de manufactura</li> <li>✓ la mayoría de la producción se concentra para el consumo doméstico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La amenaza de entrada de panela de otros países como india</li> <li>▪ Que las exportaciones superen la cantidad de la producción doméstica</li> <li>▪ utilización de la caña para otros usos como realización de bebidas alcohólicas</li> <li>▪ Consumo de la caña panelera con otras transformaciones industriales y procedimientos químicos.</li> <li>▪ Automatización de procesos, nuevas normas sanitarias, llegada de nuevas tecnologías.</li> <li>▪ Las fincas dedicadas a este oficio tradicional cada vez son menos.</li> </ul>

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Café con leche “perico”**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 6: Café con leche



Fuente: (García, 2017)

El café con leche, perico, o pintado es una bebida tradicional del Altiplano Cundiboyacense, nace esencialmente de las regiones cafeteras de la región andina del país y es una manifestación que se relaciona con los saberes, conocimientos y prácticas sobre la gastronomía tradicional. Se prepara en todo el país debido la cultura que gira en torno al cultivo de los granos de café. Aunque se localiza fuera del área de influencia de la investigación tiene una fuerte presencia en las regiones meridionales del país y especialmente en la región andina donde las temperaturas son muy frías, el café representa uno de los productos agrícolas de mayor exportación (Minagricultura, 2004).

- *Características de la manifestación*



Yury Kulchitsky, un comerciante polaco que conocía muy bien las costumbres de la población turca ofreció sus servicios al emperador austriaco Leopoldo I para librar el territorio de los turcos otomanos y retomar el control de esa manera. Conseguido el éxito el ejército turco dejó a merced de los austriacos el un cargamento con sacos de café, que el mismo emperador regalo a Kulchitsky, este decide abrir la primera cafetería de la ciudad de Viena llamado “La Botella Azul”, sorprendido porque a los vieneses no les agradaba el amargo tradicional del café decidió mezclarlo con otros ingredientes como azúcar, crema y miel dando origen al tradicional café vienés actualmente Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO (Tareca Vending, 2016).

*“Esta historia es la más extendida sobre el origen del café con leche, pero como ocurre con el origen del café, no se sabe muy bien si es cierta o forma parte de la leyenda. Existe otra historia, menos aceptada, que menciona que el café con leche proviene de una bebida con achicoria y leche que se tomaba en Europa hace siglos. La achicoria se complementa con café para darle mejor aroma y de aquí surgió el cappuccino” (Tareca Vending, 2016).*

En general, la cultura occidental, por poseer cultura cafetera, han adaptado la tradición de neutralizar el sabor amargo del café, mezclándose con leche y otros elementos como es el caso de la panela o el azúcar.

Esta apreciación sobre el café colombiano demuestra que a pesar de que el país sea uno de los grandes productores de café a nivel mundial la comunidad no subestima su

potencial cultural y económico. Lo que hace que el café sea, para las comunidades locales, menos accesible y mucho más caro.

La temporalidad con la que se asocia esta manifestación culinaria es esencialmente la “Fiesta Popular del Café” está asociada a las fechas calendario en las que se realiza esta fiesta y se tienen en cuenta el café en todas sus representaciones culinarias.

Esta manifestación se transmite mediante la oralidad y hace parte de un bagaje cultural gastronómico de contextos más profundos y más estudiados como lo son el barismo y otro tipo de saberes culinarios, aunque tal y como lo sostiene Cecilia Cabrera su elaboración es tan sencilla que se pierde el contexto histórico y ancestral que conlleva la preparación de un buen café y el hecho de compartirlo con personas importantes para nosotros.

- *Comunidad portadora*

Las comunidades que se identifican con esta manifestación dentro del área de estudio son en realidad todas las personas que consumen café en su día, puesto que este elemento se ha convertido en un producto de consumo masivo. A diferencia de las demás bebidas esta y las otras derivadas del café hacen parte del gran número de preparaciones que no son valoradas por su atractivo cultural sino porque es un referente culinario conocido o masivo, de hecho, es comparable con platos autóctonos de otras regiones como en Antioquia la bandeja paisa, plato típico que no es el único ni el más aceptado por la comunidad que representa, es decir Antioquia tiene muchas más recetas atractivas y de

hecho más típicas, que involucran productos característicos de esta zona del país (Bejarano, 1991).

- *Salvaguardia*

Tabla 3: Salvaguardia Café

<b>FORTALEZAS</b>	<b>RIESGOS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se consume a diario a nivel nacional</li> <li>2. Su preparación es sencilla</li> <li>3. Derivado del café tinto tradicional</li> <li>4. Colombia posee una gran cultura cafetera</li> <li>5. Su consumo es tradicional, no su preparación</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Se desconocen rasgos de identidad del café con leche en Colombia</li> <li>7. Pocas fincas producen café en grano en el área de estudio</li> <li>8. Carece de identidad social</li> <li>9. La bebida es una adaptación foránea</li> <li>10. El producto es de difícil accesibilidad</li> <li>11. Dilemas sociales entorno a la producción y comercialización</li> </ol>

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Aguardiente**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 7: Aguardiente



Fuente: (Eventsite, 2018)

Esta bebida espirituosa se enmarca en diferentes tipos de manifestación cultural inmaterial debido a su naturaleza, ya sea dentro de la gastronomía debido a su elaboración poco convencional y su arraigo a la industrialización del país; también a la medicina tradicional por las creencias que giran alrededor de esta bebida frente a enfermedades como la gripe o los males de garganta; y finalmente a las fiestas, celebraciones y rituales, puesto que en cualquier parte del país en época de fiestas es fácil hallarse con una botella de esta bebida, en función de su contenido de alcohol.

*“Yo siempre he dicho que los colombianos tenemos paladar para agüepanela y aguardiente. Eso no es malo ni bueno, sino parte de nuestras costumbres, de nuestra cultura, dice Vladimir Ruiz, de Global Wine, una empresa que representa marcas como Jack Daniels” (Izquierdo, 2016).*

El aguardiente es considerado como la bebida licorosa por excelencia colombiana, aunque no se produce de manera tradicional, su consumo lo es y hace parte de un sin número de historias que evocan su fuerte nombre y sabor. Sin embargo, algunas fuentes sostienen que su historia comienza en periodos de colonización de Brasil. Esta bebida estigmatizada por la sociedad por su elevado volumen de alcohol suele relacionarse con estados deplorables de embriaguez y situaciones donde las personas se salen de sus cabales y pierden la razón (Izquierdo, 2016).

*“El aguardiente parece solo evocar la imagen de souvenir de un borracho dormido con los pantalones caídos, ojos desorbitados y abrazado a una botella. Su principal imagen de marketing no es precisamente la más sofisticada. Todos sabemos que es un trago que no se deja saborear, que se bebe arrugando las cejas y que entra como fuego. El ron colombiano, por su parte, todavía está lejos de tener el glamour de los rones caribeños o centroamericanos. ¿Es posible tener un gran trago colombiano? ¿Es posible soñar con un aguardiente tan bueno como el mejor tequila o con un ron que compita con los whiskys más sofisticados?” (Izquierdo, 2016).*

Como se ha mencionado, el consumo de esta bebida la convierte en tradicional además de su historia particular. Popularmente se le conoce de diferentes formas, dentro de las más llamativas y jocosas está el nombre de “Guaro”, “Agua bendita” y hasta ha llegado a conocerse como la “bebida del diablo” esto más relacionado por su marca y por los efectos de consumir dicha bebida. Es una bebida de sabor, olor y presencia fuerte, congestiva difícil al gusto, con un alto contenido de alcohol y azúcar. Esta bebida mezcla la

tradición de una bebida destilada licorosa y la tradición de estar con personas cercanas para degustarla.

Frente a su localización esta manifestación se expresa en todos sus ámbitos, transnacional, nacional, regional y local. Por su naturaleza actualmente se exporta gran cantidad de esta bebida a países europeos, pero esencialmente a países latinoamericanos y Estados Unidos; Además la bebida es consumida en todo el ámbito nacional, de hecho, cada región alcanza a tener su propio aguardiente, este identificaba a su comunidad y su comunidad lo consideraba como el mejor; las diferencias radican esencialmente en la licorera que las producía, su nivel de azúcar o alcohol y tal vez su concentración de anís; a nivel local se extiende dependiendo el alcance de la licorera que las produce, hasta el momento no se conoce alguna empresa o familia que elabore la bebida de forma tradicional debido a los procesos a los que tienen que ser sometidos sus ingredientes y productos base.

*“Hoy, de las 19 licoreras que llegó a tener Colombia, solo quedan 6: Antioquia, Caldas, Cundinamarca, Cauca, Valle y Boyacá. Las más grandes les maquilan los licores a los departamentos que se quedaron sin licorera: Antioquia fabrica el Doble Anís de Huila, mientras que Caldas produce el Aguardiente Nariño, el Aguardiente Putumayo, el Llanero, el Extra de Caquetá, el Extra de Norte de Santander y Platino del Chocó. Cada región considera su aguardiente como el de mejor sabor, el que no da guayabo, pero ¿cómo definir cuál es? ¿Es posible vestir al aguardiente de etiqueta, añejarlo, amansarlo para las gargantas extranjeras?” (Izquierdo, 2016).*

De acuerdo con Izquierdo (2016), la investigación de Segura (2013) coincide en señalar el profundo arraigo que hay de esta bebida en el territorio colombiano, tanto así, que a México se le asocia con el tequila, como a Colombia con el aguardiente.

- *Características de la manifestación*

Algunos conceptos sobre aguardiente sostienen que es una bebida que se obtiene de la destilación del vino o de algunos productos frutales como las vallas, semillas, cerezos, anís, y algunos cereales. En Colombia tanto el aguardiente como el ron se obtienen de la destilación del mosto que provee la caña de azúcar y su posterior destilación (Alambiques, 2002). Los aguardientes más populares tienen preparaciones completamente diferentes dependiendo del producto base que se utilice, para efectos de la investigación el más pertinente a desarrollar es el que proviene de la caña de azúcar.

La manifestación del aguardiente se transmite mediante el conocimiento de los procesos tradicionales, hoy día hacen parte del secreto de elaboración industrial de cada una de las licoreras que actualmente dicen portar la mayor parte de la tradición en la elaboración de esta bebida:

*“Cuenta la historia que, en 1493, Cristóbal Colón trajo en su segundo viaje la caña de azúcar. Nuestros ancestros la cultivaron con empeño para luego exprimirla a nuestras tierras todo su sabor. Con los primeros cultivos comenzó a*

*fabricarse el aguardiente y desde entonces este arte se fue perfeccionando por clanes ocultos, quienes heredaban la receta secreta a las generaciones que los sucedían. Un siglo más tarde, el aguardiente se consumía mucho más que la chicha y generación tras generación se mejoraba la receta de este gran legado atesorado desde la conquista. 520 años después la tradición se mantiene y la Fábrica de Licores de Antioquia elabora el mejor aguardiente de nuestro país, que representa el espíritu alegre y fiestero de los colombianos y que ha logrado importantes reconocimientos internacionalmente por su sabor y calidad inigualables” (Fábrica de Licores de Antioquia, S.f).*

El resultado se resume en lo que para la empresa la bebida es la elaboración de una bebida de “alcoholes extra-puros, esencias naturales de anís, azúcar refinada de alta pureza, y un agua de la mejor calidad, tratada por filtros de carbón, todos estos insumos mezclados conjugan el sabor inigualable del Aguardiente Antioqueño, el cual presenta notas dulces, picantes y alcohólicas ligeramente suaves, que lo hacen poseedor de un delicioso y placentero sabor característico” (Fábrica de Licores de Antioquia, S.f).

- *Comunidad portadora*

Como se ha mencionado la manifestación se expresa en las comunidades andinas y esencialmente en las grandes ciudades de Colombia, aunque a excepción del caribe colombiano donde el destilado de preferencia es el ron y el whisky como consumo masivo. Para efectos de su consumo la bebida se cataloga por su presencia a un lugar como



perteneciente a la urbanidad y a la ruralidad de la mayoría de las zonas geográficas de Boyacá y Cundinamarca, donde gracias a la industrialización de las empresas la distribución de este producto es frecuente y masiva.

- *Salvaguardia*

Tabla 4: Salvaguardia Aguardiente

<b>FORTALEZAS</b>	<b>RIESGOS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Su consumo es frecuente, debido a su alto nivel de alcohol</li> <li>2. Su distribución hace parte de una actividad comercial</li> <li>3. Actualmente el 24% de la producción es adulterada</li> <li>4. Mantiene en ocasiones propiedades similares a la preparación tradicional</li> <li>5. Es asociada con embriaguez y pérdida de la conciencia</li> <li>6. Posee propiedades medicinales</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Es de fácil acceso</li> <li>8. Su elaboración requiere un proceso complejo</li> <li>9. No posee identidad de origen reconocible debido a las variaciones de sus productos base</li> <li>10. Existen pocas personas que realizan la bebida de forma tradicional</li> <li>11. Estigma social</li> <li>12. Internacionalización del producto</li> </ol>

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Chocolate Santaferreño**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 8: Chocolate con leche



Fuente: (Cocina Semana, 2018)

Esta bebida es una de las más reconocidas por la comunidad local, se enmarca en los conocimientos y prácticas sobre la gastronomía. Debido a su naturaleza e historia marca un hito alimenticio de muchos años atrás y la actualidad. El nombre con el que se le conoce comúnmente es el chocolate santafereño, aunque en algunas partes del país también se le suele llamar cacao. Este al igual que muchas otras manifestaciones gastronómicas posee un inigualable valor histórico y cultural por su consumo y origen.

En Bogotá se consume al desayuno, medias nueves u onces en la tarde con un amasijo como acompañamiento y queso campesino o doble crema. Actualmente el chocolate santafereño se ha industrializado, su preparación se basa en elementos previamente manufacturados y mejorados, por lo que es difícil encontrar una receta en la

que no se utilicen pastillas de chocolate de empresas multinacionales (Ministerio de Cultura, 2012).

*“El chocolate es una parte importante dentro de nuestra cultura y en Bogotá es un producto que se destaca y que ha hecho parte de las tradiciones de las familias bogotanas. En pro de rescatar esta tradición y de intentar hacer conciencia de su presencia, se pretende hacer visible lo representativo que resulta ser este producto en nuestra ciudad. No es en vano que existen desde hace casi un siglo los famosos salones de onces, que se encargan de ofrecer al público las comidas y bebidas más representativas bogotanas, entre ellas el Chocolate Santaferense” (Morales & García, 2008).*

El chocolate no posee periodicidad establecida ni fechas calendario para expresarse, es una manifestación permanente de todo el pueblo capitalino, sobre la cual se ha tejido un sin número de expresiones culturales, tradiciones y costumbres innatas de una época histórica y colonial, ya sean expresiones culturales como la música colombiana, véase la canción de Garzón y Collazos “los cucaracheros” o la tradición de subir el cerro de Monserrate tan solo para desayunar un buen tamal con chocolate, entre otras.

- *Características de la manifestación*

El chocolate como manifestación cultural inmaterial surge desde los inicios del cacao en América, puesto que, la planta de cacao hacia parte ya de las culturas indígenas

del territorio suramericano, en las partes bajas de la amazonia entre lo que es hoy Colombia y Perú; y el territorio centroamericano, hoy México.

*“La palabra cacao procede de la azteca "cacahuatl". Según la leyenda, el cacao era el árbol más bello del paraíso de los aztecas, que le atribuían múltiples virtudes, calmar el hambre y la sed, proporcionar la sabiduría universal y curar las enfermedades. Se sabe que los primeros árboles del cacao crecían de forma natural a la sombra de las selvas tropicales en las cuencas del Amazonas y del Orinoco, hace ya unos 4000 años. Los mayas empezaron a cultivarlo hace más de 2500 años” (Trujillo, 2010).*

En ese entonces el cacao representaba para las culturas mayas fortaleza, prosperidad y se consumía para ser más longevo. Uno de los usos medicinales que se les daba a los demás atributos de la planta como la manteca de cacao, servía para curar heridas. Fue esta cultura la que desarrolló la bebida llamada “chocolha” que solo podía ser consumida por los reyes y los nobles, preparado con cacao, miel, maíz y chile picante lo que la hacía una bebida bastante fuerte al paladar. Posteriormente con la colonización: “En 1502 Cristóbal Colón recibió, como ofrenda de bienvenida, armas, telas y sacos de unas habas oscuras que, en la sociedad azteca, servían a la vez de moneda y de producto de consumo. Aunque fue Hernán Cortés quien envió el primer cargamento de cacao a España en 1524” (Trujillo, 2010).

Dentro de las transformaciones que ha tenido la manifestación, está la más sencilla de todas que es el cambio en la preparación, de ser una bebida ceremonial de los mayas e

indígenas del continente suramericano a una bebida de elite social, básicamente por el cambio de la extracción del cacao directamente a la taza a la mezcla del cacao y azúcar en tabletas para su posterior preparación.

*“Chocolate Santafero es una bebida caliente muy popular en todo Colombia, especialmente en Bogotá, la capital del país. El chocolate caliente es un elemento básico en casi todos los hogares colombianos a la hora del desayuno o la merienda. En mi familia, como buenos “paisas” que somos, bebemos este chocolate caliente en el desayuno con arepa con mantequilla y quesito y, a veces como una “merienda”, en la tarde con pasteles, almojábanas o pan de queso” (Dinho, 2009).*

La manifestación se relaciona con la comunidad, el medio ambiente y otras manifestaciones en la medida que se apropia de las tradiciones culturales de la comunidad, es decir que, para el caso puntual del chocolate santafero, la comunidad apropia esta manifestación como una parada obligatoria en la visita al Centro Histórico de la Candelaria, a la Plaza de Bolívar o al Cerro de Monserrate. Con el medio ambiente se relaciona frente a la cultura del producto agrícola del cacao, que para nuestros indígenas fue un producto base de la economía y que además brindaba el poder sagrado de sus propiedades espirituales.

- *Comunidad portadora*

La comunidad se llama así misma como la comunidad capitalina, lo que fueron las comunidades cachacas, hoy en día rolas diferentes en concepto, pero iguales en territorio y

costumbres, comunidad que se siente parte de la ciudad de Bogotá y la comunidad cundinamarquesa.

Algunos de los lugares más representativos con los que cuenta la capital y hacen parte de las muestras gastronómicas tradicionales de Colombia y de esta zona del país, se encuentran *La Puerta Falsa*, un lugar de tradición gastronómica de más de 200 años de historia, cuentan sus dueños que la bebida más representativa hoy en día de la capital es el chocolate santafereño. Otro lugar interesante es la Pastelería Florida con más de 80 años de tradición reafirma el hecho que popularizó su negocio fue la comercialización de esta bebida tradicional (Franco & Delgado, 2014).

Este tipo de negocios mantiene viva la tradición del chocolate santafereño rico en historia y en comunicación, hoy en día miles de personas visitan estos lugares para sentirse identificados con las tradiciones de su infancia y lo que sus familias solían preparar en sus casas. De modo que, la única forma de preservar este patrimonio es apoyando las iniciativas comerciales que tratan de resaltar las tradiciones gastronómicas de la zona (Franco & Delgado, 2014).

- *Salvaguardia*

Tabla 5: Chocolate Santafereño

FORTALEZAS	RIESGOS
1. Posee historia ancestral y tradicional 2. Tanto su consumo como preparación es tradicional	7. Desconocimiento de su proceder 8. Pérdida de la transmisión oral de la manifestación 9. No existen temporalidades

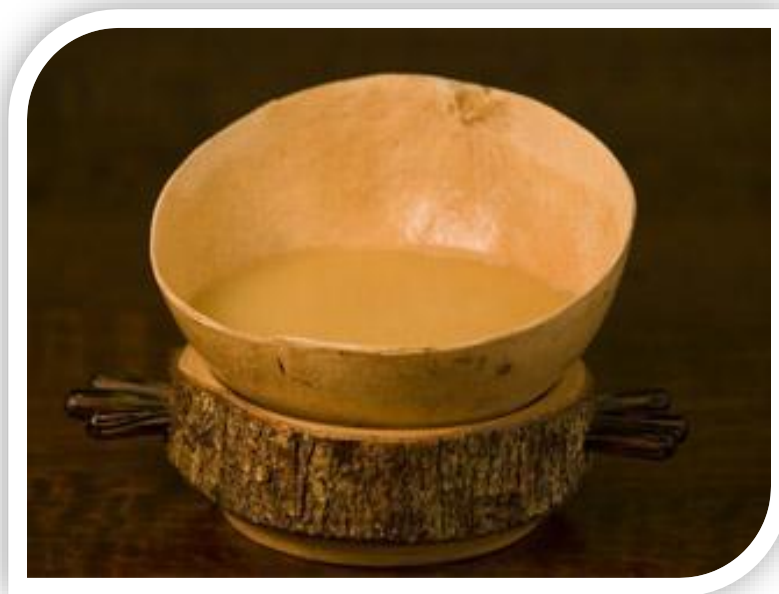
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. No es valorada frente a sus características</li> <li>4. Aún se comercializa de manera tradicional y local</li> <li>5. Su preparación es sencilla</li> <li>6. Sus productos base son de fácil acceso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>asociadas a la manifestación</li> <li>10. Es de carácter regional y local</li> <li>11. Posee información de carácter intransferible</li> </ol>
--	---

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Chicha en sus variaciones**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 9: Chicha



Fuente: (Álape, 2006)

De las bebidas tradicionales y ancestrales, la chicha es sin lugar a duda la más representativa pero la menos valorada. La chicha se relaciona con los conocimientos, saberes y prácticas sobre: El universo y la naturaleza, como bebida ancestral, su consumo

trasciende más allá de la razón y significa para las culturas indígenas que aún la consumen una bebida dispuesta para los rituales de ofrenda y pago; La gastronomía, al ser una bebida con una preparación específica y sobre todo tradicional; La oralidad, debido a la transmisión de la manifestación; La medicina tradicional, al poseer propiedades curativas; y finalmente las fiestas, celebraciones y rituales. Aunque se relaciona también con muchos otros tipos de manifestaciones culturales de patrimonio inmaterial las más relevantes son las anteriores (Ministerio de Cultura, 2012).

Para denominar esta bebida se tuvieron en cuenta todas las variaciones de chicha conocidas durante la investigación (maíz, siete granos, yuca, papa, arracacha, chontaduro, quinua, Guanábana, zanahoria, cúbios, piña, ahuyama, cebada.). A pesar de su gran riqueza de ingredientes y preparaciones solo se resaltarán dos recetas por ser las más llamativas y emblemáticas (Ministerio de Cultura, 2012).

Tal y como Alfredo Ortiz (2017) sostiene, las bebidas tradicionales trascienden a nivel espiritual y para él cada una es una experiencia auténtica de conexión con nuestros antepasados y sus costumbres, además del significado de la bebida afirma que la chicha es una bebida depurativa del cuerpo, medicina y alimento (Comunicación personal).

Para las comunidades en general la bebida se conoce como Chicha que en lengua chibcha significa “Chi” – Madre y “Cha” – Padre y creación divina, aunque, ancestralmente se le conocía como “Fapkua”.

Los productores tradicionales de la bebida consideran que esta se expresa todos los días, debido no solo a su comercialización sino también a las labores que realizan para



poder promover su origen y tradicionalismo, es decir, la producción de esta bebida de manera tradicional debe realizarse bajo circunstancias especiales, tal cual como lo hacían nuestros antepasados, hoy, mientras se prepara el fermento se le da a la bebida “bonita palabra”, “bonito pensar” y “bonito estar” “la influencia de nuestros pensamientos repercute en los demás al consumirla” afirma Ortiz (2017, Comunicación personal).

El festival de la chicha ha sido declarado Evento de Interés Cultural de Bogotá. Con el fin de conmemorar las tradiciones culturales de los bogotanos, este acuerdo fue realizado por el Concejo de Bogotá el 24 de junio de 2004. Dentro del festival no solo se encuentra la chicha, también se puede degustar una gran variedad gastronómica como: la fritanga, carne asada, cocido boyacense, sopas, postres y degustar las variedades de chichas como la de maíz y miel, de arroz y cubios, entre otras (Restrepo, 2012).

- *Características de la manifestación*

La bebida surge esencialmente del maíz, aunque su historia recubre tres épocas muy importantes para el desarrollo de lo que conocemos hoy como identitario de nuestra cultura, estas épocas son la prehispánica, la conquista y la república. Mitológicamente “Huitaca” la parte oscura de la luna segó a los muisca que en chicha se perdieron y dejaron de laborar, como castigo “Chibchacun” (protector del territorio muisca de Bacatá) inundó toda la sabana conocida como “Muequetá” con la caída de dos grandes ríos, lo que hizo que se perdieran los cultivos y murieran los animales, dando paso a la hambruna (Ortiz, 2017, Comunicación personal).

*“Algunas personas dicen que Huitaca, en plan de venganza contra Bochica, difundió malas enseñanzas a los Chibchas y, en especial, predicó la bondad de la vida alegre, la rebeldía y las liviandades. Las ofensas que hicieron los indígenas a sus dioses también ofendieron a Chibchacum, su protector, quien resolvió castigarlos con un espantoso diluvio que inundó la Sabana” (Ministerio de Cultura Recreación y Deporte, S.f.).*

En la historia de Bogotá para esta época la chicha era estimada por la comunidad indígena, que la consumía solo para realizar sus rituales, actos ceremoniales y celebrar acontecimientos especiales, de lo cual se dice que se consideraba que su consumo no era un hábito común (Restrepo, 2012).

Para la época de la conquista, tanto la forma de preparación como de consumo era rechazado por el imperio español y por supuesto para la religiosa, por el hecho de que su consumo era prejuicioso e inducía a continuas borracheras (Restrepo, 2012). Para estos días se prohibió el consumo de la bebida por la llegada de, lo que los españoles consideraban, bebidas más refinadas y salubres.

*“Desde la colonia hubo intentos de exterminar este “licor amarillo” pero, el interés económico y la tradición indígena no lo permitieron, tal vez consideraron que era su último regazo de identidad, no olvidemos que la chicha formaba parte de la vida cotidiana y sagrada de los indígenas” (Restrepo, 2012).*

De la época de la república sobre la bebida solo se puede destacar el hecho de que al siglo XIX y XX las chicherías seguían siendo establecimientos de expendio de chicha y que esta bebida seguía combatiendo contra su prohibición.

*“En la república esta bebida no solo representaba una costumbre nativa, sino que ejercía una función social al convertir estos sitios, en punto de encuentro de los indígenas, en lugar de informaciones y conexiones económicas, en espacio para divertirse con todo lo que esto implica, así como, en un refugio de identidad social” (Restrepo, 2012).*

Hoy en día la comunidad concibe la receta de preparación de la chicha como la que más cambios y transformaciones posee, ya conociendo los antiguos métodos la preparación cambió y hoy se realiza de la siguiente manera;

La bebida se relaciona con la comunidad que las elabora como un elemento que perdura con el paso del tiempo y que además le ayuda a conectarse con las costumbres de sus antepasados. Con el medio ambiente debido a los mitos indígenas que giran alrededor de la formación del maíz de todos los productos que ofrece la madre tierra para su aprovechamiento (Ortiz, 2017, Comunicación personal).

- *Comunidad portadora*

Como se ha mencionado a lo largo de este tomo la comunidad que se identifica con esta manifestación es la comunidad andina y música debido al amplio conocimiento de la

bebida dentro de las culturas indígenas que aún perduran y las comunidades campesinas que conservan la tradición de prepararla continuamente, sin dejar de lado a las personas que la producen para rescatarla y comercializarla (Ortiz, 2017, Comunicación personal).

La comunidad que comparte la manifestación es en su mayoría hace parte de los medios rurales más que cualquier otro medio. Hoy en día, en los relatos de las personas que conocen la manifestación desde sus inicios, en su mayoría son los abuelos, es decir, dos generaciones antes de lo que se conoce hoy. Tanto en las comunidades indígenas como en las comunidades rurales quienes transmiten y poseen estos conocimientos son los abuelos que tuvieron la oportunidad de aprender de sus abuelos y padres, además que en las comunidades indígenas son quienes comparten la bebida desde la perspectiva espiritual, bebida que trasciende más allá de la razón.

Este tema contempla el hecho de responder la pregunta ¿entre quienes se transmite? Pregunta que no tiene respuesta debido al nivel de confidencialidad que le dan los grupos indígenas y personas que propenden por su recuperación, por ende, no se tiene mucha información al respecto.

- *Salvaguardia*

Tabla 6: Chicha

FORTALEZAS	RIESGOS
------------	---------

<p>Posee historia ancestral y tradicional</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanto su consumo como preparación es tradicional</li> <li>2. Se conserva en esencia por diferentes comunidades</li> <li>3. Posee cualidades medicinales, alimenticias y depurativas.</li> <li>4. Se relaciona con diferentes tipos de manifestación del PCI</li> <li>5. Trasciende a nivel espiritual, social y ambiental</li> <li>6. Posee identidad viva</li> <li>7. Es referente cultural del Altiplano</li> <li>8. Variedad de ingredientes y formas de preparación.</li> <li>9. Deriva otras bebidas como el zukhe</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. La bebida menos valorada de todas</li> <li>11. Estigma social y público</li> <li>12. Problemas de salubridad</li> <li>13. Restricción de la información</li> <li>14. Carece de sentido de pertenencia por parte de la sociedad</li> <li>15. No se compenetra con la vida en la urbanidad</li> <li>16. Se asocia a la pobreza</li> </ol>
--	--

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Zukhe**

- *Identificación de la manifestación*

De las bebidas derivadas de la chicha se encuentra también el Zhuke, que comparte su historia y tradición, además parte de su preparación, a diferencia de ciertos aspectos que la hacen otro tipo de bebida, pero, que no la hacen menos importante.

Frente a su desconocimiento y falta de información, se tratará sin profundidad. Esta bebida se asemeja a la chicha debido a que parte del mismo proceso histórico y de elaboración, comparte sus características principales como manifestación cultural inmaterial, la misma comunidad portadora y fortalezas y riesgos de la chicha frente a su salvaguardia, en lo único que difiere es en el fin de su preparación y consumo y en algunos de sus ingredientes.

El Zukhe como bebida según Ortiz (2017, comunicación personal) es una bebida invisibilizada, por lo cual nadie la conoce y hace parte de las bebidas ancestrales, andinas, patrimoniales y muiscas que se enmarcan en un estado de actual recuperación debido a su significado histórico y cultural.

Esta bebida se consumía ancestralmente como alimento debido a que no es sometida al mismo procedimiento de fermentación y esencialmente a los ingredientes que posee. Aunque también se consumía y se consume en los rituales de ofrenda y pago, se expresa inéditamente en Bogotá y algunas zonas tradicionales y comerciales de Tenjo como Jicama (restaurante) y Juaica (meseta montañosa ancestral) lugares ancestrales muiscas, en celebraciones y eventos especiales (Segura, 2013, pág. 78).

Estas bebidas son consideradas, complemento alimenticio debido a su alta concentración de nutrientes y tradicionalmente en las comunidades muiscas, son las bebidas que consume la población infantil como bebida fresca y complemento alimenticio a la nutrición de los niños y niñas que no pueden tomar bebidas fermentadas a diferencia de la chicha por tradición indígena según la apreciación de Edilberto Mendoza (2017, Comunicación personal).

*“Ancestralmente la bebida es una forma enriquecedora de dejar a los niños entrar en contacto con los regalos de la madre, entiéndase la madre tierra, quienes a medida que iban creciendo podían acercarse a probar bebidas con un nivel mayor de fermento como la chicha utilizada en otro tipo de rituales y ocasiones”*  
(Meza, 2017, comunicación personal).

- *Características de la manifestación*

Esta bebida mantiene la relación con la comunidad en la medida que es consumida con fines alimenticios pero su tradición perdura y trasciende a nivel espiritual, al igual que la chicha.

- *Salvaguardia*

Tabla 7: Salvaguardia Zhuke

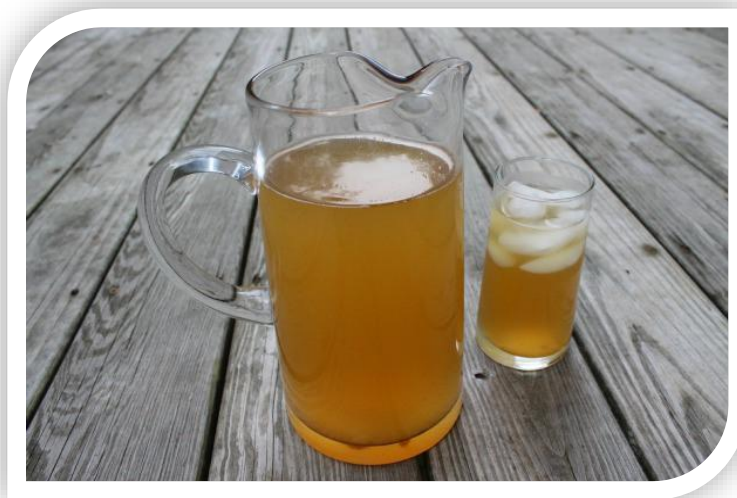
FORTALEZAS	RIESGOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posee historia ancestral y tradicional</li> <li>2. Tanto su consumo como preparación es tradicional</li> <li>3. Se conserva en esencia por diferentes comunidades</li> <li>4. Posee cualidades medicinales, alimenticias y depurativas.</li> <li>5. Se relaciona con diferentes tipos de manifestación del PCI</li> <li>6. Trasciende a nivel espiritual, social y ambiental</li> <li>7. Posee identidad viva</li> <li>8. Es referente cultural del Altiplano</li> <li>9. Variedad de ingredientes y formas de preparación.</li> <li>10. Posee diferentes usos y sabores</li> <li>11. Bebida específicamente muisca</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. La bebida menos valorada de todas</li> <li>13. Estigma social y público</li> <li>14. Problemas de salubridad</li> <li>15. Restricción de la información</li> <li>16. Carece de sentido de pertenencia por parte de la sociedad</li> <li>17. No se compenetra con la vida en la urbanidad</li> <li>18. Las comunidades no comparten información acerca de la bebida</li> </ol>

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Guarapo de caña piña**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 10: Guarapo de Caña y Piña



Fuente: (Isela, 2015)

Como el zhuke, el guarapo es una bebida derivada de la chicha y hoy en día se considera tradicional debido a su antigüedad y a los procesos de transformación que ha tenido desde los comienzos de la chicha. Esta bebida se relaciona con los conocimientos sobre la gastronomía, puesto que, actualmente se prepara bajo las mismas características tradicionales.

Esta bebida también es conocida como “Guandolo”, “Toniferro” o “Tresnatas” y hace parte de la esencia campesina tradicional. Tal y como afirma Puno Ardila Amaya:

*“La historia le ha negado su presencia en los más importantes hechos de la revolución que llevó a la liberación de la cadena española, y que fue aprovechada en épocas posteriores para el encadenamiento, más fuerte y consistente, a la*



*sumisión frente a otras culturas y a gobiernos avasalladores, que trajeron consigo la intención de monopolizar el consumo por parte del pueblo” (Ardila, 2010).*

La bebida hace parte de varios conglomerados sociales, se ve en Ecuador, Venezuela, Colombia y Perú, pero los ingredientes varían según la región en donde se consume. Se dice que en Colombia el guarapo fue reemplazado por el aguardiente al perder la tradición de su preparación de ahí que se le llame “guaro” en la región andina y ciudades como Bogotá. Aunque, etimológicamente en algunas comunidades guajiras llaman “guarape” a la cal que utilizan para masticar coca (Copinota.com, 2014). Pero a lo largo del continente suramericano y centroamericano existe gran cantidad de guarapos con variaciones de productos bases y preparación.

*“Guarapo es el nombre que recibe una bebida alcohólica o infusión que varía según la región. Generalmente, se considera guarapo a la bebida que contiene proporcionalmente una gran cantidad de agua, bien sea añadida o por destilación natural. El guarapo se distingue del té y otras infusiones porque no suele ser un preparado de hierbas o flores, sino de frutos, savias o caña. Sin embargo, en algunas regiones puede referirse al té como un guarapo de hierbas o matas, tal es el caso de Venezuela” (Copinota.com, 2014).*

Esta bebida es de carácter transnacional, porque, aunque no se consume en otros países de igual forma que en Colombia se afirma que cada uno de forma artesanal posee su propio guarapo.

- *Características de la manifestación*

El guarapo es una bebida que históricamente se remonta a las labores campesinas y se sitúa esencialmente en la ruralidad, acompañando a las personas en su quehacer diario. Como una bebida refrescante con un toque alcohólico, pero ácido proveniente del proceso de fermentación fue parte imprescindible de las comunidades rurales que dedicaban una hora del día a la elaboración de esta bebida para que nunca faltase; además caía muy bien en las celebraciones en las que usualmente se bebía la chicha, para los que no eran adeptos de esta bebida tenían el guarapo como alternativa. “El guarapo, en cambio, aunque también puede ser invitado a la fiesta, es tenido en cuenta como bebida imprescindible en las faenas de laboreo, que requieren de un suplemento para el desgaste físico en jornadas que, literalmente, van de sol a sol (Ardila, 2010).

*“De esta manera, en Colombia se denomina guarapo, en hogares comúnmente campesinos de las regiones andinas, a una bebida fermentada o sin fermentar preparada de dos maneras, la primera es la que se obtiene de la miel de caña o de panela. Se puede preparar fácilmente disolviendo la miel o panela en agua y fermentándola usando un tipo de levadura que en el lenguaje popular se conoce como “cunchos” o “Supias”. Esta levadura es frecuentemente compartida entre quienes producen la bebida. La otra manera y la más común es el resultado de moler la caña de azúcar en un trapiche o molino, la cual puede ser consumida*

*fresca o fermentada. De esta última se obtiene aguardiente bebida típica de Colombia” (Copinota.com, 2014).*

Esencialmente el guarapo proviene del agua de caña o miel de caña como se conoce en algunas partes del país, se prepara en unas vasijas de barro mezclada con lo que se denomina popularmente como “cunchos o supias” lo que hace que la bebida fermente en un tiempo menor al esperado si no se agrega este ingrediente al proceso.

Adicionalmente la bebida representa el trabajo indígena y campesino en las labores de siembra y cosecha dándole un significado amplio al proceso de su elaboración y consumo, debido a que, al realizarse con productos de la tierra, al labrarse se agradece a la tierra por brindar sus frutos.

- *Comunidad portadora*

La bebida surge bajo las transformaciones de la bebida de la chicha durante periodos de la conquista, en comunidades campesinas, que bajo las circunstancias saciaban su necesidad refrescarse luego de varias horas de trabajo continuo en el campo, ya sea en labranzas siembras o cosechas.

Aunque, su origen nos remonta a períodos y lugares ancestrales muiscas y andinos, su consumo se popularizó en diversas comunidades rurales de Santander en épocas de independencia de ahí que se desprenden rasgos identitarios de sus habitantes.

“A lo largo de la historia de Santander, el consumo de bebidas como la chicha y el guarapo ha sido asociado al recio carácter de los habitantes de la región, y eso, por supuesto, incluye a los protagonistas de las revueltas que iniciaron la etapa de la Independencia” (Ardila, 2010).

- *Salvaguardia*

Tabla 8: Salvaguardia Guarapo

FORTALEZAS	RIESGOS
Posee historia ancestral y tradicional Tanto su consumo como preparación es tradicional Se conserva en esencia por diferentes comunidades Es referente cultural del Altiplano Variedad de ingredientes y formas de preparación. Posee diferentes usos y sabores	Estigma social y publico Problemas de salubridad Restricción de la información Carece de sentido de pertenencia por parte de la sociedad No se compenetra con la vida en la urbanidad Las comunidades no comparten información acerca de la bebida Difícil accesibilidad

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### Masato de arroz o de maíz

- *Identificación de la manifestación*

Figura 11: Masato



Fuente: (Dinho, 2013)

El masato es una bebida típica colombiana que data de la época prehispánica y se relaciona con las bebidas ancestrales refrescantes, tales como el Zukhe. Esta bebida se enmarca en los conocimientos y prácticas sobre la gastronomía, al ser una bebida de preparación ancestral, tradicional de la región andina prehispánica. “El masato es una bebida tradicional de la región andina desde antes de la llegada de los españoles al continente americano, y todavía es muy popular en algunas áreas de Colombia, Perú y Venezuela” (Casas, 2014).

Esta bebida se expresa en los diferentes festivales y fiestas tradicionales municipales en los cuales se exaltan las cualidades patrimoniales y culturales de cada región, en el Festival de la chicha, la vida y la dicha, se exaltan las propiedades de esta bebida por hacer parte del grupo de las bebidas ancestrales y tradicionales indígenas

provenientes de la chicha, su periodicidad es permanente en la medida que se reproduce con frecuencia en lugares como panaderías y pastelerías tradicionales (Ortiz, 2017, Comunicación personal).

Hoy en día con la tecnificación de los procesos, su preparación es más continua y es un referente rural, frente a manifestaciones culinarias de los campesinos de toda la región andina colombiana, teniendo en cuenta los departamentos de Boyacá, Cundinamarca y Tolima. *“El Masato es una bebida colombiana muy popular en Cundinamarca, Santander y Boyacá, aunque su popularidad se ha extendido a otras zonas del interior de Colombia e incluso a la Costa Norte”* (Cookpad.com, S.F.)

- *Características de la manifestación*

La bebida del masato surge de las expresiones culinarias de las comunidades indígenas de la región andina colombiana, venezolana y peruana. Esta, se acostumbraba a tomar como refresco debido al poco nivel de fermentación al que se sometía y a las propiedades los ingredientes que utilizaba, como lo es el arroz y el maíz. Antiguamente se consumía también como alimento líquido debido a la filiación que se tenía por las bebidas más que por los alimentos sólidos.

*“El masato es una bebida tradicional colombiana, preparada con maíz, arroz o una mezcla de los dos, con características muy propias como la textura, la cantidad de alcohol y el sabor dulce. En Colombia, existen otros tipos de bebidas*

*fermentadas derivadas del maíz como es el caso de la chicha y el guarapo, conocidas ampliamente sobre todo en las regiones rurales, en donde estas bebidas son utilizadas para realizar celebraciones y fiestas, o simplemente sirven como bebida refrescante para el campesino” (Fula, 2010).*

A finales del siglo XIX por los problemas de salubridad que causó la chicha y demás productos fermentados, se reglamentó la producción y consumo del masato con la ley 34 de 1948 y el decreto 4194 del siglo XX (Fula, 2010).

Esta bebida se relaciona con la comunidad de igual manera que con las demás bebidas ancestrales, ya fuera por su uso como alimento, su uso en conmemoración ritual, o su uso para las necesidades del cuerpo. Con el medio ambiente, siempre y cuando sirva como elemento maíz o arroz extraído de la tierra y trabajado con las manos campesinas.

- *Comunidad portadora*

Aunque la bebida posea diferentes denominaciones debido a su procedencia, antiguamente se consideraba una sola región andina en la época prehispánica donde se transferían y comerciaba con productos provenientes de la tierra. Actualmente el masato hace parte de varias regiones suramericanas donde los productos agrícolas eran similares debido a sus condiciones climáticas, pero varían en cultura y métodos (Ortiz, 2017, Comunicación personal).

*“En Perú, sin embargo, el masato se prepara con yuca y boniato o camote, cocido y triturado con un cucharón de madera. La bebida de yuca se toma con diferentes grados de fermentación, y en muchas comunidades indígenas se considera ofensivo no beberla cuando la brindan a un visitante” (Casas, 2014).*

*“Por último, en Venezuela, esta bebida se prepara con arroz, especias y el guarapo de piña fermentada. Se consume mucho en el estado Táchira, donde fermentan arroz, clavos, cerveza, azúcar y geranio en una vasija de barro por tres días y luego lo beben acompañado de pastelitos de yuca” (Casas, 2014).*

- *Salvaguardia*

Tabla 9: Salvaguardia Masato

<b>FORTALEZAS</b>	<b>RIESGOS</b>
<p>Posee historia ancestral y tradicional Tanto su consumo como preparación es tradicional Se conserva en esencia por diferentes comunidades Es referente cultural del Altiplano Cundiboyacense Variedad de ingredientes y formas de preparación. Posee diferentes usos y sabores Difícil preparación</p>	<p>Problemas de salubridad Restricción de la información Carece de sentido de pertenencia por parte de la sociedad No se compenetra con la vida en la urbanidad Las comunidades no comparten información acerca de la bebida Difícil accesibilidad Poco conocido</p>

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)



## Sabajón

- *Identificación de la manifestación*

Figura 12: Sabajón



Fuente: El Campesino, 2014

El Sabajón es considerado una de las bebidas con ligero contenido del alcohol más representativas del territorio colombiano, en especial del departamento de Boyacá. Esta se caracteriza por su dulce sabor y su textura suave y cremosa. De alguna manera es considerada, una forma criolla de la piña colada.

- *Características de la manifestación*

El nivel de alcohol de esta bebida se encuentra cerca de los 14° y puede ser encontrada en diferentes sabores como café, melocotón, feijoa o tradicional. Actualmente,

el sabajón ha dejado de ser elaborado con frecuencia en los hogares Cundiboyacenses y ha pasado a ser producido a nivel industrial. En Tibasosa, Boyacá se encuentra la marca líder de este producto, la cual recibe el nombre del “Don Joaquín”. Esta bebida, al igual que la mayor parte del aguardiente, ya ha sufrido transformaciones industriales, no obstante, empresas como la mencionada, aún mantienen la receta original, como base para sus preparaciones (Ministerio de Cultura, 2012).

- *Comunidad portadora*

Según los habitantes del Altiplano Cundiboyacense, quienes consumen frecuentemente este licor, el sabajón además de ser una bebida alcohólica con un rico sabor, aporta beneficios para quienes la consumen puesto que sus ingredientes principales contienen vitaminas y minerales que promueven el fortalecimiento del sistema inmune tanto en niños como en adultos. Hoy en día, el consumo de esta bebida ya no solo se da en la época navideña, sino que en cualquier tipo de reunión o celebración y esta a su vez se ha ido restringiendo para los menores de edad por el hecho de contener un grado alto de alcohol lo cual es considerado perjudicial para la salud y el bienestar de los mismos.

Nuevamente, se resalta que el clima frío de gran parte de la Sabana de Bogotá hace que la ingesta de bebidas calientes o con contenido alcohólico sea una costumbre culinaria con mucho arraigo.

- *Salvaguardia*

Tabla 10: Salvaguardia Sabajón

FORTALEZAS	RIESGOS
<p>Bebida nutritiva que aporta vitaminas y minerales.</p> <p>Su consumo se ha mantenido a través de los años.</p> <p>Su elaboración es fácil y rápida.</p> <p>Las materias primas se consiguen fácilmente y son de bajo costo.</p> <p>Esta bebida es muy comercial en la región Cundiboyacense.</p>	<p>Su elaboración en los hogares cada vez es más escasa.</p> <p>Tiene un alto contenido de azúcar.</p> <p>Se produce a nivel industrial.</p> <p>Tiene un alto contenido de alcohol.</p> <p>Los jóvenes de hoy en día conocen poco o nada de esta bebida.</p> <p>Es difícil de conseguir en otros lugares de Colombia.</p>

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Kumis Casero**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 13: Kumis



Fuente: (Mendoza, 2005)

Aunque esta bebida láctea es conocida en muchas partes del mundo, se considera tradicional del Altiplano Cundiboyacense gracias a la alta producción de leche del lugar y a que su consumo por parte de la comunidad local tiende a ser más frecuente de lo normal. Cabe mencionar que el nombre Kumis viene de la palabra Kefir que es el producto que se obtiene al fermentar la leche donde la lactosa se convierte en ácido láctico y que, según estudios gastronómicos, este derivado lácteo tiene existencia desde principios del siglo VII A.C. ya que formaba parte de la alimentación de los antiguos escitas quienes eran habitantes de la zona de Eurasia y se caracterizaban por ser una raza aria de nómadas y guerreros (Díaz, Lemos, Orozco, Potes y Vélez, 2016).

- *Características de la manifestación*

Por otra parte, esta es una bebida que se caracteriza por su textura espesa y un sabor ligeramente ácido que se obtiene gracias al proceso de fermentación de la leche provocado por bacterias como *Lactobacillus Delbrueckii* SBS, *Bulgaricus* y *Lactobacillus Acidophilus* (Segura, 2013, pág. 14). Este alimento se acostumbra a ser consumido en la media mañana o al caer de la tarde, acompañado de colaciones típicas de la región como lo son el pan de queso, la almojábana, la mantecada, arepa boyacense, entre otras (Quintero, Caicedo, Pechene & Garzón, 2010).

- *Comunidad Portadora*

El kumis casero es consumido tanto por niños como por adultos del Altiplano Cundiboyacense debido a que es considerado de gran alimento ya que aporta calcio, fósforo, proteína, vitaminas A y D, carbohidratos y es de gran beneficio para la flora intestinal y el sistema inmunológico (Ministerio de Cultura, 2012, T. II, pág. 73). Este producto se encuentra en la mayoría de las cafeterías, tiendas o salones de onces de la región, lo que permite que el nivel de su consumo sea alto y que el riesgo de que esta tradición desaparezca con el paso de los años sea bajo (Díaz, Lemos, Orozco, Potes y Vélez, 2016).

- *Salvaguardia*

Tabla 11: Salvaguardia Kumis Casero

FORTALEZAS	RIESGOS
------------	---------

<p>Bebida con gran valor nutricional.</p> <p>Bajo precio de las materias primas.</p> <p>Productos con bajo procesamiento industrial.</p> <p>Su receta original se ha mantenido a través de los años.</p> <p>Fácil preparación</p>	<p>Su preparación toma tiempo.</p> <p>Alta producción de Kumis a nivel industrial.</p> <p>Su preparación tradicional no se pone en práctica en las familias de hoy en día.</p>
---	--

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Yogurt Casero**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 14: Yogurt Casero



Fuente: (Vida Lúcida, 2008)

Bebida nutricional de textura espesa, elaborada a base de leche y bacterias lácticas que popularmente se le conocen como bacilos búlgaros; su sabor es bastante agradable en

especial para los niños y además es flexible puesto que durante su preparación se le puede adicionar cualquier tipo de fruta dando como resultado una deliciosa bebida cremosa que proporciona calcio, vitaminas y es de gran beneficio para el desarrollo y crecimiento infantil, para la regeneración de la flora intestinal y por ende, el buen funcionamiento del sistema digestivo (Torres. N, comunicación personal, 29 de abril de 2016).

- *Características de la manifestación*

Es importante mencionar que el proceso de producción del yogurt casero es bastante similar al del kumis casero ya que son elaborados a base de leche fermentada pero con diferentes tipos de bacterias ( el yogurt es hecho con *Lactobacillus Bulgaricus* y *Streptococcus Thermophilus* y el kumis es hecho con *Lactobacillus Delbrueckii SBSP*, *Bulgaricus* y *Lactobacillus Acidophilus*) lo que permite que alcancen un sabor y una textura ligeramente diferente. Esta bebida también surgió como un intento de salvar la leche que se dañaba con rapidez por la falta de refrigeradores y de procesos industriales que hoy en día permiten que esta se conserve en buen estado por mucho más tiempo (Quintero, Caicedo, Pechene y Garzón, 2010).

Los Bacilos Búlgaros, el principal ingrediente de fermentación, pueden ser conservados por varios días con el fin de poder seguir elaborando yogurt cada vez que se desee. Para conservar estas bacterias, una vez estos sean separados del yogurt, se deben

depositar inmediatamente en un vaso de leche y se extraerá un poco de esta sustancia cada vez que se vaya a elaborar nuevamente el yogurt (Torres. N, Comunicación personal, 29 de abril de 2016).

- *Comunidad Portadora*

El yogurt es considerado tradicional del Altiplano Cundiboyacense, específicamente de la región de Ubaté, Cundinamarca; lo anterior se debe a la alta producción de leche, siendo esta la principal fuente de ingresos del lugar gracias a las condiciones del clima y del suelo que permiten la crianza de vacas lecheras. Esta bebida hace parte de la alimentación diaria de la comunidad local y es principalmente consumida en el desayuno, medias nueves o como onces en las horas de la tarde; normalmente es acompañado con colaciones típicas de la región como lo son la mantecada, el pan de queso, la arepa, entre otras (Torres. N, Comunicación personal, 29 de abril de 2016).

- *Salvaguardia*

Tabla 12: Salvaguardia Yogurt

<b>FORTALEZAS</b>	<b>RIESGOS</b>
Bebida nutritiva. Bajo precio de las materias primas.	Su preparación toma tiempo. Alta producción de yogurt a nivel industrial.



Productos con bajo procesamiento industrial. Su receta original se ha mantenido a través de los años. Fácil preparación	Su preparación tradicional no se pone en práctica en las familias de hoy en día.
---	--

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Crema de Mandarina**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 15: Crema de Mandarina



Fuente: (La Nicoletta, 2015).

Colombia es reconocida a nivel mundial por su variedad de recursos naturales y por su diversa producción de alimentos, entre esos las frutas. La crema de mandarina es una bebida natural elaborada a base de mandarina y leche que se caracteriza por su textura suave, su color dentro de la gama de los pasteles y su sabor delicioso al paladar gracias al

contraste del dulce y el ácido de la mandarina y a la textura cremosa de la leche; por ser un alimento elaborado con un cítrico y un lácteo, este tiende a dañarse o “cortarse” con rapidez, razón por la cual se recomienda consumirlo inmediatamente (Rodríguez. F, Comunicación personal, 30 de abril de 2016).

- *Características de la manifestación*

Sus ingredientes principales provienen directamente de la región, donde abunda la cría de ganado lechero de las razas Holstein y Jersey que se caracterizan por la calidad y alta producción de leche y también abunda el cultivo de mandarina que se da en algunas poblaciones de Cundinamarca y Boyacá dónde las temperaturas tienden a ser altas y húmedas (Rodríguez. F, Comunicación personal, 30 de abril de 2016).

- *Comunidad Portadora*

Cabe resaltar que la tradición de su consumo se ha extendido a gran parte del país, siendo el Altiplano Cundiboyacense uno de los principales productores de la misma debido a que las amas de casa creen en el gran aporte nutricional que brinda a los miembros de su familia (Rodríguez. F, Comunicación personal, 30 de abril de 2016).

- *Salvaguardia*

Tabla 13: Salvaguardia Crema de Mandarina

FORTALEZAS	RIESGOS
------------	---------

<p>Bebida nutritiva.</p> <p>Bajo precio de las materias primas.</p> <p>Productos con bajo procesamiento industrial.</p> <p>Su receta original se ha mantenido a través de los años.</p> <p>Fácil y rápida preparación.</p> <p>No se produce a nivel industrial.</p>	<p>La mezcla de la mandarina con la leche puede ser perjudicial para personas con problemas gástricos.</p> <p>Es una bebida que se daña con rapidez.</p> <p>Su preparación tradicional no se practica en las familias de hoy en día.</p> <p>No se encuentra identidad de origen.</p>
---	--

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Avena fría**

- *Identificación de la Manifestación*

Figura 16: Avena Fria



Fuente: (Mendoza, 2017)

Siendo esta bebida popular en casi todo el territorio colombiano, el Altiplano Cundiboyacense ha hecho de la misma uno de sus exquisitos íconos de la gastronomía del lugar; puesto que desde que se entra en el territorio, no hay establecimiento que no tenga dentro de su lista de productos, como una de sus bebidas principales, la “avena fría”. Por esta razón, es reconocida a nivel nacional y gracias a su buen sabor, es apetecida por gran parte de los colombianos (Ministerio de Cultura, 2012).

- *Características de la manifestación*

Se caracteriza por ser una bebida espesa, textura que se obtiene gracias la mezcla de la harina de avena con la leche. La avena fría normalmente se acompaña con un pan de queso o una mantecada; las familias de la región acostumbran a consumirla en la media mañana como medias nueves o en la tarde como onces (Gonzalez. A, Comunicación personal, 30 de abril de 2016).

Como es bien sabido, este lugar se caracteriza por la alta producción de leche y por esta razón, la población local aprovecha la misma para elaborar cualquier tipo de bebida o producto derivado de esta como lo son el queso, el kumis, el yogurt, la mantequilla, entre otros (Gonzalez. A, Comunicación personal, 30 de abril de 2016).

Por otro lado, es importante mencionar que esta bebida tiene un gran aporte nutricional debido a que la avena, uno de sus principales ingredientes, es un cereal rico en

proteínas que facilitan la construcción y regeneración del organismo y en el proceso de formación de enzimas; además, posee bajo contenido de grasas, es libre de colesterol y es fuente de omega 3 y 6 que ayuda a prevenir enfermedades circulatorias (botanical-online, 2017) y en cuanto a la leche, esta proporciona calcio, magnesio, fósforo y proteína, nutrientes esenciales para el desarrollo de los huesos, manteniéndolos fuertes y sanos (Okdiario, 2016).

- *Comunidad portadora*

Como ya ha sido mencionado, la avena fría es elaborada principalmente por los habitantes del Altiplano Cundiboyacense y consumida por ellos y por gran parte de los colombianos, tanto por los menores como por los mayores de edad, puesto que como se puede ver, además de tener un buen sabor, esta se caracteriza por ser saludable y proveer beneficios a la salud de las personas.

- *Salvaguardia*

Tabla 14: Salvaguardia Avena

<b>Fortalezas</b>	<b>Riesgos</b>
<p>Bebida nutritiva.</p> <p>Bajo precio de las materias primas.</p> <p>Productos con bajo procesamiento industrial.</p>	<p>Alta producción de Avena a nivel industrial.</p> <p>Su preparación tradicional no se pone en práctica en las familias de hoy en día.</p>

Su receta original se ha mantenido a través de los años. Fácil y rápida preparación.	No posee identidad de origen reconocible debido a las variaciones de sus productos base
---	---

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### Carajillo

- *Identificación de la manifestación*

Figura 17: Carajillo



Fuente: (Segura, 2013, pág. 54)

Se cree que el origen del carajillo se remonta a la época colonial, cuando la isla de Cuba aún pertenecía a España; porque, a finales del siglo XIX durante la guerra de la Independencia de Cuba, los soldados españoles antes de salir al combate se tomaban un

café mezclado con Ron o Brandy de Jerez creyendo que sus cuerpos se iban a llenar de energía y coraje para combatir a su oponente, cada vez que los soldados se disponían a tomar esta bebida, exclamaban ¡Vamos a coger carajillo! Y de ahí surgió su nombre actual (Ecured, 2017).

- *Características de la manifestación*

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede deducir que esta bebida fue traída por los españoles convirtiéndose en algo tradicional del Altiplano Cundiboyacense. Cabe mencionar que esta ha tenido algunas modificaciones y entre esas se encuentra la sustitución del Ron y el Brandy de Jerez por el Aguardiente que se caracteriza por ser un licor propio de Colombia (Puerta. B, Comunicación personal, 28 de abril de 2016).

- *Comunidad Portadora*

El carajillo es común en poblaciones del Altiplano Cundiboyacense cuyas temperaturas tienden a ser bajas; como, por ejemplo, Tunja, Chiquinquirá, Zipaquirá, entre otras. Es consumida principalmente por los adultos de la región puesto que contiene alcohol y la utilizan más que todo para ayudar a la digestión después del almuerzo o para elevar su temperatura corporal y así proporcionarle energía y vitalidad (Puerta. B, Comunicación personal, 28 de abril de 2016). Adicionalmente, cabe resaltar que el café, uno de los ingredientes principales del Carajillo, aporta antioxidantes y es rico en potasio, magnesio, manganeso, cromo, prebióticos y vitaminas (Mejor con salud, 2017).

- *Salvaguardia*

Tabla 15: Carajillo

FORTALEZAS	RIESGOS
<p>Productos con bajo procesamiento industrial.</p> <p>Su receta original se ha mantenido a través de los años.</p> <p>Fácil y rápida preparación.</p> <p>Bebida energética.</p> <p>No se produce a nivel industrial</p>	<p>Bebida con bajo aporte nutricional.</p> <p>Bebida con alto contenido de azúcar.</p> <p>Su preparación tradicional no se pone en práctica en las familias de hoy en día.</p> <p>No se encuentra con facilidad.</p> <p>Si el café se consume en altas cantidades, puede generar dependencia.</p> <p>Personas con problemas del sistema nervioso, hipertensas o enfermedades del corazón.</p>

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### Canelazo

- *Identificación de la manifestación*

Figura 18: Canelazo





Fuente: (Mora, 2017)

Bebida alcohólica tradicional del territorio colombiano que se consume principalmente en regiones frías y montañosas. Su origen se remonta a la época de los abuelos campesinos quienes creían que poseía propiedades curativas, según Beatríz Puerta, una señora mayor de edad habitante del Altiplano Cundiboyacense, cuenta que el Canelazo, además de que era consumido durante fiestas y reuniones familiares, era recomendado frecuentemente por las amas de casa para aliviar gripes o resfriados. Hoy en día, sigue siendo una bebida muy apetecida por los habitantes de la región y por los turistas que la visitan a diario, especialmente en los días fríos y lluviosos.

- *Características de la manifestación*

Esta bebida tradicional está compuesta por cuatro ingredientes básicos los cuales son: Aguardiente, panela, azúcar y canela; estos ingredientes son fuente de energía y calorías que permite que las personas mantengan su temperatura corporal y puedan seguir disfrutando de sus días o noches con bajas temperaturas.

- *Comunidad portadora*

Esta bebida es consumida principalmente por los habitantes del Altiplano Cundiboyacense, en especial por personas mayores de edad puesto que al contener alcohol, puede llegar a ser perjudicial para la salud y el bienestar de los menores de edad. Por otro lado, aunque se considera una bebida auténtica del Altiplano Cundiboyacense, cabe resaltar que es conocida alrededor de Colombia y en otros países como Ecuador y Perú.

### **Canelazo de café frío**

- *Identificación de la manifestación*

De la bebida tradicional anterior se desprende el Canelazo de café frío, esta preparación, a diferencia de la anterior, se consume especialmente en los días de temperatura húmeda y calurosa debido a que, gracias a su gran contenido de hielo y café, es una bebida refrescante y a la vez proporciona energía corporal.

- *Características de la manifestación*

Según la población local del Altiplano Cundiboyacense, se puede afirmar que el canelazo de café también puede llegar a ser un derivado del “carajillo”, ya que contiene los mismos ingredientes principales y únicamente se diferencia en la adición de panela y la canela los cuales hacen que esta bebida adquiera un sabor más dulce y un olor más agradable y tradicional (Rodríguez. F, comunicación personal, 30 de abril de 2016).

- *Comunidad portadora*

Es consumido principalmente por los habitantes del Altiplano Cundiboyacense, en especial en los días calurosos y soleados. Por ser el Aguardiente uno de los principales ingredientes de esta bebida tradicional, su consumo es exclusivo de los adultos; posee un gran aporte calórico debido a la panela y al alcohol, también aporta vitaminas y minerales (calcio, potasio, magnesio, hierro, fósforo, entre otros) y antioxidantes los cuales tienen un efecto protector frente a enfermedades cardiovasculares (Banco de la República, 2017).

- *Salvaguardia*

Tabla 16: Salvaguardia Canelazo

FORTALEZAS	RIESGOS
------------	---------

<p>Productos con bajo procesamiento industrial.</p> <p>Su receta original se ha mantenido a través de los años.</p> <p>Fácil y rápida preparación.</p> <p>Bebida energética.</p> <p>No se produce a nivel industrial</p>	<p>Alto contenido de azúcar.</p> <p>Bajo contenido nutricional.</p> <p>Es una bebida que no se elabora con frecuencia en los hogares.</p> <p>No se encuentra con facilidad.</p> <p>Si el café se consume en altas cantidades, puede generar dependencia.</p>
--	--

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Tinto**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 19: Tinto



Fuente: (El Espectador, 2015)

Gracias a que Colombia es uno de los principales países productores de café, el tinto es considerado una de las bebidas más importantes y tradicionales a nivel nacional ya que además de su alta producción, es preferida por gran parte de la población colombiana. Su origen se remonta a la época de los abuelos campesinos, que, por cuestiones económicas, tanto a ellos como a sus hijos les tocaba consumir bebidas que tuvieran ingredientes de bajo costo como en este caso, el tinto o café negro.

- *Características de la manifestación*

Este se caracteriza por ser la mezcla de varios tipos de cafés y agua y por ser una bebida bastante económica. La palabra tinto se deriva del latín de la palabra “tinctus” que traduce tinta o tintura. En el Altiplano Cundiboyacense, al igual que en otras regiones colombianas, esta bebida es muy popular y suele consumirse a cualquier hora del día, ya sea, al desayuno, medias nueves, después del almuerzo para ayudar a la digestión, en la hora de las onces, a la comida o simplemente, se le ofrece a una visita (Múnera, 2016).

- *Comunidad Portadora*

Es consumida a diario tanto por los menores como por los adultos de la región y suele ser acompañada con un trozo de queso campesino o alguna colación propia del lugar. Su alto consumo se debe especialmente a que eleva la temperatura corporal y proporciona energía y al igual que las otras bebidas hechas a base café, aporta vitaminas y minerales

(calcio, potasio, magnesio, hierro, fósforo, entre otros) y antioxidantes los cuales tienen un efecto protector frente a enfermedades cardiovasculares (Mejor con salud, 2017).

- *Salvaguardia*

Figura 17: Salvaguardia Tinto

<b>Fortalezas</b>	<b>Riesgos</b>
<p>Productos con bajo procesamiento industrial.</p> <p>Su receta original se ha mantenido a través de los años.</p> <p>Fácil y rápida preparación.</p> <p>Bebida energética.</p> <p>No se produce a nivel industrial.</p> <p>Se elabora con frecuencia en los hogares de hoy en día.</p> <p>Se puede encontrar con facilidad.</p>	<p>Bebida con bajo contenido nutricional.</p> <p>Si el café se consume en altas cantidades, puede generar dependencia.</p> <p>Personas con problemas del sistema nervioso, hipertensas o enfermedades del corazón; deben evitar bebidas con cafeína puesto que estas alteran los síntomas de dichos problemas de salud.</p> <p>Personas con dificultad para conciliar el sueño, deben evitar el consumo del tinto.</p>

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### Sorbete de Tomate de árbol

- *Identificación de la manifestación*

Figura 20: Sorbete de Tomate árbol



Fuente: (Segura, 2013, pág. 21)

El tomate de árbol es considerado una fruta versátil en cuanto a su variedad de preparaciones debido a que puede ser consumida de diferentes maneras, ya sea directamente, en jugos, dulces, postres y por supuesto, como un sorbete el cual es elaborado con frecuencia en el Altiplano Cundiboyacense.

Sus ingredientes principales provienen directamente de la región ya que en este lugar de Colombia las condiciones climáticas y del suelo son favorables para la cría de ganado lechero de las razas Holstein y Jersey que se caracterizan por la calidad y alta producción de leche y para el cultivo del tomate de árbol ya que la temperatura del lugar

oscila entre los 14° y 20° centígrados, siendo estas ideales para su producción (Calvo, 2009).

- *Características de la manifestación*

Este sorbete se caracteriza principalmente por ser una bebida espesa y cremosa gracias a la mezcla de sus dos ingredientes principales y se debe consumir lo más pronto posible debido que sus componentes hacen que se dañe en poco tiempo (Rodríguez. F, comunicación personal, 30 de abril de 2016).

- *Comunidad portadora*

Es consumida tanto por los adultos como por los niños de la región, generalmente como sobre mesa o como onces, al caer la tarde. Las amas de casa consideran que el sorbete de tomate de árbol es de gran alimento para los miembros de sus familias puesto que aporta calcio, hierro, fósforo, vitamina A y C, posee un alto contenido de fibra, antioxidantes, xproteínas y caroteno; lo que permite el fortalecimiento del sistema inmunológico, el cuidado de la visión y mejora el funcionamiento del sistema digestivo (Berrío, 2011).

- *Salvaguardia*



Tabla 18: Salvaguardia Sorbete de Tomate de Arbol

FORTALEZAS	RIESGOS
<p>Bebida nutritiva.</p> <p>Bajo precio de las materias primas.</p> <p>Productos con bajo procesamiento industrial.</p> <p>Su receta original se ha mantenido a través de los años.</p> <p>Fácil y rápida preparación.</p> <p>No se produce a nivel industrial.</p>	<p>La mezcla del tomate de árbol con la leche puede ser perjudicial para personas con problemas gástricos.</p> <p>Es una bebida que se daña con rapidez.</p> <p>Muy pocos establecimientos de A&amp;B ofrecen esta bebida.</p>

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### Caspiroleta o Candil

- *Identificación de la manifestación*

Figura 21: Caspiroleta



Fuente: (Vargas, 2017)

La Caspiroleta o más conocida en el Altiplano Cundiboyacense como Candil, es una receta que viene pasando de generación en generación; en el altiplano, las personas la consumían principalmente con fines curativos ante una gripe o un resfriado.

- *Características de la manifestación*

Esta bebida solo es elaborada en los hogares especialmente por las amas de casa, lo anterior se debe a que además de ser un alimento de buen sabor, es nutritivo y reconfortante por su alto contenido calórico; sus principales ingredientes son: leche, huevos, azúcar y en algunas ocasiones, aguardiente (Puerta. B, comunicación personal, 28 de abril de 2016).

De ser una bebida con usos medicinales, pasó a ser de consumo diario o casual, dependiendo de los gustos de cada quien. En esta región es elaborada generalmente en las horas del desayuno, media mañana o al caer la tarde.

- *Comunidad portadora*

Las personas de la tercera edad y los niños de la región son los principales consumidores de la misma ya que su aporte nutricional es favorecedor para estas dos poblaciones (Puerta. B, comunicación personal, 28 de abril de 2016). En la Caspiroleta o Candil se pueden encontrar nutrientes como calcio, hierro, fósforo, proteínas, vitaminas A, D y E, los cuales son indispensables para la salud de los huesos, el desarrollo y crecimiento en los niños y el aporte de calorías en los adultos (okdiario, 2016).

- *Salvaguardia*

Tabla 19: Salvaguardia Caspiroleta

Fortalezas	Riesgos
------------	---------

<p>Bebida nutritiva.</p> <p>Bajo precio de las materias primas.</p> <p>Productos con bajo procesamiento industrial.</p> <p>Su receta original se ha mantenido a través de los años.</p> <p>Fácil y rápida preparación.</p>	<p>Su preparación tradicional no se pone en práctica en los hogares.</p> <p>No se encuentra en establecimientos de alimentos y bebidas.</p> <p>Alto contenido de azúcar.</p>
--	--

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Chucula de siete granos**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 22: Chucula de siete granos



Fuente: (Hanoi, 2012)

La Chucula de siete granos es una bebida tradicional y autóctona del campesino del Altiplano Cundiboyacense; es hecha a base de cacao y siete tipos de granos secos como lo son la arveja, trigo, garbanzo, habas, cebada, maíz y lenteja. Es tal vez una de las pocas bebidas propias y originarias de esta región (Plata, 2013). Su única relación con el chocolate santafereño, reside en el uso de la pepa del cacao; por lo demás, su textura, sabor y volumen de consumo es muy diferente, dado que se identifican zonas rurales donde todavía se prepara, como es el caso de Sopó o Chiquinquirá (Ministerio de Cultura, 2012, T. II, pág. 71).

- *Características de la manifestación*

Hoy en día, para encontrar la auténtica Chucula de siete granos, es necesario desplazarse a regiones rurales, donde existe la posibilidad de preparar esta bebida que demanda más de 7 horas para su preparación, desde la hechura de las bolas de chúcaro, hasta la fusión de los otros granos molidos, para lograr el producto final (Segura, 2013, pág. 27).

Gracias a su gran número de ingredientes que la componen, aporta un alto valor nutricional que beneficia especialmente a los niños ya que les aporta energía, vitaminas y minerales. La Chucula de siete granos proporciona minerales como fósforo, magnesio, zinc, vitaminas como A, B, C y E, Antioxidantes naturales, fibra, proteína, carbohidratos, potasio y entre otros componentes indispensables para el óptimo desarrollo y funcionamiento del organismo (Oldways Whole Grains Council, 2016).

- *Comunidad portadora*

Como se ha mencionado, el origen de la chucula se remonta a la época de los abuelos campesinos de la región, quienes buscaban la forma de alimentar a sus familiares con los productos que cultivaban o que tenía a su alcance. Esta bebida es uno de los resultados del intento de proveer a sus familias con vitaminas y minerales y aunque hoy en día su consumo sea cada vez menos frecuente, existen personas como Feliz Neme que está haciendo lo posible por rescatarla y promoverla no solo en su región si no en todo Colombia.

- *Salvaguardia*

Tabla 20: Salvaguardia Chucula

FORTALEZAS	RIESGOS
<p>Bebida nutritiva.</p> <p>Bajo precio de las materias primas.</p> <p>Productos con bajo procesamiento industrial.</p> <p>Su receta original se ha mantenido a través de los años.</p> <p>No se produce a nivel industrial.</p>	<p>Su receta tradicional solo se encuentra en un lugar del Altiplano Cundiboyacense.</p> <p>Su preparación no se pone en práctica en los hogares.</p> <p>Su elaboración toma tiempo.</p> <p>Contiene muchos ingredientes y no todos son fáciles de encontrar.</p>

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

#### **Crema o Sorbete de Curuba:**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 23: Crema de curuba



Fuente: (My Colombian Cocina, 2016)

Esta bebida es una manifestación gastronómica tradicional del Altiplano Cundiboyacense. La curuba es una fruta de sabor agridulce, que se da en esta región por sus condiciones climáticas. La bebida tradicional que los habitantes de este lugar preparan comúnmente con esta fruta, es conocida como crema de curuba y se consume cotidianamente, principalmente a la hora del almuerzo (Quintero. N, comunicación personal, mayo 1, 2016).

- *Características de la manifestación*

La crema o sorbete de curuba tiene origen en regiones Boyacenses como Turmequé, en dónde es cultivada con frecuencia debido a que los suelos de este lugar poseen unas características principales al igual que el clima (12°cc y 18°cc), lo que permite que la curuba sea de calidad (Alcaldía de Turmequé, 2013). Sus habitantes gustan mucho de ella por el hecho de ser una fruta jugosa, ligeramente ácida, que no se daña con facilidad y puede ser consumida de diferentes maneras como en jugos, helados, postres, mermeladas y por supuesto, como un sorbete con leche o crema de curuba (Quintero. N, comunicación personal, mayo 1, 2016).

Adicionalmente, es considerada de gran alimento y beneficio para las personas puesto que la curuba posee propiedades y características que permiten la reducción del



estrés, bajar de peso, alivia la úlcera y la gastritis, proporciona energía, mantiene un buen nivel de colesterol, entre otras (Alcaldía de Turmequé, 2013).

- *Comunidad portadora*

Aunque esta bebida es característica de la zona anteriormente mencionada, es decir que es consumida a nivel regional, también es conocida a nivel nacional y se consume en otras ciudades de Colombia y departamentos como los son Cauca y Nariño (Quintero. N, comunicación personal, mayo 1, 2016).

La receta de la crema de curuba ha sido transmitida de generación en generación a través de los años, esta, por ser un alimento de fácil y rápida preparación, es elaborada comúnmente entre familias y establecimientos de alimentos y bebidas; por esta razón, su transmisión es poco o nada compleja ya que, con el simple hecho de ser preparada en los hogares, se ha promovido y se ha mantenido viva hasta el día de hoy.

- *Salvaguardia*

Tabla 21: Salvaguardía Crema de Curuba

FORTALEZAS	RIESGOS
------------	---------

<p>Bebida nutritiva.</p> <p>Bajo precio de las materias primas.</p> <p>Productos con bajo procesamiento industrial.</p> <p>Su receta original se ha mantenido a través de los años.</p> <p>Fácil y rápida preparación.</p> <p>Se elabora frecuentemente en los hogares.</p> <p>Se consigue frecuentemente en establecimientos de alimentos y bebidas.</p> <p>No se elabora a nivel industrial.</p>	<p>Alto contenido de azúcar.</p> <p>La mezcla de sus ingredientes principales puede ser perjudicial para personas con problemas gástricos o intolerantes a la lactosa.</p>
--	--

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

### **Jugo de Cebada**

- *Identificación de la manifestación*

Figura 24: Jugo de Cebada



Fuente: (Zambrano, 2015)

La cebada tiene origen en el continente asiático y es catalogada como uno de los cereales más antiguos que ha sido cultivado por el hombre. Esta era producida con el fin de alimentar tanto a las personas como a los animales; hoy en día, la cebada sigue siendo utilizada para la alimentación animal, pero para los humanos, está ya no es un cereal básico dentro su dieta alimenticia, sino que con el paso de los años se convirtió en un elemento esencial para la elaboración de la cerveza (Fenalce, 2013).

Son muy pocos los lugares en donde la cebada tiene un uso diferente al que se le da principalmente para la elaboración de cerveza; entre esos lugares se encuentra el Altiplano Cundiboyacense. Durante una salida de campo que se realizó a este lugar, se pudo

encontrar que sus habitantes desde hace muchos años acostumbran a cultivar la cebada y a elaborar una bebida con este cereal conocida como “Jugo de Cebada”.

- *Características de la manifestación*

Según los habitantes del Altiplano, el jugo de cebada es considerado como una gran fuente de vitaminas y minerales y por poseer propiedades curativas. Este cereal se destaca por ser alto en proteínas, aminoácidos, enzimas, vitaminas C, B1, B2, carotenos y minerales como cobre, fósforo, zinc, calcio, magnesio, sodio y hierro (Jugos Curativos, 2006).

Adicionalmente, ayuda a reducir el colesterol, prevenir osteoporosis, a eliminar las grasas y entre otros muchos beneficios que hacen que los habitantes de esta región la consuman con regularidad especialmente dentro de las familias (Jugos Curativos, 2006).

- *Comunidad Portadora*

Cabe resaltar que esta bebida no solo es consumida en el Altiplano Cundiboyacense, su consumo es bastante popular en países del continente europeo como lo son España e Inglaterra, donde es considerada un remedio tradicional que acaba con las gripes y los resfriados de sus habitantes (Jugos Curativos, 2006).

Como se puede ver, el jugo de cebada es una bebida refrescante y con muchos beneficios para las personas, razón por la cual es importante que esta receta sea rescatada y

se siga promoviendo de generación en generación; ya que, en caso de Colombia, su popularidad es cada vez más baja y llegará el punto en el que desaparezca por completo.

- *Salvaguardia*

Tabla 22: Jugo de Cebada

<b>FORTALEZAS</b>	<b>RIESGOS</b>
<p>Bebida refrescante y alta en vitaminas y minerales.</p> <p>No se elabora a nivel industrial.</p> <p>Materias primas de bajo costo.</p> <p>Productos con bajo procesamiento industrial.</p> <p>Fácil y rápida preparación.</p> <p>Se elabora con frecuencia en los hogares de dicha Región.</p>	<p>Su receta es poco conocida a nivel nacional.</p> <p>No se encuentra con frecuencia en establecimientos de alimentos y bebidas.</p> <p>Alto contenido de azúcar.</p>

(Elaboración propia a partir de la información recopilada por cada bebida, 2016)

## **CAPÍTULO IV**

### **Valoración de las bebidas tradicionales**

Partiendo de la recopilación y detallada descripción de cada una de las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense identificadas a lo largo del proyecto, se procede con la presentación de la propuesta de valoración y salvaguardia de dicho patrimonio cultural inmaterial, por su importancia para la industria turística, como elemento diferenciador.

Como grupo de investigación existe la conciencia de la importancia de las iniciativas comunitarias en pro del desarrollo cultural, económico y social, por lo cual se afirma que el fortalecimiento institucional va de la mano del espíritu investigativo y la comprensión de las necesidades comunitarias para conseguir la identidad que tanto necesitan los colombianos. Por lo anterior, la mejor actividad para aprovechar el ámbito cultural del país es el turismo que funciona como un puente entre los colombianos y el número de manifestaciones tradicionales, ancestrales, propios del país. Según esto, las propuestas de valoración, rescate y salvaguardia son las siguientes:

1) Constitución del documento como elemento de inventario del Patrimonio Cultural  
Inmaterial

La primera propuesta es esencialmente la elaboración del presente documento, que, aunque ha surgido algunas iniciativas, estas no se han consolidado y este ya se considera uno de los primeros documentos dedicado al registro e investigación de las Bebidas Tradicionales del Altiplano Cundiboyacense.

- 2) Participación directa y activa en los festivales y ferias dedicados a promover los valores culturales de la región y del país.

La exposición de las bebidas tradicionales a través de festivales y ferias culturales que se llevan a cabo anualmente en las diferentes ciudades de Colombia es una buena opción para rescatar nuestro patrimonio cultural inmaterial en ámbitos de festejo, esto permite estrechar lazos entre las manifestaciones culturales y las comunidades que aún no se identifican con estas.

Por esta razón el equipo de investigación participara activamente en festivales como el **“Festival de la Chicha, la Vida y la Dicha”** y el **“Festival de la Bendita”** tratados en la investigación para corroborar los hallazgos y promover la realización continua de este tipo de manifestaciones.

- 3) Inclusión de la oferta de bebidas tradicionales en recorridos guiados, tours, hostales y establecimientos comerciales.

Se ha estudiado la posibilidad de vincular empresarios dedicados al manejo de tours guiados, hostales, hoteles y establecimientos comerciales, para difundir este tipo de bebidas y manifestaciones culturales en sus actividades económicas, es decir, que en los establecimientos no solo se ofrezcan este tipo de bebidas, sino que además se brinde información respecto a las mismas. Todo esto con la ayuda del presente documento.

- 4) Difusión de la estrategia de valoración o del documento por bibliotecas, establecimientos turísticos como restaurantes, hoteles, hostales y agencias de viajes.



El siguiente paso es difundir las estrategias de valoración o el mismo documento por bibliotecas y establecimientos directamente relacionados con las manifestaciones culturales, así como las instituciones gubernamentales que permitan sentar un precedente frente a la necesidad y traducirlo en políticas públicas o mecanismos legales (Ministerio de Comercio Industria y Turismo, Ministerio de Cultura, entre otros).

**5) Muestra comercial ofrecida por los realizadores del proyecto**

La muestra comercial se brindará con ayuda de la marca “La Bendita Chichería” y se realizará de ser posible el mismo día de la sustentación del proyecto. Constará de un stand donde se ofrecerán algunas de las bebidas más representativas, y se finalizará con un acuerdo ya sea formal o informal entre la Universidad Externado De Colombia y La Bendita Chichería para la promoción y salvaguardia de las manifestaciones culturales.

**6) Uso de medios de comunicación masiva como la internet en redes sociales para que el número de personas que accede a dicha información sea cada vez más grande y así, su oportunidad de expansión sea mayor.**

A través del uso de una herramienta de comunicación tan eficiente como la internet, es posible alcanzar parte del objetivo principal de este proyecto. Este medio de comunicación masivo permite promover cualquier tipo de información a nivel mundial y en cuestión de segundos; ya sea a través de redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter...),

Blogs, portales como YouTube, páginas web informativas e interactivas, entre otros. De esta manera, las bebidas tradicionales identificadas podrían ser publicadas junto con su descripción y receta con el fin de ser promovidas de tal forma que su reconocimiento no solo se limitaría a su lugar de origen, sino que, por el contrario, se extendería gracias al alto número de personas que podrían acceder a esta por medio de la red.

**7) Creación de campañas de sensibilización institucionales**

Con la ayuda de instituciones académicas o gubernamentales, llevar a cabo campañas publicitarias o sociales, para concientizar a las personas de lo que significa la pérdida de la identidad que es causada por el olvido de las expresiones gubernamentales.

**8) Presentación de proyectos a entidades públicas**

Con esta propuesta se buscará incentivar o impulsar las iniciativas individuales de investigación o de otro tipo que carecen de recursos económicos o humanos para su realización; de modo que aumente el nivel de investigación en ámbitos culturales.

**9) Reproducción del documento con fines no lucrativos**

Esta última propuesta permitirá el conocimiento de la información que se plantea en este proyecto y firmará el comienzo de más iniciativas de inventario, valoración y rescate de las manifestaciones culturales del país.

Para concluir se puede decir que, a partir de estas propuestas de rescate y valoración, el objetivo de promover y rescatar las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense sería bastante viable siempre y cuando se logre concientizar a las personas de la importancia de mantener vivas las tradiciones culturales como elemento dinamizador del turismo en la región.

En definitiva, lo planteado anteriormente, permite establecer que la promoción de las bebidas tradicionales constituye un potencial factor de mercadeo, dado que cuando los turistas se desplazan, dentro de sus expectativas, está la degustación de alimentos y bebidas de las zonas que visitan (Bauman, 2014, pág. 4).

# CAPÍTULO V

## Conclusiones y recomendaciones

## **Conclusiones**

La idea de este proyecto surgió con el ánimo de rescatar y darle valor a ciertas tradiciones inmateriales de la cultura colombiana que la hacen única pero que desafortunadamente van desapareciendo a medida que pasan los años puesto que se dejan de promover o de transmitir entre las diferentes generaciones que van emergiendo. De hecho, Bauman (2014) sostiene que la globalización no solo ha provocado el desplazamiento de personas de un país a otro, sino que ha generado migraciones masivas del campo hacia las zonas urbanas, con lo que se pierden costumbres y tradiciones propias de cada región (Bauman, 2014, pág. 3).

De acuerdo con la revisión bibliográfica y con las entrevistas realizadas, se encontró que el portafolio de bebidas, su conservación y difusión, en gran medida depende del clima de cada región en particular. Para esto, vale la pena tener en cuenta que el Altiplano Cundiboyacense tiene un área ligeramente mayor que la de Francia y se ubica en la accidentada cordillera de Los Andes, por lo que en pocos kilómetros hay cambios climáticos; por lo tanto, hay diversidad de recursos naturales y necesidades alimenticias variadas (refrescar, ingerir calorías, entre otras).

Algunas recetas se obtuvieron mediante el proceso de entrevistas, a pesar del gran esfuerzo del Ministerio de Cultura (2012) por elaborar una *biblioteca básica de cocinas*

*tradicionales*, en once tomos, a modo de enciclopedia; sin embargo, algunas de las bebidas eran mencionadas, pero carecían de descripciones detalladas.

La salida de campo consistió en visitar los diferentes lugares que componen el Altiplano Cundiboyacense, entre esos, Ubaté, Chiquinquirá, Paipa, Tunja y Sogamoso. Al recorrer cada uno de ellos y realizar entrevistas a algunos de sus habitantes, en especial a las personas de la tercera edad, fue posible corroborar y completar parte de la información que ya se tenía y adicionalmente se añadieron nuevas bebidas a la lista.

Por otra parte, se logró consolidar un inventario de bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense, de un modo particular, dado que las fuentes académicas u oficiales, describen de modo general la gastronomía colombiana, sin particularizar en aspectos regionales. En ese sentido, este trabajo abre la posibilidad de consulta a otros investigadores del tema y constituye fuente de referencia para futuras consultas.

### **Recomendaciones**

Se recomienda a futuros colegas o en general, a personas interesadas en continuar con el proyecto y profundizar en la investigación, ampliar el territorio de estudio y abarcar más regiones de Colombia, de modo particular, con el fin de extender el inventario actual y promover otras bebidas tradicionales de la cultura que se han dejado en el olvido.

Se recomienda a los alumnos y maestros de la institución, tener en cuenta el presente proyecto para la elaboración de futuros trabajos concernientes con el tema de patrimonio cultural inmaterial o utilizarlo como una herramienta instructiva y de apoyo al momento de desarrollar sus clases en las cuales se exponen temas relacionados con la promoción y protección de las tradiciones culturales.

Teniendo en cuenta que dentro del pensum de la facultad de Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras existe un semestre dedicado a conocer el manejo y la administración de los establecimientos de alimentos y bebidas, se debería aprovechar este espacio para implementar este tipo de bebidas tradicionales y de esta manera generar un mayor reconocimiento de estas.

Cabe resaltar que, a partir del trabajo de campo se logró establecer que existen bebidas tradicionales como el agua de limonaria, té de perejil, infusión de yerbabuena, o té de canela con miel de abejas, que son usadas dentro del espectro de la medicina tradicional, por lo que vale la pena profundizar en este aspecto de manera específica. También existen bebidas esotéricas como el agua de ruda, la fusión de siete hierbas o la destrancadera, que se utilizan de manera ceremonial, dentro de las tradiciones del Altiplano Cundiboyacense para aumentar la prosperidad o mejorar la suerte. En ese sentido, queda abierta la posibilidad de continuar este estudio, dentro del ámbito de estas líneas de investigación propuestas.

## **ANEXOS**

### **Ficha de Registro Para Manifestaciones de Patrimonio Cultural Inmaterial**

Esta ficha constituye la herramienta metodológica bajo la cual se levantó la información relevante a las bebidas tradicionales del Altiplano Cundiboyacense. Sobre la información solicitada por la ficha y la metodología PIRS, se estructuraron las entrevistas aplicadas en trabajo de campo.



IDENTIFICACIÓN DE LA MANIFESTACIÓN
<b>CÓDIGO DE PIRS</b>
<b>CLASIFICACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo patrimonial</li> <li>• Tipo de manifestación</li> <li>• Observaciones a la clasificación</li> </ul>
<b>DENOMINACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre con el que se conoce la manifestación</li> <li>• Nombre con el que la comunidad portadora conoce la manifestación</li> <li>• Resumen de la manifestación</li> </ul>
<b>LOCALIZACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La manifestación se expresa en</li> <li>• Alcance</li> <li>• La comunidad concibe el área de influencia de la manifestación como</li> </ul>
<b>PERIODICIDAD</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cada cuánto se expresa la manifestación?</li> <li>• ¿Existen fechas calendario en las que la manifestación se expresa?</li> <li>• ¿Cuáles?</li> <li>• ¿La manifestación está asociada a una temporalidad particular?</li> <li>• ¿A cuál?</li> <li>• ¿La comunidad asocia la manifestación con una temporalidad particular?</li> <li>• ¿Con cuál?</li> </ul>
CARACTERÍSTICAS DE LA MANIFESTACIÓN
<b>PERMANENCIAS Y TRANSFORMACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De dónde surge?</li> <li>• La comunidad traza el principio de la manifestación en</li> <li>• ¿Qué transformaciones ha tenido?</li> </ul>
<b>DESCRIPCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son sus principales características?</li> </ul>
<b>TRANSMISIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se transmite?</li> </ul>
<b>CONTEXTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se relaciona la manifestación con la comunidad, el medio y otras manifestaciones?</li> <li>• La comunidad</li> <li>• El medio</li> <li>• Otras manifestaciones</li> </ul>

(Dirección de Patrimonio, 2017)

COMUNIDAD PORTADORA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción general</li> <li>• Se llama a sí misma</li> <li>• Se siente parte de</li> <li>• Puede catalogarse étnicamente como</li> <li>• Puede catalogarse por su pertenencia a un lugar como</li> </ul>
<b>DESCRIPCIÓN PORTADORES DE LA TRADICIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quiénes tienen los conocimientos sobre la manifestación?</li> <li>• ¿Quiénes la practican?</li> <li>• ¿Entre quiénes se transmite?</li> </ul>
SALVAGUARDIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de la manifestación</li> <li>• Recomendaciones</li> </ul>
ASPECTOS METODOLÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtuvo la información por medio de una persona o un grupo de personas de la comunidad</li> </ul>
<b>SI RESPONDIÓ UNA PERSONA DE LA COMUNIDAD</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre completo</li> <li>• ¿Cuál es su relación con la manifestación?</li> </ul>
<b>SI RESPONDIÓ UN GRUPO DE PERSONAS DE LA COMUNIDAD</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los criterios y el modo como sintetizó la información fueron</li> <li>• ¿Cuál es su relación con la manifestación?</li> </ul>
<b>NOTAS/OBSERVACIONES</b>
REGISTROS DOCUMENTALES ASOCIADOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bibliografía</li> <li>• Audio</li> <li>• Foto</li> <li>• Video</li> </ul>
DATOS DE REGISTRO
<b>INFORMACION DEL PROYECTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quién solicita la elaboración del PIRS? (Proponente)</li> <li>• Entidad responsable (Ejecutor)</li> <li>• Título del proyecto</li> </ul>
<b>DATOS DE REGISTRO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quién actualizó</li> <li>• Quién registró</li> <li>• Fecha de registro</li> <li>• Fecha de actualización</li> </ul>

(Dirección de Patrimonio, 2017)

**Resumen y transcripción de la entrevista realizada a Alfredo Ortiz**

Ortiz. A. (2017, Marzo 17). Entrevista por Sebastián Alemán [Archivo de Audio].

Fundador del Museo de la Chicha. Co creador del Festival de la Bendita la Vida y la Dicha.

### **Identificación de la Manifestación patrimonial de la Chicha**

**\_ ¿Cuál es su nombre completo?**

- Alfredo Ortiz

**\_ ¿Alfredo cuénteme a que se dedica?**

- *Soy el fundador del Museo de la Chicha en el corazón de Bogotá, en la carrera 1.<sup>a</sup> con calle 12B bis Centro Histórico de la Candelaria; productor de artesanales, bebidas tradicionales de nuestras culturas indígenas y además de eso soy el Co creador de el “Festival de la Chicha la Vida y la Dicha” que se realiza en la Candelaria a partir de este año (2017); Soy propietario de la Bendita Chichería, establecimiento que cuenta con todos los permisos sanitarios y de ley; y propietario del restaurante La Puerta Real, en el que se puede almorzar o cenar en un ambiente cachaco.*

**\_ ¿Para usted que significan las bebidas tradicionales?**

- *Para mí las bebidas tradicionales son algo muy bonito, no solo son bebidas, son elementos artesanales que tienen una historia, personalmente conozco algunas, estas son andinas, ancestrales, tradicionales y muiscas. Dentro de las que conozco están, La chicha o Faqua, Zhuke, que son las provenientes de las semillas doradas*

*del sol (quinua, amaranto y maíz); El guarapo que es nuestro “Redbull” pero sin transgénicos y el Chirrinche que es nuestro único destilado. Son bebidas que trascienden a nivel espiritual a diferencia de las bebidas que nos trajo la conquista española. Estas bebidas no solo se utilizaban para estar felices y eufóricos, si no que se usaban en los rituales de ofrenda, pago, lavatorio de quimbas, siembras, cosechas, mingas, convites y todo el tema espiritual que estos eventos conllevan.*

*Estas bebidas tienen una forma muy bonita de consumirse, ya que no se deben considerar para “tomar por tomar o jartar por jartar”, estas tienen un ritual, primero se huele, luego esta lo visual y después se degusta bajo la lengua, lo que hace que la memoria genética se dispare y haya explosión de sabores y se consume. Estas bebidas son algo muy diferente a las demás que emborrachan la razón y te dan euforia, por el contrario, las bebidas tradicionales y ancestrales trascienden a nivel espiritual y se consideran medicina y alimento...*

**– ¿Cuál es el grupo patrimonial de la chicha?**

- *La chicha o Fapqua se enmarca en lo ancestral y lo tradicional, pero esencialmente en lo ancestral, primero es el uno que el dos...*

**– ¿Qué significa el nombre Chicha o Fapqua?**

- *Chicha en lengua chibcha significa Chi-Madre y Cha-Padre y creación divina, pero también significa Churrias y Diarrea; ¿Quién le puso chicha a la fapqua? Los europeos, porque en la segunda fundación llegan 1800 hombres por el Magdalena deshidratados, enfermos, con muchos problemas, los muiscas ofrecieron la fapqua*

*en sus totumos y esta bebida con su olor fuerte derivado de la fermentación y su pecosidad natural no fue negada por los colonizadores; que recibieron la bebida sin desprecio alguno luego de unas dos horas estos hombres empezaron a lidiar o a cagar (la palabra castiza); pues claro;; esta bebida como es medicinal también es depurativa...*

**\_ ¿Se le conoce con otro nombre a la bebida?**

- *No... Popularmente se le conoce como Chicha y tradicionalmente y ancestralmente como Fapqua.*

**\_ ¿Cuál puede ser un contexto general de la bebida?**

- *Es una bebida ancestral, artesanal, andina y muisca y hoy en día es una resistencia a todo lo que llega, la chicha sigue viva, los jóvenes gustan mucho de esta bebida, pero aún tenemos que hacer muchos esfuerzos para mantenerla viva dentro de esta sociedad tan cambiante...Hoy estamos en el rescate y recuperación con el objetivo de posicionarla en el lugar que merece.*

**\_ ¿Con qué objetivo se consumía o se consume esta bebida?**

- *Se consumía esencialmente para los rituales espirituales como los que ya te conté, ofrenda, pago, lavatorio de quimbas, siembras, cosechas, mingas, convites y todo el tema espiritual que estos eventos conllevan. son bebidas que trascienden al espíritu no a la euforia...*

**\_ ¿En qué lugares se manifiesta esta bebida?**

- *Puntualmente acá en Bogotá en el Chorro de Quevedo, porque si bien es cierto se realizan actividades, festivales y eventos entorno a la cultura de la chicha, si bien es cierto la perseverancia se apropió de esta manifestación a raíz del Festival de la chicha en 1988 donde se declaró Patrimonio Cultural e Inmaterial. En este territorio hay 12 productores de esta bebida, pero solo dos mantienen las recetas y producción tradicional. Aunque hay mucha innovación, puesto que se le han añadido colores, esencias, aromas que pierden muchos puntos importantes de la bebida.*

*Pero también se manifiesta en las familias especiales que mantienen esta tradición viva en diferentes municipios del Altiplano Cundiboyacense específicamente en el departamento de Boyacá. Además de esto también se manifiesta en lugares como museos, el Museo del Oro,*

**\_ ¿Cuál es el alcance de este tipo de bebida en términos de producción y consumo?**

- *¡Esta bebida es elaborada con insumos especiales, hay personas que la elaboran con ingredientes como la arena de maíz americana, que es un producto importado y transgénico y además es fermentada con azúcar morena y ¡claro! Una bebida así si emborracha la razón. El objetivo es enseñarla a consumir como se debe, esta bebida es consumida por motivos de moda y economía, hay que mostrar un producto que posea manual de identidad y memoria, además de los parámetros de salud pública para posicionarla en el lugar que merece, mostrando lo que de verdad es y representa. Lo que sucede hoy en día es que el sistema de consumo de*

*esta bebida es por innovación y moda. Además, estas bebidas no son solo identidad sino también memoria.*

**– ¿Cada cuánto se manifiesta la chicha como manifestación cultural?**

- *Todos los días, la chicha tiene algo muy bonito y es que se produce y consume todos los días. Acá en el museo de la chicha yo enseñé como se debe consumir y como se debe preparar, lo que es y representa, de modo que a la vez las personas se dan cuenta la importancia de esta bebida con características naturales y ancestrales...*

**– ¿Existen fechas calendario en las cuales se manifiesta la bebida de la chicha?**

- *¡Claro! Los fines de semana son los días de la semana en los que más se consume debido a que recibimos visitas muy especiales como de los Mamos de la Sierra o algunos taitas líderes de comunidades indígenas existentes. Fechas puntuales sí que las hay ... por ejemplo La fiesta de Reyes, que se celebra los primeros días de enero, donde se presentan los mejores productores de la bebida; otra fecha puede ser el Festival de la Chicha la Vida y la Dicha a mitad de año o en octubre; y el festival de las benditas el 27, 28 y 29 de octubre. En lugares como San Cristóbal Sur y Usme se hacen eventos entorno a esta bebida, pero no estoy seguro del nombre ni de las fechas de estos. También se hacen preparaciones en pueblos y en barrios de Bogotá para celebraciones como matrimonios y todas estas celebraciones religiosas... producto de la colonización y mezcla de nuestras costumbres indígenas es que se hace eso hoy en día...*

**– ¿Dónde surge la chicha?**

- *La bebida surge esencialmente del maíz, Mitológicamente “Huitaca” la parte oscura de la luna segó a los muisca que en chicha se perdieron y dejaron de laborar, como castigo “Chibchacun” (protector del territorio muisca de Bacatá) inundó toda la sabana conocida como “Muequetá” con la caída de dos grandes ríos, lo que hizo que se perdieran los cultivos y murieran los animales, dando paso a la hambruna (Cuenta el origen del maíz con el mito origen de “Piraca”). La cultura muisca la usaba como bebida tradicional para todos sus ritos espirituales...*

**— ¿Qué transformaciones ha tenido la manifestación de la chicha?**

- *Las transformaciones que ha experimentado la chicha son básicamente en sus ingredientes, tradicionalmente se hace con maíz porba, pero ahora muchas personas la hacen con harina de maíz, le adicionan colorantes y hacen el proceso de fermentación con otro tipo de endulzantes. Las chichas ancestrales son picantes y bien fermentadas... Otra transformación que ha experimentado la chicha es el procedimiento de consumo, que debe hacerse con un ritual determinado. La Bendita se toma o se degusta, inicialmente se entra en contacto con el tacto al mover o batir la bebida, luego esta lo visual, luego el olfato oliendo la bebida, se cierran los ojos y se toma un sorbo debajo de la lengua, después se decanta y se obtienen todos los sabores, finalmente se pasa al estómago y se siente la explosión de sabores.*  
*La negación, la intriga y el chisme llega con Leo Cop prohibiendo la chicha, promoviendo el odio entre clases, y ahora satanizar la bebida, lo que hace que esta se asocie con la pobreza...*



**\_ ¿Cuál es la receta de una chicha tradicional?**

- *Pues los ingredientes son: Maíz porba, melado de panela o de caña, clavos y canela y agua; la preparación es inicialmente se realiza un ritual de ofrenda y pagamento, este se hace con bonito pensar, bonita palabra y bonito corazón, se bate el agua hacia la derecha... se hace una oración a la creación y chispa divina, se agradece por todo lo terrenal se pide permiso para su elaboración. El primer paso empieza a ritmo de música tradicional muisca, se deja fermentado el maíz con el melado de caña aproximadamente unos 3 o 4 días; luego de esto se hierve el agua y se añade la mezcla fermentada se bate hacia la derecha por unas 3 horas mientras hierve la mezcla y se agregan los clavos y canela; Luego de reposar unos 5 días más se sirve a temperatura ambiente en totumos recipientes naturales que ayudan a entrelazar la conexión con la naturaleza.*

**\_ ¿Cómo se relaciona la chicha con la comunidad, medio ambiente y Naturaleza?**

- *La relación es natural porque en la bionomía humana tenemos maíz, esta significa resistencia a la represión, además de esto es Patrimonio Cultural Inmaterial de quienes la consumen y la respetan además que es un hito ancestral porque su transmisión es considerada un hecho de humanidad e historia.*  
*La relación con el medio ambiente es el intercambio con la naturaleza, que hoy se hace con dinero o plata, nuestros indígenas lo devolvían sembrando en mayor proporción a lo que recolectaban. Con la naturaleza la relación está ligada a las oraciones y ofrendas a la madre naturaleza por los alimentos que nos provee.*  
*Además, es parte fundamental de nuestro subsistir...*

**\_ ¿Cómo se transmite la manifestación de la chicha?**

- *Nosotros transmitimos nuestra chicha vendiéndola, pero sobre todo transmitiendo los valores de la misma, enseñando el valor ancestral que lleva a recordar el origen de la bebida y de la misma vida. Se hacen los rituales de ofrenda en donde se centra la palabra como eje fundamental de transmisión. Usualmente y en las familias se transmite, aunque ya no con la misma frecuencia, las recetas familiares de preparación de la bebida, esta bebida no solo como alimento sino también como medicina... En mi familia tenemos la tradición de preparar la chicha con el ritual que ya te comenté.*

**\_ ¿Cómo persona, se siente parte de?**

- *Soy un Guache, que significa en lengua chibcha guerrero Zipa protector de territorio, me dedico al rescate de nuestros valores patrimoniales y ancestrales. El dinero es un medio mas no un fin, más que un concepto y una marca somos parte de una cultura sin fronteras y bajo ningún tipo de parámetros.*

**Este es el resumen de la entrevista realizada a Alfredo Ortiz el 23 de Septiembre de 2017, fundador del Museo de la Chicha, co-creador del Festival de la Chicha la Vida y la Dicha, propietario de la Bendita Chichería y el restaurante la Puerta Real.**

**Resumen y transcripción de la entrevista realizada a Neiva Quintero**

Quintero. N. (Mayo 1, 2016). Entrevista por Laura Ríos [Archivo de Audio].

**Identificación de la Manifestación patrimonial de la Crema de curuba.**

**\_ ¿Cuál es su nombre completo?**

- Maria Neiva Quintero Londoño

**\_ Neiva, cuénteme un poco sobre usted:**

- *Soy una mujer ama de casa, de 72 años, nací y he vivido toda mi vida en Tunja. Me casé a la edad de 17 años y desde ese entonces me he dedicado a los quehaceres del hogar, a mi esposo y a mis hijos. Me encanta la cocina y soy feliz preparándole a mi familia los diferentes platos típicos de la región que nos han alimentado desde que tengo uso de razón.*

**\_ ¿Cómo tiene conocimiento de esos platos?**

- *Gracias a mi madre ya que desde que mis hermanas y yo éramos muy pequeñas, mi madre nos sentaba en la cocina y nos iba enseñando las recetas de los platos que les preparaba a mis hermanos y a mi padre para que cuando estuviéramos un poco más grandes, le pudiéramos ayudar.*

**\_ ¿Para usted que significan las bebidas tradicionales?**

- *Para mí las bebidas tradicionales son todas aquellas que se han venido consumiendo en un lugar determinado, generación tras generación.*

**– ¿Qué bebida considera usted que es tradicional en su familia y en su región?**

- *Sin duda alguna, la crema de curuba, ya que para nosotros es una bebida deliciosa y aporta muchos nutrientes. Esta fruta se caracteriza por ser jugosa, un poco ácida, no se daña con facilidad y puede ser consumida de diferentes maneras como en jugos, helados, postres, mermeladas y por supuesto, como crema de curuba. Debido a las características del suelo y el clima de la región, se ha venido cultivando durante años y esto hace que sea uno de los alimentos más comunes usados por las familias que habitamos en el Altiplano Cundiboyacense. Por ejemplo, en mi casa, por lo menos dos veces a la semana tomamos como sobremesa la crema de curuba ya sea durante las onces, medias nueves o en la hora del almuerzo.*

**– ¿Cómo se elabora la crema de curuba en su casa?**

*Para elaborar 4 vasos de la crema, se utilizan los siguientes ingredientes:*

- *1 litro de leche*
- *2 o 3 curubas*
- *3 cucharadas de azúcar*
- *Hielo*
- *Canela en polvo*

*Preparación:*

- *Se despulpan las curubas, se lleva la pulpa a la licuadora junto con el agua y se licúa.*

- *Se cuele la mezcla, se vierte nuevamente en la licuadora, se le agrega la leche, el azúcar, el hielo y se licúa por segunda vez.*

*Finalmente, se sirve y se le agrega la canela molida. Es importante que esta bebida se consuma rápidamente ya que el ácido de la fruta hace que la leche se corte.*

**\_ ¿Se le conoce con otro nombre a esta bebida?**

- *Si, acá se le conoce también como sorbete de Curuba.*

**\_ ¿Con qué objetivo se consume esta bebida?**

- *Porque además de tener un rico sabor, toda la vida hemos considerado que es muy nutritiva tanto para niños como para nosotros los adultos por el hecho de contener leche, azúcar y las mismas propiedades de la fruta.*

### **Resumen y transcripción de la entrevista realizada a Nancy Torres**

Torres. N. (Abril 29, 2016). Entrevista por Laura Ríos [Archivo de Audio].

#### **Identificación de la Manifestación patrimonial del Yogurt Casero.**

**\_ ¿Cuál es su nombre completo?**

- Nancy Torres Rodríguez.

**\_ Nancy, cuénteme un poco sobre usted:**

- *Soy una mujer soltera de 45 años, tengo una hija de 21 años pero ya no vive conmigo. Nací en Sogamoso, Boyacá pero desde hace cuatro años vivo en Ubaté.*

*Actualmente trabajo en la plaza de mercado de Ubaté dónde vendo yogures caseros que yo misma produzco.*

**– ¿Por qué vende Yogurt casero?**

- *Vendo yogurt casero porque además de ser delicioso, es uno de los alimentos más conocidos y tradicionales de la región ya que las personas suelen consumirlo con frecuencia, ya sea en el desayuno, medias nueves u onces. Su elaboración es rápida, los ingredientes para hacerlo son fáciles de conseguir y baratos.*

**– ¿Cómo elabora el Yogurt casero?**

- *Para hacer el yogurt, utilizo los siguientes ingredientes:*
  - *Leche.*
  - *Azúcar al gusto.*
  - *Fruta (fresa, melocotón, mora, etc).*
  - *Bacilos Búlgaros (son unas bacterias que fermentan la leche).*

*Y lo preparo así:*

- *En un recipiente de vidrio oscuro echo la leche junto con dos o tres gotas de Bacilos Búlgaros y después lo guardo por tres días en un mueble de mi cocina que es completamente oscuro. En estos tres días, estas bacterias se empiezan a reproducir rápidamente y empiezan a fermentar la leche convirtiéndola en un líquido muy espeso y lleno de grumos.*

*Una vez pasan los tres días y la leche esta fermentada, se cuele, se le agrega el azúcar al gusto y se mete a la nevera. Después se saca de la nevera y ahí tenemos un yogurt casero con sabor natural. Si quiere hacerlo de sabores, en el momento en el que se le agrega el azúcar, se le agrega la fruta picada que usted desee, lo mete en la licuadora, lo cuele, lo mete a la nevera y ahí tiene su yogurt de diferentes sabores.*

**\_ ¿Cómo aprendió a elaborar esta bebida?**

- *La receta de esta bebida la aprendí de mi abuela materna, ella lo hacía cada vez que la visitábamos, le gustaba prepararlo de diferentes sabores y siempre que lo hacía decía que nunca paráramos de tomar yogurt, que gracias el éramos niños sanos y fuertes, sin problemas estomacales y llenos de vitaminas.*

**\_ ¿Para usted que significan las bebidas tradicionales?**

- *Para mí las bebidas tradicionales son todas esas que identifican una región por el hecho de ser producidas desde hace muchos años atrás y consumidas con frecuencia tanto por sus habitantes como por las personas que visitan.*

**\_ ¿Usted se ha encargado de transmitir la receta de esta bebida entre sus familiares?**

- *Realmente no, mi familia, en especial los más jóvenes, hoy en día no se preocupan por aprender a cocinar o hacer este tipo recetas porque tiene otras prioridades, como lo son el trabajo y el estudio, además estas bebidas, en este caso el yogurt, actualmente se consigue con facilidad ya que es fabricado de forma masiva a nivel nacional y distribuido entre las diferentes tiendas al rededor del país, por esta razón, las personas cada vez ven menos la necesidad de tomarse el trabajo y elaborarlo directamente en sus casas.*

*Claramente, he hecho algunos intentos de enseñarle en especial, a las mujeres de mi familia, pero como te digo, hoy en día sus prioridades son otras y son pocas las horas que permanecen en la cocina.*

**– ¿Por qué considera que el Yogurt es una bebida tradicional de Boyacá?**

- *Como todos sabemos, el yogurt es una bebida consumida alrededor de Colombia y del mundo; pero dentro de lo poco que sé y de la experiencia que tengo gracias a mis 45 años, creo que, en ciertas partes de Boyacá como por ejemplo en Ubaté, se tiene un poco más de sentido de pertenencia hacia esta bebida ya que es un lugar dónde por años se ha vivido de la venta de la leche y sus derivados gracias a que la tierra y el clima es apto para que muchas personas dependan económicamente de las vacas lecheras.*



**Resumen y transcripción de la entrevista realizada a Fabiola Rodríguez**

*Rodríguez, F. (Abril 30, 2016). Entrevista por Laura Ríos [Archivo de Audio].*

**Identificación de la Manifestación patrimonial de la Crema de Mandarina.**

**\_ ¿Cuál es su nombre completo?**

- *Maria Fabiola Rodríguez.*

**\_ Fabiola, cuénteme un poco sobre usted:**

- *Qué le puedo contar de mi... nací en Simijaca, Cundinamarca pero desde muy pequeña, mi familia y yo nos vinimos a Tunja a trabajar en una finca, tengo dos hermanas y tres hermanos, soy viuda, tengo un hijo de treinta y siete años y un nieto de cuatro años, y como ve, vivo del rebusque diario vendiendo jugos, frutas, ensaladas de frutas y entre otras cosas.*

**\_¿Ve que le hace mucha publicidad a la crema de mandarina y es como el fuerte de su negocio, por qué vende esta bebida?**

- *Vendo Crema de mandarina porque a la gente de por aquí le gusta mucho esa bebida, siempre ha tenido mucha acogida especialmente por los niños; a los papás les gusta mucho comprársela a sus hijos o preparársela en la casa como sobremesa porque los alimenta mucho, además su sabor es delicioso, es dulce y refrescante y además es muy fácil de hacer, no me demoro mucho en la preparación y es lo que más vendo. Últimamente siento que se me han bajado un poco las ventas porque ahora está la moda de que a todo el mundo le hace daño la leche entera, entonces*

*me piden que les haga los jugos con leche deslactosada o descremada y pues ¡no! eso no sabe igual, la Crema de mandarina se debe hacer con leche entera, para que quede cremosita, así es como se ha preparado toda la vida y así la seguiré preparando.*

**¿Qué ingredientes usa para elaborar la crema de mandarina?**

- *Los ingredientes que uso para hacer esta bebida son pocos, el principal es la mandarina, que preferiblemente este madura y dulcecita, la leche, azúcar y hielo. Entonces lo que hago primero es pelar las mandarinas, quitarle las semillas, echarla en una licuadora con la leche y el azúcar, licuar y colar. Después de colarla, le echo el hielo y licuo nuevamente. Yo le digo a las personas que se la tomen ahí mismo porque si la dejan reposar, se corta y ya no sabe igual.*

**¿Cómo aprendió a elaborar esta bebida?**

- *Pues le cuento que desde que tengo memoria sé cómo prepararla, cuando yo era muy pequeña, vivía con mis abuelos quienes tenían una finca muy grande llena de árboles de mandarina, ellos siempre llevaban bultos de esta fruta a la casa, mi mamá, al ver tantas mandarinas y para evitar que estas se dañaran, le regalaba a nuestros vecinos y también las utilizaba para preparar diferentes cosas como postres, ensaladas de frutas, jugos y entre esos, la Crema de Mandarina que era mi preferida, siempre que la preparaba yo estaba ahí junto a ella y era la primera de todos en probarla, la tomábamos varias veces al día, al desayuno, medias nueves, al almuerzo, a las onces, a la comida, cuando fuera y no nos cansábamos de ella.*

*Todavía tengo presente ese delicioso sabor del primer sorbo, entre ácido y dulce, espumosa y muy cremosa. Así fue como la aprendí hacer, sentada junto a mi madre en la cocina.*

**– ¿Para usted que significan las bebidas tradicionales?**

- *Qué significan... pues las bebidas tradicionales son las que se beben de toda la vida, las que le daban a uno desde chiquito y que en todas las casas de familiares y conocidos uno las puede tomar, son las que todo el mundo conoce y prepara de manera similar o con los mismos ingredientes principales, tristemente con el paso de los años la recetas se van perdiendo y la personas las empiezan a preparar de manera diferente o simplemente las dejan de preparar y quedan en el olvido. Por ejemplo, la crema de mandarina que se toma hoy en día no es igual a la de antes porque en esa época no había licuadoras ni nada de eso que hay hoy en día, en esa época la hacíamos a punta de molinillo en una jarra metálica y con leche recién ordeñada, eso sacaba una espuma bien buena y el sabor era diferente, yo en mi casa la hago así y para mí eso es lo que significan las bebidas tradicionales, que tienen una preparación única y un sabor inigualable.*

**¿Usted se ha encargado de transmitir la receta de esta bebida entre sus familiares?**

- *No, a mi hijo nunca le interesó cocinar ni involucrarse en la cocina, el trabaja en la construcción y nunca ha tenido que cocinar porque su mujer le cocina y le prepara toda la comida, la esposa de el si aprendió a hacerla porque ellos vivían conmigo y*

*ella a veces me ayudaba y veía como preparaba los jugos. Ella también la prepara con molinillo porque dice que la licuadora le deja un sabor diferente.*

**¿Por qué considera que la crema de mandarina es una bebida tradicional de Boyacá?**

- *Pues como le decía, a uno desde pequeño lo vienen alimentado con eso, no es solo cosa de mi familia sino de muchas familias de la región, siempre que uno iba o va a casas de vecinos o familiares, una de las bebidas que ofrecían con más frecuencia era la crema de mandarina, entonces eso hace que se vuelva algo común o tradicional de la región.*

**Resumen y transcripción de la entrevista realizada a Arturo Gonzalez**

Gonzalez, A. (Abril 30, 2016). Entrevista por Laura Ríos [Archivo de Audio].

**Identificación de la Manifestación patrimonial de la Avena Fría.**

**\_ ¿Cuál es su nombre completo?**

- *Arturo Gonzalez*

**\_ Arturo, cuénteme un poco sobre usted:**

- *Bueno, me llamo Arturo Gonzalez tengo 64 años, nací en Paipa, Boyacá y soy dueño de un negocio dónde vendo principalmente avena fría. Tengo cuatro hijos, dos hombres y dos mujeres, mi hijo mayor me ayuda en el negocio, él se encarga de*

*administrarlo ya que a mi edad no es fácil hacerlo solo. Vivo con mi señora, con dos de mis hijos y nietos.*

### **¿Por qué vende Avena Fría?**

- *Bueno pues la avena fría es una bebida que nos enseñó a hacer mi mamá; cuando era pequeño, mi madre la preparaba todos los días y mi papá la vendía a los dueños de la finca en dónde trabajaba, ahí se la compraban para llevarla a Bogotá que era la ciudad en donde vivían. En mi opinión, esta es una bebida deliciosa y de mucho alimento, es más rica aún si se toma ya sea en la media mañana o a la hora de las onces, acompañada de una mantecada, una almojábana, un pan de yuca, un pan de bono o unas galletas y la razón principal por la que la vendo es porque además de ser mi principal fuente de ingresos, es algo de tradición familiar ya que desde pequeño fui alimentado con esta bebida y esta misma fue la que ayudó a mis padres a salir adelante, por esto fue que decidí seguir sus pasos y hasta el día de hoy no me arrepiento de haberlo hecho.*
- *A mis hijos también desde pequeños los he alimentado con esto y nunca se me han enfermado, pienso que podría ser hasta más nutritiva que todos esos productos procesados que venden hoy en día y lo mejor de todo es que los ingredientes para hacerla son muy baratos, rinden mucho y no se dañan con facilidad, es de los pocos alimentos que conozco, que siendo tan económicos, alimentan tanto.*

### **¿Cómo hace la Avena Fría?**

- *Bueno el primer paso es comprar los ingredientes que son: la avena en hojuelas, leche entera, azúcar, agua, canela y clavos.*

- *Una vez se tienen los ingredientes, se coge la avena en hojuelas y se muele hasta que se convierta avena en polvo, después se echa ese polvo en una olla junto con el agua, la leche, se pone a fuego medio, se empieza a revolver hasta con una cuchara de palo hasta que empiece a hervir y espese.*
- *Cuando espese, se le agrega la canela, el azúcar y un clavo, se deja cinco minutos más a fuego bajo. Finalmente, se retira del fuego, se vierte en una jarra y se mete a la nevera hasta que enfríe completamente. Es importante mantenerla refrigerada, para que mantenga su frescura, sabor y evitar que se dañe.*

**– ¿Cómo aprendió a elaborar esta bebida?**

- *Yo la aprendí a hacerla desde muy joven, todo empezó una vez que mi abuelo me regaló un dinero para comprarme una bicicleta, pero resulta que la bicicleta costaba más entonces se me ocurrió la idea de vender avena igual que mi papá...desde ahí me puse a observar a mi mamá en la cocina mientras que hacía esta bebida y después de unos días le dije que si me la dejaba hacer y así empecé a ayudarla, con la diferencia que hacía un poco más para yo poderla venderla por mi lado, ganarme unos pesos de más y así poder comprar la bicicleta que tanto quería.*

**– ¿Para usted que significan las bebidas tradicionales?**

- *Para mí las bebidas tradicionales son todas aquellas que tienen una historia, son esas que se transmiten con el paso de los años, es algo que viene de toda la vida, por ejemplo, en mi caso, mi madre me enseñó a preparar la avena, a ella se la enseñó a preparar mi abuela y así sucesivamente; en pocas palabras, es una bebida*

*que usted toma y le trae recuerdos, es algo que lo identifica y le hace tener presente de dónde viene.*

**¿Usted se ha encargado de transmitir la receta de esta bebida entre sus familiares?**

- *Sí, como le decía mi hijo mayor Raúl se puso en frente del negocio y junto con su mujer son los que me ayudan a hacer la avena, pienso que eso es algo muy bueno porque esta receta que me enseñó mi mamá no se va a perder tan rápido, espero que ellos se la enseñen a sus hijos y así, generación tras generación; sería muy triste para mí que la dejaran perder con el tiempo y creo que es lo más probable porque hoy en día las personas no se interesan mucho por la cocina, tienen cosas más importantes que hacer, además, hoy en día todo ya se encuentra listo en los supermercados por lo tanto tampoco ven la necesidad de aprender a cocinar .*

**¿Por qué considera que la Avena Fría es una bebida tradicional de Boyacá?**

- *Pues lo que le he venido diciendo, esta bebida es muy buena y muy típica de por aquí, es imposible venir y no tomarse un buen vaso de avena con una mantecada o con un pan de bono, es un plan venir y probar la avena de por aquí, hecha con amor y tradición, eso usted no lo va a encontrar en ninguno de esos productos que venden ahora, que llevan días empacados, llenos de químicos y conservantes.*

**Resumen y transcripción de la entrevista realizada a Beatriz Puerta**

Puerta, B. (Abril 28, 2016). Entrevista por Laura Ríos [Archivo de Audio].

**Identificación de la Manifestación patrimonial del Carajillo.**

**\_ ¿Cuál es su nombre completo?**

- *Beatriz Puerta*

**\_ Beatriz, cuénteme un poco sobre usted:**

- *Soy una mujer de 49 años, vivo en Sogamoso, tengo dos hijos, un niño y una niña, ahorita la niña está terminado de estudiar y mi hijo trabaja en un supermercado, soy dueña de una cafetería desde hace 30 años, vendo todo tipo de bebidas calientes, en especial el famoso “Carajillo”.*

**\_¿Por qué vende Carajillo?**

- *Es una bebida caliente que tiene como ingrediente principal el café y por esta razón a las personas les gusta mucho, en varias ocasiones han venido turistas a probarla, tiende a gustarle mucho a los extranjeros y ni se diga a los de por acá, muchas personas vienen a diario a tomarse su carajillo con un pedazo de pan.*  
*Una de las razones por las que gusta tanto es porque caliente y da mucha energía, esta es muy buena para las personas que tienen trabajos pesados en dónde requieren estar muchas horas despiertos y al aire libre ya que los mantiene activos, despiertos y con calorías. En mi opinión, es la mejor opción para una persona que necesite de un energizante, ya que esos energizantes que venden hoy en día son llenos de azúcares y químico que pueden llegar a afectar el corazón y la salud en general con el paso de los años.*

**¿Cómo elabora el carajillo?**

- *El Carajillo es muy sencillo de hacer, usted solo necesita café, aguardiente y agua.*



- *Usted simplemente pone a hacer tinto y cuando está, no le echa azúcar sino una copa de aguardiente por pocillo y ahí tiene su Carajillo.*

**— ¿Cómo aprendió a elaborar esta bebida?**

- *Yo la aprendí a hacer por mi abuelo, a él le gustaba mucho beberla y siempre se tomaba una en la mañana y otra a las cuatro de la tarde en punto; no había un día que pasara sin que él no se tomara su pocillo de Carajillo, tengo el vivo recuerdo de verlo sentado en el comedor echándole la copa de aguardiente al pocillo de tinto caliente que le traía mi abuela. Él siempre le decía a mi abuela que nos diera un poquito con el desayuno antes de ir a estudiar y solo era que me tomará el primer sorbo y el frío ya se había ido de mi cuerpo.*

**— ¿Para usted que significan las bebidas tradicionales?**

- *Pues las bebidas tradicionales son las que se ha preparado desde siempre en las diferentes familias de la región, si usted mira hay muchas comidas y bebidas que se hacen por estos lados y aunque cada familia le pone su toque, todos estos alimentos se preparan usando los mismos ingredientes principales y en mi opinión, eso es lo que también hace que sean tradicionales.*

**¿Usted se ha encargado de transmitir la receta de esta bebida entre sus familiares?**

- *Si, a mi hija y a mi hijo se las enseñe a preparar, ellos ya tuvieron sus hijos. Cuando mis hijos estaban pequeños les daba una gotica de Carajillo pero muy poquito para que cogieran calorías ya que el frío de por acá siempre ha sido muy fuerte. Ellos hoy en día ya tienen sus hijos y tienen la costumbre de sentarse en las*

*tardes a tomar Carajillo y a comer pan. Esto es algo no solo de mi familia, sino de muchas familias que conozco de por aquí.*

**¿Por qué considera que el carajillo es una bebida tradicional de Boyacá?**

- *Porque se ha venido tomando desde hace muchos años atrás, es una bebida que nació en el campo, los abuelos, los bisabuelos la han tomado y se ha conservado hasta el día de hoy. Además, se puede tomar a cualquier hora del día y sabe muy bien acompañada de una almojábana, pan, arepa o cualquier otra cosa que desee.*

**Tabla de bebidas fuentes secundarias**

<b>CO D</b>	<b>BEBIDA</b>	<b>UBICACIÓN GEOGRÁFICA</b>	<b>TIPO DE BEBIDA</b>	<b>PRODUCTO BASE</b>	<b>COMUNIDAD QUE LA PRODUCE</b>	<b>FUENTE</b>
1	Coladas	Cundinamarca	No alcohólica	Avena, Maíz, Cebada	Bogotanos, Boyacenses y cundinamarqueses	Paseo de olla
2	Agua de panela	Bogotá, Boyacá y Cundinamarca	No alcohólica	Caña de azúcar	Bogotanos, Boyacenses y cundinamarqueses	Paseo de olla
3	Café con leche	Bogotá y Cundinamarca	No alcohólica	Café	Bogotanos, Boyacenses y cundinamarqueses	Paseo de olla
4	Aguardiente	Bogotá, Boyacá y Cundinamarca	Alcohólica	Caña de azúcar	Licoreras	La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario
5	Chocolate	Bogotá y Cundinamarca	No alcohólica	Cacao	Bogotanos, Boyacenses y cundinamarqueses	Paseo de olla
6	Chocolate Santaferense	Bogotá	No alcohólica	Cacao	Bogotanos	Paseo de olla
7	Chucula	Bogotá y Boyacá	No alcohólica	Maíz	Bogotanos, Boyacenses y cundinamarqueses	Paseo de olla

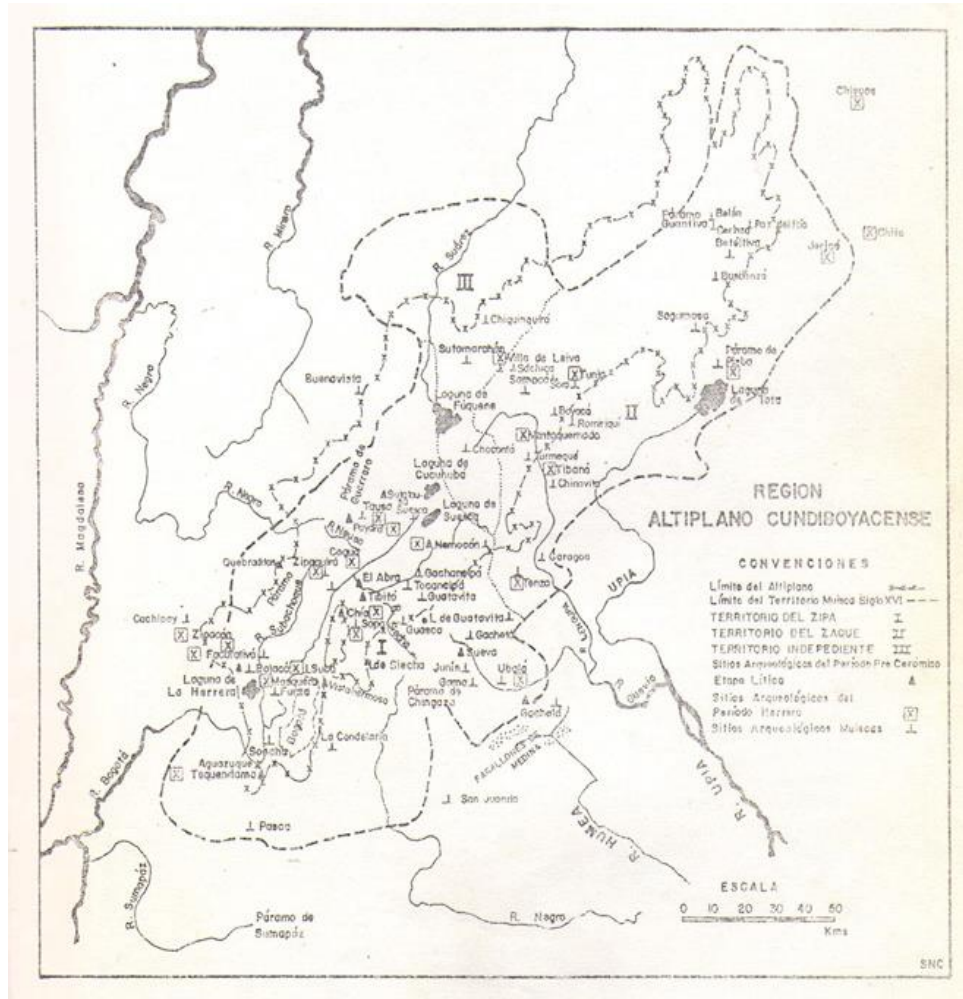
8	Ensopados en miel de caña o de abejas	Boyacá	No alcohólica	Miel de abejas, Caña de azúcar	Bogotanos, Boyacenses y cundinamarqueses	Libro de la cocina colombiana
9	Chicha	Boyacá y Cundinamarca	Fermentada	Maíz amarillo	Boyacenses (Municipio de Tasco)	Paseo de olla
10	Masato de arroz	Bogotá, Boyacá y Cundinamarca	Fermentada	Arroz	Boyacenses (Municipio de Tasco)	Paseo de olla
11	Guarapo	Boyacá y Cundinamarca	Fermentada	Miel de caña o panela	Comunidad Andina	Paseo de olla
12	Candil	Cundinamarca	No alcohólica	Canela y leche	Cundinamarqueses	My Colombian Cocina
13	Canelazo	Boyacá	Alcohólica	Panela	Boyacenses	Libro de la cocina colombiana
14	Sabajón	Boyacá	Alcohólica	Huevos y aguardiente	Boyacenses	Libro de la cocina colombiana
15	Cacao con bolas de cacao	Bogotá	No alcohólica	Cacao	Bogotanos	Paseo de olla
16	Crema de curuba	Bogotá	Sobremesa o jugo	Curuba	Bogotanos	Paseo de olla
17	Crema de mandarina	Bogotá	Sobremesa o jugo	Mandarina	Bogotanos	Paseo de olla
18	Avena fría	Bogotá	No alcohólica	Avena	Bogotanos	Paseo de olla
19	Batidos de fruta	Bogotá	No alcohólica	Mix de frutas	Bogotanos	Paseo de olla
20	Cerveza	Bogotá	Alcohólica	Cebada	Bogotanos	La alimentación en la vida cotidiana del

						Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario
21	Vino	Bogotá	Alcohólica	Uvas	Bogotanos	La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario
22	Tinto	Bogotá	No alcohólica	Café	Bogotanos	Mercado de dinero
23	Sabajón de feijoa	Boyacá	Alcohólica	Feijoa	Boyacenses	Paseo de olla

COLOMBIA PREHISPANICA

Regiones arqueológicas

Instituto Colombiano de Antropología e Historia



Fuente: (Bejarano, 1991)

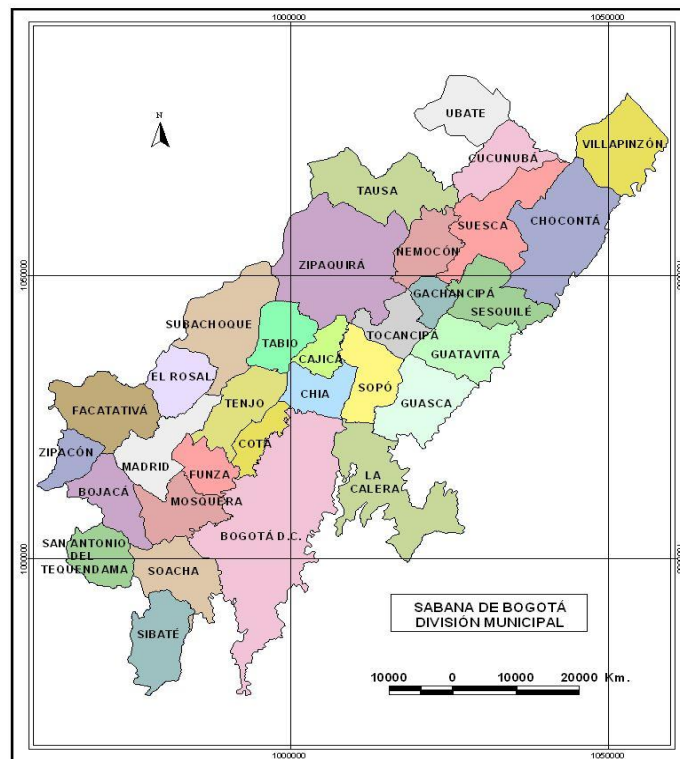
Geografía del Altiplano Cundiboyacense

*Sabana de Bogotá*

La región de la Sabana de Bogotá se encuentra ubicada en el centro geográfico de Colombia, sobre la Cordillera Oriental o Cordillera de los Andes y forma parte del altiplano

cundiboyacense, que como se mencionó, está comprendido por los departamentos de Cundinamarca y de Boyacá (ICANH, 2016). Esta región limita al norte con las provincias del Valle de Ubaté y Rionegro, al occidente con las provincias de Gualivá y Tequendama, al sur con las provincia del Sumapaz y el páramo de Sumapaz y al oriente con las provincias de Oriente, Guavio y Almeidas (Somos Cundinamarca, s.f.).

Figura 3: Mapa de la división municipal de la Sabana de Bogotá



Fuente: Instituto Colombiano de Antropología e Historia, 2016.

Las principales poblaciones de la sabana de Bogotá, además de la ciudad de Bogotá, son Mosquera, Madrid o Serrezuela, Funza, Facatativá, Subachoque, El Rosal, Tabio, Tenjo, Cota, Chía. Cajicá. Zipaquirá. Nemocón. Sopó. Tocancipá. Gachancipá. Sesquilé. Chocontá y Guatavita (Somos Cundinamarca, s.f.).

En cuanto al clima,

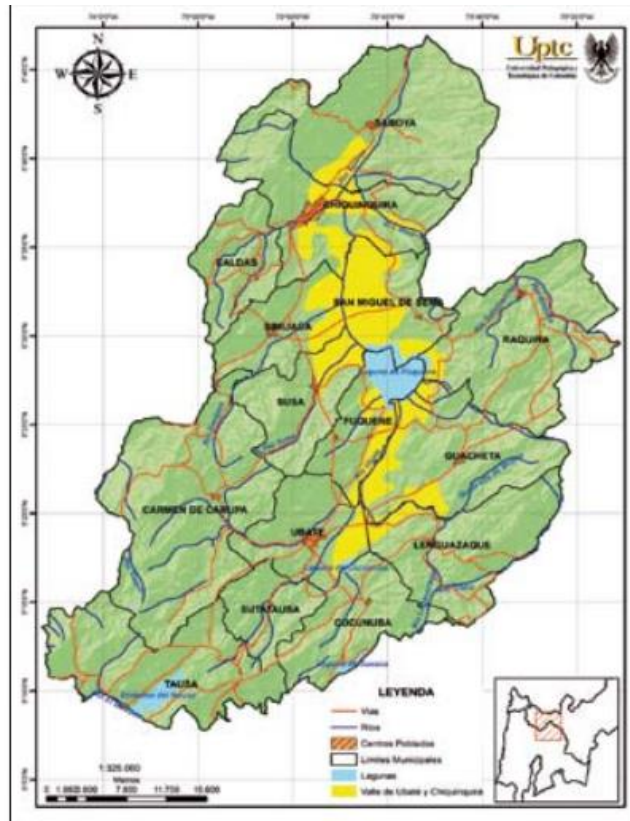
*“Tiene una temperatura promedio de 13.5 °C, que puede oscilar entre los -5 °C y los 26 °C. Las temporadas secas y lluviosas se alternan durante todo el año; los meses más secos son diciembre, enero, febrero y marzo; durante los meses más lluviosos, abril, mayo, septiembre, octubre y noviembre la temperatura es más estable, con oscilaciones entre los 6-8 °C y los 18-20 °C. Junio, julio y agosto son los meses de fuertes vientos y mayor oscilación de la temperatura; durante el alba se suelen presentar temperaturas de hasta 10 °C. Es la zona habitada del país con las temperaturas más bajas” (Somos Cundinamarca, s.f.).*

Lo que quiere decir que esta región no cumple con las características principales del ecosistema de una sábana puesto que la temperatura de esta siempre tiende a ser elevada y con pocas precipitaciones (Somos Cundinamarca, s.f.).

#### ***Valle de Ubaté y Chiquinquirá:***

Figura 4: Mapa del Valle de Ubaté y Chiquinquirá.





Fuente: M. Castro, 2011.

El Valle de Ubaté y Chiquinquirá se encuentra localizado en los límites de los departamentos de Cundinamarca y Boyacá, este está conformado por los municipios del Sutatáusa, Ubaté, Cucunubá, Fúquene, Susa, Simijaca, Lenguazaque y Guachetá, y por los municipios boyacenses de San Miguel de Sema, Ráquira, Chiquinquirá y Saboyá. Se encuentra a 100 Km de la ciudad Bogotá aproximadamente (Torres, 2011).

Este valle se caracteriza por la presencia de la laguna de Fúquene ubicada en el centro y de los ríos Ubaté y Suárez. La zona con mayor fertilidad está ubicada al sur de la laguna, en donde se encuentran los ríos Lenguazaque, Ubaté y Susa. Como eje integrador

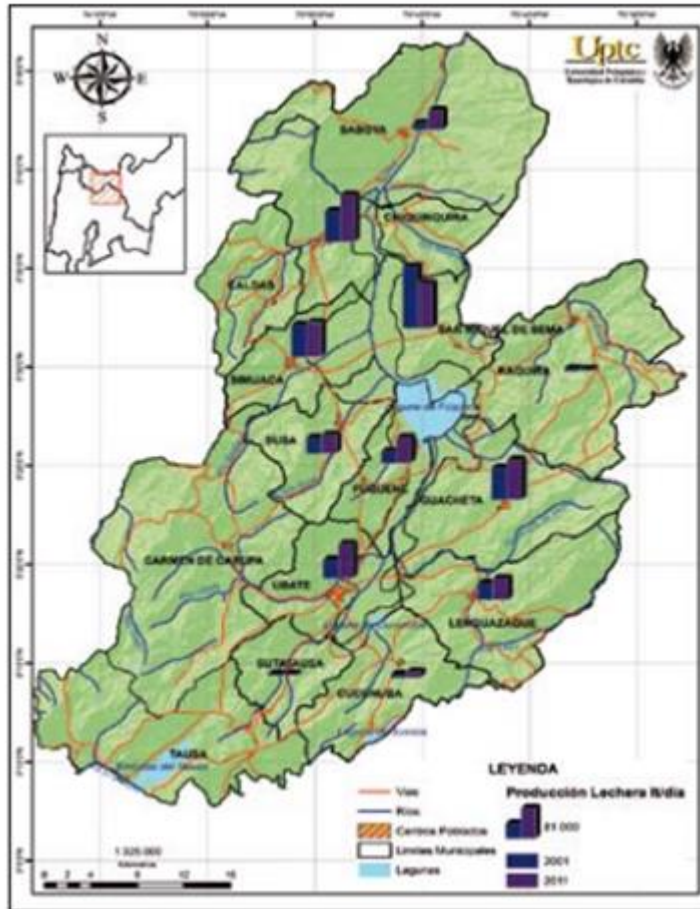
con otras regiones se encuentra la carretera central que atraviesa el valle de sur a norte, comunicando las cabeceras urbanas de los municipios de Ubaté, Susa, Simijaca y Chiquinquirá. Los suelos del valle de Ubaté y Chiquinquirá se caracterizan por ser fértiles productivos, y por ende son adecuados para agricultura (Torres, 2011).

*“El uso y cobertura del valle de Ubaté y Chiquinquirá, según información del Instituto Geográfico Agustín Codazzi (IGAC, 2008), indica que el 26,26 % de la superficie que ocupan los municipios de la microrregión (216.907 ha aprox.) posee una cobertura de mosaico de pastos y cultivos, mientras que el 20,32 % se encuentra en pastos limpios, el 9,68 % presenta un mosaico de pastos con espacios naturales y el 9,90 % un mosaico de cultivos, pastos y espacios naturales. Esto corrobora que la actividad ganadera en la microrregión ocupa la mayor extensión del espacio geográfico, y es una actividad que modela el territorio (ver Figura 3). En las pocas áreas dedicadas a la explotación agrícola se encuentran cultivos especialmente de trigo, cebada, papa, maíz, avena, frijol, arveja y frutas” (Torres, 2011).*

Teniendo en cuenta que la ganadería es una de las principales actividades de la región, es importante resaltar que este valle también es reconocido por su alta producción y oferta de productos lácteos como Kumis, quesos, yogures, avena, mantequilla, entre otros. Esto se debe principalmente a que, desde un principio, los colonizadores españoles se encargaron de consolidar haciendas lecheras puesto que esta actividad les proporcionaba

grandes ganancias; por esta razón, esta actividad se ha mantenido a través de los años, convirtiéndose en la vocación de este lugar (Torres, 2011).

Figura 5: Volúmenes de producción de leche en el valle de Ubaté y Chiquinquirá.



Fuente: M, Castro. 2011.

### Valle de Tunja, Duitama y Sogamoso:

#### Tunja:

Tunja se encuentra ubicada en el centro del Altiplano Cundiboyacense, sobre la cordillera oriental de los Andes, a 130 km de la ciudad de Bogotá y es la capital del

departamento de Boyacá. Esta es reconocida por ser una ciudad con una gran riqueza cultural, arquitectónica, artística y bastante religiosa (Ocampo, s.f.).

*“Tunja es un reconocido e importante centro literario, científico, deportivo, universitario, cultural e histórico, es considerada Ciudad Universitaria de Colombia, debido a la gran afluencia de estudiantes de otras ciudades que vienen a formarse en las universidades de la capital boyacense. Tunja alberga un patrimonio de más de 50 edificaciones coloniales dentro de su Conjunto Monumental protegido (Centro Histórico), en el que destaca también su grandiosa plaza mayor central de armas, con un área de 1,5 ha y que se encuentra flanqueada por antiguos edificios de la época colonial en tres de sus costados y republicanos en uno de ellos, se le reconoce como una de las ciudades de mayor interés para el viajero en todo el país” (Gimnasio Gran Colombiano, s.f.).*

Por otro lado, Tunja limita con los municipios de Motavita y Cómbita por la parte norte, al oriente, con los municipios de Oicatá, Chivatá, Soracá y Boyacá, por el sur con Ventaquemada y por el occidente con los municipios de Samacá, Cucaita y Sora. En cuanto a sus principales fuentes hídricas, son los ríos Jordán que atraviesa a la ciudad de sur a norte y la Vega que va de occidente a oriente (Alcaldía de Tunja, 2013).

Figura 6: Mapa de Tunja



Fuente: Google maps, 2016

### **Duitama:**

Duitama es conocida como “La perla de Boyacá” o la “Ciudad Cívica de Boyacá”. Esta región se caracteriza por su actividad agrícola y porque allí se encuentran fábricas e industrias como Paz del Río, Coca-Cola, Postobon-lux, Cementos Boyacá, Metalúrgica, Sofasa, Termopaipa, Maguncia, entre otras (Alcaldía de Duitama, 2015).

*“Duitama es uno de los centros Industriales y Artesanales de la región. Nuestra ciudad es famosa por los huertos frutales de manzana, peras, duraznos, curubas, y ciruelas. En sus tierras también se cosechan; papa, trigo, maíz, frijoles, cebada y hortalizas. Como cabecera de la provincia del Tundama, Duitama es reconocida por sus talleres artesanales que producen desde finas y elaboradas*

*cestas, pasando por los pañolones de macramé hasta mobiliario de estilo rústico colonial. El empuje de sus industrias ha hecho de esta ciudad una de las más importantes en la construcción y ensamble de carrocerías, siendo reconocidas y premiadas en el ámbito nacional e internacional por su excelente calidad”*  
*(Alcaldía de Duitama, 2015).*

Esta región se encuentra ubicada en el departamento de Boyacá, sobre las estribaciones de la cordillera Oriental, a 240 km de la ciudad de Bogotá. Sus principales fuentes Hídricas son el Río Chicamocha, Río Surba, Río Chiticuy, Río La Rusia, Río Chontal o Huertas y el Río Chontales o Guacha. En cuanto a su clima, la temperatura generalmente es de 16° cc, generalmente seco, excepto por los meses de abril y octubre que es cuando llegan las lluvias (Alcaldía de Duitama, 2015).

Figura 7: Mapa de Duitama



Fuente: Google Maps, 2016

### **Sogamoso:**

Sogamoso, también conocida como la ciudad del sol o del acero, se encuentra ubicado en el centro oriente del departamento de Boyacá, aproximadamente a 3 horas de la ciudad de Bogotá. Limita al norte con los municipios de Nobsa y Tópaga; al oriente con los municipios de Tópaga, Monguía y Aquitania; al sur con los municipios de Aquitania, Cuitiva e Iza; y al occidente con los municipios de Tibasosa, Firavitoba e Iza (Alcaldía de Sogamoso, 2014). La temperatura de Sogamoso generalmente es de 17° cc.

*“El clima es, en segundo término, un factor importante no solo por la presencia de dos pisos térmicos: frío y muy frío (páramo), sino por la presencia de dos provincias de humedad: una seca por debajo de los 3.000 msnm y otra*

*humedad en la alta montaña. La incidencia en la zona de varias formaciones geológicas con distinta litología (Socha, Ermitaño, Guaduas, Picacho entre otros) y de comunidades vegetales que varían desde las que caracterizan el páramo y el bosque alto andino hasta las praderas de pastos introducidos del valle y las laderas las que generalmente alternan con cultivos de tierra fría en predios minifundistas” (Alcaldía de Sogamoso, 2014).*

Sogamoso tiene como actividad principal el comercio interregional entre los Llanos Orientales y el centro del país, la industria siderúrgica y de materiales de construcción además de la explotación de calizas, carbón y mármol (Sogamoso, 2016).

Figura 8: Mapa de Sogamoso





Fuente: Google maps, 2016

#### Recetario

- *Colada de maíz*

#### Ingredientes

- 1 litro de leche.
- 100 gramos de azúcar o panela
- 1 astilla de canela
- 1 cucharada de esencia de vainilla.
- 1/4 taza Harina de fécula de maíz.
- Canela en polvo para decorar.

#### Preparación

- En una olla mediana colocar la leche, el azúcar, la canela y la esencia de vainilla.
- Poner a fuego medio y dejar hervir.
- En 50 mililitros de leche, diluir la harina fécula de maíz y añadir a la mezcla, revolviendo constantemente con una cuchara de palo.
- Cuando la mezcla empiece a hacer burbujas, bajar del fuego y Servir.

Nota: Se puede servir con pan y se puede decorar con Canela en polvo

- *Colada de Avena*

#### Ingredientes

- 4 cucharadas de avena en hojuelas
- 3 astillas de canela
- Canela en polvo
- Azúcar al gusto
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de leche

#### Preparación

- Poner la leche en el fogón con las astillas de canela, la canela en polvo, la sal y el azúcar al gusto.
- Esperar a que esté bien caliente. NOTA: Ten cuidado de que la leche no hierva porque se puede subir y regarse.

- Cuando esté bien caliente, echar las hojuelas de avena y revolver.
- Dejar a fuego bajo por unos 3 minutos.
- Retirar del fuego y servir.

#### Agua de panela

#### Ingredientes

- 1 litro de agua
- ¼ de panela de caña
- Limón o limas frescas

#### Preparación

- Se hierve el agua
- Se adiciona la panela, hasta que se disuelva por completo
- Se sirve en un pocillo o taza
- Se agrega limón al gusto. (Segura, 2013, pág. 24)

#### Café con leche

#### Ingredientes:

- Granos de café 350 gramos
- 8 tazas de agua
- 8 tazas de leche
- Azúcar al gusto o ¼ de panela

Preparación:

- Se deja hervir el agua en una olleta alta
- Se adiciona el café previamente molido
- Se agrega el azúcar o el ¼ de panela
- Se deja reposar y se sirve en tasas pequeñas
- Se agrega a cada taza la leche previamente batida y de preferencia fría

Receta suministrada por Cecilia Cabrera, residente del municipio de Fusa (Cundinamarca)

(Comunicación Personal, 2016).

Aguardiente

Ingredientes:

- Caña de azúcar
- Levadura
- Bagazo
- Anís
- Azúcar refinada

Preparación:

- Se obtiene el jugo de caña de la caña de azúcar a través de un molino tradicional que exprime la caña y separa el jugo del bagazo.
- Procede la fermentación natural del jugo de caña unos diez días a la intemperie con ayuda de las bacterias del aire o se le añade levadura que ayuda a agilizar el proceso.
- Se pone a disposición de recipientes o barricas tradicionales de cobre o acero inoxidable el jugo de caña mezclado con la semilla aromática del anís.

- Ya fermentado el jugo de caña se coloca en tanques especiales a fuego producido por el bagazo de la caña.

*“El calor hace que el jugo se evapore y este vapor pasa a través de un alambique, el cual tradicionalmente está hecho de cobre, aunque hoy en día también se fabrican con acero inoxidable. El vapor pasa ahora por una serpentina o tubo espiralado. El agua fría de un arroyo cercano se usa para enfriar el alambique y volver a condensar el vapor hasta obtener un líquido transparente que se recoge del otro extremo del alambique. El agua vuelve a enfriarse en su recorrido al arroyo y regresa así al ecosistema” (Progresoverde.org, S.f).*

- Finalmente se obtiene el aguardiente de un contenido alcohólico de unos 60% a 65%, que posteriormente se suaviza con destilaciones posteriores azúcares y aromas.

#### Chocolate santafereño

##### Ingredientes:

- 4 ½ tazas de leche entera o agua
- 2 ½ cucharadas de azúcar o al gusto
- ¼ cucharadita de canela molida
- 5 oz de chocolate dulce, picado

##### Preparación:

- Hierva la leche con la canela. Cuando esté caliente agregue el chocolate y revuelva. Cuando el chocolate esté derretido, añadir el azúcar.
- Batir enérgicamente con un molinillo o transferir a una licuadora antes de servir para que esté espumoso.
- Vuelva a calentar suavemente y servir inmediatamente.

#### Chica de maíz

##### Ingredientes:

- Maíz porba o harina de maíz amarillo
- Panela

- Cunchos (sedimentos de una chicha preparada días atrás)
- Cascaras de piña
- Agua
- Piña
- Clavos y canela

Preparación:

- Hervir el agua junto con la masa de maíz remojado
- Mantener mezclando la sustancia durante 4 o 5 horas hasta que la mezcla espese
- Cuando la mezcla este fría aplicar los cunchos que ayudaran al proceso de fermentación
- Dejar en reposo durante 8 -9 días hasta obtener el sabor deseado
- Colar la mezcla ya fermentada para liberarla de impurezas y sedimentos
- El día en que va a ser consumida la chicha se debe endulzar con melado de panela y cascaras de piña
- Finalmente se sirve en un tradicional totumo

Receta suministrada por Carmen Robayo, residente del municipio de Subachoque

Cundinamarca (2017, Comunicación personal).

Zhuke

La receta tradicional, suministrada por Alfredo Ortiz (2017, Comunicación personal) es la siguiente:

Ingredientes:

- Agua
- Maíz
- Semillas de Quinoa
- Semillas de Amaranto
- Melado de caña

Preparación:

- Se cocinan los ingredientes del mismo modo que se hace con el maíz en la chicha
- Se adiciona el melado de caña y se deja hervir por unas 5 horas
- Se mezcla la preparación constantemente y se deja enfriar
- Se sirve frío en un totumo

O si es de preferencia se deja fermentar al gusto de sabor.

#### Guarapo de caña de piña

La receta tradicional, suministrada por Alfredo Ortiz (2017, Comunicación personal) es la siguiente:

#### Ingredientes:

- Agua
- Melado de caña o panela
- Cunchos o supias
- Clavos y canela

#### Preparación:

- Se cocina el agua con el melado de caña
- Cuando la mezcla esta fría se añaden los cunchos de maíz
- Se mezcla y se deja fermentar unos 4 días aproximadamente
- Se añaden los clavos y la canela y se sirve fría

#### Masato de maíz

#### Ingredientes:

- 4 litros de agua
- 2 tazas de arroz lavado y puesto en remojo
- 1 libra de azúcar
- 4 clavos de olor

- 1 astilla o palo de canela
- 1 hoja de naranjo
- 1 sobre de canela molida

Preparación:

- Hacer un almíbar con poco menos de un litro de agua y el azúcar hasta conseguir un punto hilo.
- En otro recipiente, cocinar el arroz a fuego medio bajo, con 3 litros de agua, durante unos 60 minutos o hasta que el arroz se ablande bien y vemos que se ha abierto el grano completamente. Agregar más agua durante la cocción a medida que se vea que se va consumiendo esta. La retiramos del fuego y la dejamos reposar.
- Colamos el arroz, exprimiéndolo, reservamos el agua y desechamos el grano del arroz
- Añadimos al agua del arroz el almíbar que previamente ya hemos elaborado, la canela, los clavos y la hoja de naranjo.
- Cocinamos esta mezcla durante media hora, revolviendo constantemente con cuchara de madera.
- Refrigeramos el masato en jarras de vidrio con tapa o conservamos a temperatura ambiente en olla de barro con tapa hasta que fermente ligeramente (Cookpad, S.F.).



## Sabajón

Receta (10-12 porciones):

### Ingredientes

- 6 tazas de leche entera
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 6 yemas de huevo
- 2 cucharadas de almidón de maíz o maicena
- 1 lata de leche condensada
- 1 o 2 tazas de Ron (a su gusto).
- Canela molida

### Preparación

- En una olla, hierva por aproximadamente 20 minutos a fuego lento, 5 tazas de leche, el azúcar y la vainilla.
- En una licuadora, mezclar el resto de la leche, las yemas de huevo, el almidón de maíz y la leche condensada.
- Verter lentamente la mezcla de la licuadora en la olla de la leche y la vainilla, revolver con frecuencia a fuego lento por aproximadamente 8 a 10 minutos hasta que espese.
- Una vez se encuentre espesa, se debe retirar del fuego y dejar enfriar.
- Cuando la mezcla enfríe, esta se debe colar. Si desea agregarle algún sabor, en este momento la licúa con ingrediente deseado, ya sea, café, melocotón o feijoa y nuevamente se cuela.
- Finalmente, se debe verter en una jarra para servir. Al servirla, se debe agregar el ron al gusto y la canela molida (Segura, 2013, pág. 83)

## Kumis casero

Ingredientes:

- Leche – Cantidad deseada.
- Azúcar al gusto.
- Canela en polvo.

Preparación:

- En una botella de vidrio oscuro se deposita la leche, se tapa muy bien y se ubica en un lugar fresco y sin luz y se deja de dos a tres días
- Al cabo de este tiempo, se lleva la leche a una olleta (recipiente tradicional de aluminio, hoy en día de acero inoxidable).
- Se le agrega el azúcar y se bate energicamente con el molinillo hasta alcanzar un punto espeso y espumoso.
- Finalmente, se sirve en un vaso y se agrega canela en polvo al gusto

Receta suministrada por Gonzalez, A. (Comunicación personal, 2016).

Yogurt casero

Ingredientes:

- Un litro de Leche.
- Azúcar al gusto.
- Fruta según preferencia (opcional).

Preparación:

- En un recipiente de vidrio oscuro se deposita un litro de leche junto con dos o tres gotas de Bacilos Búlgaros, se ubica en un lugar oscuro y se deja reposar por tres días.
- Durante este tiempo, las bacterias se empiezan a reproducir rápidamente y al cabo de los tres días se habrá formado una sustancia bastante espesa y llena de grumos, siendo estas las bacterias reproducidas.
- Una vez se obtiene dicha sustancia, se procede a colarla y se le agrega el azúcar al gusto.
- Si desea que su yogurt tenga un sabor en especial, procede a picar la fruta en trozos pequeños, se la adiciona y lo revuelve hasta que el yogurt comience a tomar el sabor y la tonalidad de la fruta.
- Finalmente, lo refrigera por una hora y lo consume. (Torres. N, Comunicación personal, 29 de abril de 2016).

#### Crema de mandarina

##### Ingredientes:

- Un litro de leche entera.
- 8 mandarinas medianas.
- 2 o 3 cucharas de azúcar.
- Una taza de hielo.

##### Preparación:

- Se remueve la cáscara de la mandarina y se le extraen sus semillas.
- Se vierte el litro de leche en la licuadora junto con las mandarinas, el azúcar y se licúa.
- Se cuela la bebida y nuevamente se vierte en la licuadora junto con el hielo.
- Finalmente, se sirve la bebida en un vaso de vidrio preferiblemente y se consume inmediatamente. (Rodríguez. F, Comunicación personal, 30 de abril de 2016).

#### Avena fría

#### Ingredientes:

- ½ taza de avena en polvo
- 4 tazas de leche
- 1 taza de agua
- 1 astilla de canela
- 3 ½ cucharadas de azúcar
- Una pizca de clavo molido

#### Preparación:

- Coloque el agua, la leche y la avena en una olla mediana a fuego medio y cocinar unos 15 minutos, revolviendo con frecuencia con una cuchara de madera.

- Añadir la canela, clavo de olor molido y el azúcar y reducir el fuego a bajo. Cocine a fuego lento durante 15 minutos más.
- Retire la olla del fuego y deje enfriar. Coloque la mezcla de avena en un recipiente y refrigerar durante al menos 3 horas.
- Retire la astilla de canela y coloque la mezcla en una licuadora y mezcle durante 2 minutos. Añadir más agua si gusta de una consistencia más líquida. Servir fría.  
(Gonzalez, A. Comunicación personal, 30 de abril de 2016).

### Carajillo

#### Ingredientes:

- Una taza de agua.
- Una cucharadita de café.
- Una copa de aguardiente.

#### Preparación:

- Se vierte la taza de agua en una olla pequeña y se pone a hervir.
- Una vez el agua ha hervido, se vierte en un pocillo, se le agrega la cucharadita de café, la copa de aguardiente y se consume caliente.

(Puerta. B, Comunicación personal, 28 de abril de 2016).

### Canelazo

#### Ingredientes:

- Un litro de agua.
- Un bloque de panela.

- Tres copas de aguardiente.
- Tres astillas de canela.
- ½ taza de azúcar.

**Preparación:**

- Se vierte el litro de agua en una olla junto con el bloque de panela, las astillas de canela y se pone a hervir hasta que la panela se disuelva.
- Una vez ha hervido, se le agrega el aguardiente, se sirve en pocillos de vidrio, se decora con azúcar el borde del pocillo y se toma caliente. (Puerta, 2015).

**Canelazo frío**

**Ingredientes:**

- Un litro de agua.
- Un bloque de panela.
- Dos cucharadas de café.
- Tres copas de aguardiente.
- Tres astillas de canela.
- Hielo.

**Preparación:**

- Se vierte el litro de agua en una olla junto con el bloque de panela, las astillas de canela y se pone a hervir hasta que la panela se disuelva.

- Una vez la panela se ha disuelto en el agua y esta ha hervido, se le agrega las dos cucharadas de café, se revuelve y se pone a enfriar en el refrigerador.
- Cuando la bebida está fría se le agrega las tres copas de aguardiente y se revuelve nuevamente.
- Finalmente, se sirve en un vaso de vidrio preferiblemente y se le agrega hielo al gusto. (Rodríguez. F, comunicación personal, 30 de abril de 2016)

#### Tinto

#### Ingredientes:

- Una taza de agua.
- Una Cucharadita de café en polvo.
- Azúcar (opcional).

#### Preparación:

- Se pone a hervir en una olla la taza de agua.
- Una vez esta ha hervido, se sirve en un pocillo y se le agrega la cucharadita de café en polvo.
- Si lo desea dulce, se le agrega el azúcar al gusto.
- Finalmente, se consume caliente. (Rodríguez. F. comunicación personal. 2016).

#### Sorbete de tomate de árbol

Ingredientes:

- Un litro de leche.
- Cuatro tomates de árbol.
- Dos o tres cucharadas de azúcar.
- Hielo.

Preparación:

- Se remueve la cáscara de cada uno de los tomates de árbol.
- Se vierte la leche junto con los cuatro tomates en la licuadora y se le agrega azúcar al gusto.
- Se cuele la bebida.
- Se vierte nuevamente en la licuadora, se le agrega hielo al gusto y se licua.
- Se sirve preferiblemente en un vaso de vidrio y se consume de inmediato. (Segura, 2013, pág. 22)

Caspiroleta o candil

Ingredientes:

- 1 litro de leche.
- 6 cucharadas de azúcar.
- 5 huevos.
- 1 astilla de canela.



- Una Copa de Aguardiente.
- Canela en polvo.

Preparación:

- En dos tazas, separar la yema de la clara de cada uno de los cinco huevos.
- Batir las yemas hasta que estén espesas y agregar lentamente el licor.
- Batir las claras a punto de nieve.
- En una olla colocar la leche, el azúcar, la astilla de canela y cocinar a fuego medio.
- Cuando empiece a hervir, se agrega la mezcla de las yemas con el licor y se revuelve suavemente.
- Se agregan las claras y se mezcla nuevamente.
- Se cocina por cinco minutos más o hasta que la mezcla se encuentre espesa.
- Finalmente, se sirve caliente, se decora con un poco de canela en polvo y se consume de inmediato. (My colombian cocina, 2016)

Chúcula de 7 granos

Receta para 6 bolas de Chucula:

Ingredientes:

- 1 litro de agua.
- 3 panelas grandes.
- 1 libra de lenteja.

- 1 libra de maíz.
- 1 libra de garbanzo.
- 1 libra de arveja.
- 1 libra de trigo.
- 1 libra de haba.
- 1 libra de cebada.
- 1 libra de chocolate amargo molido.
- Dos astillas de canela molidas.
- 2 clavos molidos.

Preparación:

- En una sartén grande se ponen a tostar las siete libras de granos y posteriormente se muelen.
- En una olla de aluminio grande se vierte el litro de agua, las panelas y se deja hervir por un tiempo sin que se cristalice.
- Se le añade siete libras de granos tostados y molidos, la canela, la libra de chocolate amargo, los clavos y se empieza a batir hasta que se convierte en un melado bastante espeso.
- Una vez la mezcla se encuentra lista, se deja enfriar un poco y se empiezan a formar las bolas.
- Se dejan reposar en una bandeja de aluminio hasta las bolas se encuentren completamente secas y macizas.

- Finalmente, se elabora la bebida disolviendo las bolas de chucula ya sea en agua o en leche y se consume caliente. (Plata, 2013).

#### Crema o sorbete de curuba

Receta para 4 vasos de crema o sorbete de curuba:

#### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 2 o 3 curubas
- 3 cucharadas de azúcar
- Hielo
- Canela en polvo

#### Preparación:

- Se despulpan las curubas, se lleva la pulpa a la licuadora junto con el agua y se licúa.
- Se cuela la mezcla, se vierte nuevamente en la licuadora, se le agrega la leche, el azúcar, el hielo y se licúa por segunda vez.
- Finalmente, se sirve y se le agrega la canela molida. Es importante resaltar que esta bebida se debe consumir de forma inmediata. (Quintero. N, comunicación personal,

mayo 1, 2016).

## Jugo de cebada

Receta para 6 vasos:

Ingredientes:

- 150 g cebada (grano integral)
- 1 litro de agua
- 1 1/2 cucharada de azúcar integral de caña
- La cáscara de un limón (opcional)
- Canela en rama (opcional)

Preparación:

- Se limpian los granos de cebada con agua fría hasta que el agua salga totalmente transparente.
- Se escurren los granos, se ponen en una olla, se cubre totalmente con agua y se ponen a hervir durante 45 minutos hasta que los granos se encuentren blandos.
- Se cuele el agua y se verte en una jarra. Se le agrega el azúcar, la piel de limón y la astilla de canela.
- Se guarda en la nevera por uno o dos días.
- Finalmente se sirve fría. (Jugos Curativos, 2006).

8 de Febrero de 2019

**[LAS BEBIDAS TRADICIONALES DEL ALTIPLANO  
CUNDIBOYACENSE Y SU VINCULACIÓN CON EL  
TURISMO]**

---

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Alambiques.com. (2002). Los aguardientes: definición, origen y tipos. [En Línea]. Recuperado de <http://www.alambiques.com/aguardientes.htm>
- Álape, A. (2006). La Chicha. Recuperado de: <http://www.semana.com/especiales/articulo/la-chicha/79556-3>.
- Alcaldía de Duitama. (2015). Nuestro Municipio. Recuperado de: [http://www.duitama-boyaca.gov.co/informacion\\_general.shtml](http://www.duitama-boyaca.gov.co/informacion_general.shtml).
- Alcaldía de Sogamoso. (2014). Nuestro municipio. Recuperado de: [http://sogamoso-boyaca.gov.co/informacion\\_general.shtml](http://sogamoso-boyaca.gov.co/informacion_general.shtml).
- Alcaldía de Tunja. (2013). Nuestro municipio. Recuperado de: [http://www.tunja-boyaca.gov.co/informacion\\_general.shtml#geografia](http://www.tunja-boyaca.gov.co/informacion_general.shtml#geografia).
- Alcaldía de Turmequé. (2013). Conozca los beneficios de la curuba. Recuperado de: <http://www.turmeque-boyaca.gov.co/index.shtml?x=2619353>.
- Alcaldía de Turmequé. (s.f.). Campaña para incentivar el consumo de la curuba. Recuperado de: <http://www.turmeque-boyaca.gov.co/apc-aa-files/62623866396232623533383336356135/folleto-curuba.pdf>.
- Ardila, P. (2010). El guarapo comunero. [En Línea]. Recuperado de <http://www.vanguardia.com/historico/68653-el-guarapo-comunero>
- Armijo, C. (2014). Colada de Avena. [En Línea]. Recuperado de <http://delicocina.com/colada-de-avena/>
- Ascanio, A. (2003). Turismo: La reestructuración cultural. Venezuela. [En Línea]. Recuperado de <http://pasosonline.org/Publicados/1103/PS030103.pdf>

- Atlantic Internacional University. (2011). Concepción clásica de cultura en: Cultura. Disponible en: <http://www.aiu.edu/publications/student/spanish/180-207/sociology.html>
- Banco de la república. (2017). Aspectos nutricionales de la panela. Recuperado de: <http://www.banrepcultural.org/node/64778>.
- Bauman, Z. (2014). Turistas y Vagabundos“La Globalización. Consecuencias humanas”. [www.pasa.cl/wp.../08/Turistas\\_y\\_Vagabundos\\_Baumann\\_Zygmunt.pdf](http://www.pasa.cl/wp.../08/Turistas_y_Vagabundos_Baumann_Zygmunt.pdf).
- Bejarano, J. A. (1991). Historia Económica de Colombia: El despegue cafetero. Bogotá: Banco de la República
- Berrío, C. 2011. Beneficios y propiedades medicinales del tomate de árbol. Recuperado de: [http://cipaisafruits.blogspot.com.co/p/beneficios-y-propiedades-medicinales\\_19.html](http://cipaisafruits.blogspot.com.co/p/beneficios-y-propiedades-medicinales_19.html).
- Blanco, J. (S.f) La primera división regional de Colombia. [En Línea]. Recuperado de: <http://www.sogeocol.edu.co/documentos/02prim.pdf>
- Bonilla, E; Rodríguez, P. (1997). La investigación en ciencias sociales: Más allá del dilema de los métodos. Bogotá: Editorial Presencia.
- Botanical-online. (2017). Propiedades de la avena. Recuperado de: <http://www.botanical-online.com/avena.htm>.
- Botiva, A. (S.f.). V. La Altiplanicie Cundiboyacense. Banco de la República: Actividad cultural. [En Línea]. Recuperado de <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/arqueologia/prehisp/cp08.htm>
- Calvo, I. (2009). Cultivo de tomate de árbol. Recuperado de: <http://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/a00168.pdf>.

Calvo, O & Saade, M. (1998). La ciudad en cuarentena. Chicha, patología social y profilaxis.

Bogotá: Ministerio de Cultura. El malpensante.

Castaño, Y. (2016). El agua de panela. [En Línea]. Recuperado de

<http://www.elnuevodia.com.co/nuevodia/sociales/la-columna-del-chef/150969-el-agua-de-panela>

Castellanos, E. (2010). Turismo y recreación: bases teóricas, conceptuales y operativas. México:

Editorial Trillas.

Castells, M. (enero de 2000). Globalización, Sociedad Y Política En La Era De La Información.

Obtenido de Revista Bitácora Urbano Territorial, primer semestre, número 004

Cocina semana (2018). Chocolate Santaferense. Recuperado de:

<http://www.cocinasemana.com/recetas/receta/chocolate-santaferense/29326>.

Colombia Travel. (S.f.). Fiesta popular del café. [En Línea]. Recuperado de

<http://www.colombia.travel/es/ferias-y-fiestas/fiesta-popular-del-cafe>

Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. (S.f.). Turismo Cultural. [En Línea]. Recuperado de

<http://www.cultura.gob.cl/patrimonio/turismo-cultural/>.

Cookpad.com. (S.f.). Masato Colombiano. [En Línea]. Recuperado de

<https://cookpad.com/es/recetas/128792>

Cooper, Fletcher, Gilbert y Wanhill. (1997). Turismo: principios y práctica. México: Editorial

Diana.

Copinota.com. (2014). Etimología e historia del guarapo. [En Línea]. Recuperado de

<https://capinota.wordpress.com/2014/04/18/etimologia-e-historia-del-guarapo/#respond>



De las Casas, E. (2014). El Masato: Una Bebida de la Cultura Precolombina. [En Línea].

Recuperado de <http://www.quericavida.com/que-rico/modas-sabrosas/el-masato-una-bebida-de-la-cultura-precolombina>

Deobold, B. Van Dalen W. J. Meyer. (1944). Estrategia de la investigación descriptiva. [En Línea].

Recuperado de <http://noemagico.blogia.com/2006/091301-la-investigacion-descriptiva.php>

Díaz, M. Lemos, M. Orozco, K. Potes, I. y Velez, M. (2016). El kumis: el mejor diurético para tu

vida. Recuperado de: <http://es.calameo.com/read/0043201583d79072d9fb1>.

Dinho, E. (2009). Avena colombiana. Recuperado de:

<http://www.mycolombianrecipes.com/es/avena-colombiana>.

Dinho, E. (2009). Chocolate santafereño. [En Línea]. Recuperado de

<http://www.mycolombianrecipes.com/es/chocolate-santafereno>

Dinho, E. (2009). Colombian tree tomato juice (jugo de tomate de árbol en leche). Recuperado de:

<http://www.mycolombianrecipes.com/colombian-tomato-tree-juice-jugo-de-tomate-de-arbol-en-leche>.

Dinho, E. (2013). Masato de arroz. Recuperado de:

<https://www.mycolombianrecipes.com/es/masato-de-arroz>.

Dinho, E. (2013). Sabajón Colombiano. Recuperado de:

<http://www.mycolombianrecipes.com/es/sabajon-colombiano>.

Dirección de Patrimonio. (2011). Convención y política de salvaguardia del PCI.

Ecured. (2017). Carajillo (bebida). Recuperado de: [https://www.ecured.cu/Carajillo\\_\(bebida\)](https://www.ecured.cu/Carajillo_(bebida)).

- El confidencial. (2012). Los seis beneficios inesperados de beber alcohol. Recuperado de:  
[http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2012-04-07/los-seis-beneficios-inesperados-de-beber-alcohol\\_584004/#lpu6NtgleqfFunbX](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2012-04-07/los-seis-beneficios-inesperados-de-beber-alcohol_584004/#lpu6NtgleqfFunbX).
- El Espectador. (2015). Beber café a diario puede prevenir recurrencia de cáncer de colon. Recuperado de: <http://www.elespectador.com/noticias/salud/beber-cafe-diario-puede-prevenir-recurrencia-de-cancer-articulo-579797>.
- El informador. (2011). En busca de la identidad perdida. Recuperado de:  
[http://www.elinformador.com.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=26505:en-busca-de-la-identidad-perdida&catid=39:columnas-de-opinion&Itemid=399](http://www.elinformador.com.co/index.php?option=com_content&view=article&id=26505:en-busca-de-la-identidad-perdida&catid=39:columnas-de-opinion&Itemid=399).
- El Tiempo. (1995). Primer Festival del Aguardiente. [En Línea]. Recuperado de  
<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-294299>
- El tiempo. (1998). Vino boyacense con buqué francés. Recuperado de:  
<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-852727>
- El tiempo. (2016). Sabajón, una bebida para disfrutar en las fiestas decembrinas. Recuperado de:  
<http://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/sabajon-en-bogota-35056>.
- Elías, L. (2009). Otras formas de turismo. Bogotá: Trillas turismo.
- Eloyhanoy. (2010). Tinto y perico. [En Línea]. Recuperado de <http://eloyhanoi.com/tinto-y-perico/>
- Empresas Polar. (S.f.). Productos que hacen historia. [En Línea]. Recuperado de  
<http://empresaspolar.com/nuestra-historia>
- Espinoza, R. (S.f.). Turismo Cultural: Teoría y práctica. México: Cancún. [En línea]. Recuperado de [http://www.geocities.ws/revista\\_esperanza/turismo.html](http://www.geocities.ws/revista_esperanza/turismo.html)

- Eventsite (2018). Aguardiente ¿con o sin azúcar?. Recuperado de:  
<https://eventsite.com.co/bucaramanga/blog/bares/aguardiente-con-o-sin-azucar>.
- Fábrica de Licores de Antioquia. (S.f.). Aguardiente Antioqueño. [En Línea]. Recuperado de  
<http://www.fla.com.co/aguardiente-antioqueno/?age-verified=36c4517409>
- Fenalce. (2013). Cebada. Recuperado de: <http://www.fenalce.org/nueva/pg.php?pa=76>.
- Franco, L. & Delgado, O. (2014). Chocolate, tertulia y tradición: la historia de Bogotá en una taza.  
[En Línea]. Recuperado de <https://plazacapital.atavist.com/chocolate-tertulia-y-tradicin-la-historia-de-bogot-en-una-taza>
- Friede, J. (1975). Fuentes documentales para la historia del Nuevo Reino de Granada. Bogotá:  
Banco Popular.
- Fuchs, L. (2012). El chocolate a la taza, de bebida ceremonial a producto elitista de controvertida  
moral. [En Línea]. Recuperado de
- Fula, A. (2010). Desarrollo de una bebida fermentada con adición de cocción de maíz. [En línea].  
Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/2387/1/107391.2010.pdf>
- García, L. (1855). Manual de la fabricación del aguardiente de caña. [En Línea]. Recuperado de  
<http://rs5.loc.gov/service/gdc/scd0001/2005/20050628003ma/20050628003ma.pdf>.
- García, L. (2017). ¿Tomar café con leche por la noche quita el sueño? Recuperado de:  
<https://www.natursan.net/tomar-cafe-con-leche-por-la-noche-quita-el-sueno/>
- Gimnasio Gran Colombiano. (s.f.). Historia de Tunja. Recuperado de:  
<http://www.gimnasiograncolombiano.edu.co/academico/areas/%C3%A1rea-de-ciencias-sociales/52-historia-de-tunja>.
- Gutiérrez, J. (1986). Recursos naturales y turismo. Limusa, México: Editorial Trillas

Hall, C. (2001). Planificación turística: Políticas, procesos y relaciones. Brasil: Sao Paulo.

Contexto

Harsich, G. (2008). El patrimonio gastronómico como parte del turismo. Recuperado de:

[http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/publicacionesdc/vista/detalle\\_articulo.php?id\\_articulo=1173&id\\_libro=124](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_articulo=1173&id_libro=124).

Hanoi, E. (2012). Descubriendo la Chucula. Recuperado de: <https://eloyhanoi.com/descubriendo-la-chucula/>.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (1997). Metodología de la investigación. Recuperado de: [http://www.upsin.edu.mx/mec/digital/metod\\_invest.pdf](http://www.upsin.edu.mx/mec/digital/metod_invest.pdf)

Herrera, M. (2006). Transición entre el ordenamiento territorial prehispánico y el colonial en la Nueva Granada. Universidad de los Andes: Historia Crítica. [En Línea]. Recuperado de <http://historiacritica.uniandes.edu.co/view.php/237/index.php?id=237>

Herrero, J. (2002). ¿Qué es cultura? Recuperado de <http://pnglanguages.org/training/capacitar/antro/cultura.pdf>

Hola. (2012). De bebida clásica al coctel más chic. Recuperado de: <http://www.hola.com/cocina/noticiaslibros/2012111261721/receta-carajillo-ruta-cafes-espanoles/>.

Hontoria, N. (2017). Las contraindicaciones del café. Recuperado de: <https://actitudsaludable.net/las-contraindicaciones-del-cafe/>.

<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/el-chocolate-a-la-taza-de-bebida-ceremonial-a-producto-elitista-de-controvertida-moral>

ICANH. (2016). Sabana de Bogotá. Recuperado de:

<http://icanh.gov.co/index.php?idcategoria=4408>.

ICOMOS. (1976). Carta de turismo cultural. Recuperado de:

[http://ipce.mcu.es/pdfs/1976\\_Carta\\_turismo\\_cultural\\_Bruselas.pdf](http://ipce.mcu.es/pdfs/1976_Carta_turismo_cultural_Bruselas.pdf).

ICOMOS. (1999). Carta internacional sobre turismo cultural. Recuperado de:

[http://www.international.icomos.org/charters/tourism\\_sp.pdf](http://www.international.icomos.org/charters/tourism_sp.pdf).

Instituto de Investigaciones Turísticas, ULSA Cancún. (2004). estado actual del conocimiento teórico acerca del desarrollo del turismo. [En Línea]. Recuperado de:

<http://lasallecancun.edu.mx/oferta-empresarial/instituto-de-investigaciones-turisticas/>

Isela, M. (2015). Guarapo de Piña. Recuperado de:

<http://saboreandoacolombia.blogspot.com.co/2015/08/guarapo-de-pina.html>

Izquierdo, G. (2016). En busca del gran trago colombiano. [En Línea]. Recuperado de

<http://www.revistadonjuan.com/historias/en-busca-del-gran-trago-colombiano-historia-del-aguardiente-y-ron+articulo+16564557>

Jugos curativos. (2006). Agua de cebada. Recuperado de: <http://www.jugos-curativos.com/agua-de-cebada.html>.

Karel, E. (2016). Beneficios del consumo moderado de vino. Recuperado de:

<https://www.wineryon.com/beneficios-del-consumo-moderado-de-vino/>.

Korstanje, M. (2013). Epistemología del turismo: Teoría del sistema onírico. [En Línea].

Recuperado de [http://www.palermo.edu/economicas/cbrs/pdf/reee10/BR10\\_01.pdf](http://www.palermo.edu/economicas/cbrs/pdf/reee10/BR10_01.pdf)

La Nicoletta. (2015). Sorbet de mandarina y amaretto. Recuperado de:

<http://lanicoletta.es/portfolio/sorbete-de-mandarina-y-amaretto/>.

- Mantilla, O; Quintero, Q. (2011). La buena mesa colombiana: pretexto para el turismo. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.
- Marqués de Puntalarga. (2017). Reseña histórica. Recuperado de:  
<http://www.marquesdepuntalarga.com/resena-historica/>.
- Martinez, A. (2012). Mesa y cocina del siglo XIX. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Medina, Santamarina, & Salinas. (2008). Productos turísticos: Desarrollo y comercialización. La Habana Vieja, Cuba: Editorial Escuela de Altos Estudios de Hotelería y Turismo.
- Medina, Santamarina, & Salinas. (2008). Productos turísticos: Desarrollo y comercialización. La Habana Vieja, Cuba: Editorial Escuela de Altos Estudios de Hotelería y Turismo.
- Mejor con salud. (2017). 10 razones por las que el café es saludable. Recuperado de:  
<https://mejorconsalud.com/cafe-es-bueno-para-la-salud-cuanto-puedo-tomar-al-dia/>.
- Mendoza, C. (2005). 5 asombrosas propiedades de los alimentos. Recuperado de:  
<http://www.vix.com/es/imj/salud/5177/5-asombrosas-propiedades-de-los-alimentos-fermentados>.
- Mendoza, C. (2017). Receta de avena colombiana. Recuperado de:  
<http://www.vix.com/es/imj/gourmet/7027/receta-de-avena-colombiana>.
- Menuperu. Refresco de cebada y anís. Recuperado de: <http://peru.com/estilo-de-vida/gastronomia/recetas/refresco-de-cebada-y-anis-1437>.
- Ministerio de Cultura. (2012). Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia. Obtenido de Ministerio de Cultura, Colombia:  
[www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/Paginas/bibliotecas-de-cocinas.aspx](http://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/Paginas/bibliotecas-de-cocinas.aspx)

Ministerio de Cultura: Dirección de Patrimonio Cultural Inmaterial. (2011). Convención y política de salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial. Bogotá: Editorial Nomos S.A.

Ministerio de Cultura: Dirección de Patrimonio Cultural Inmaterial. (2011). Convención y política de salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial. Bogotá: Editorial Nomos S.A.

Morére Molinero, N; Perelló O., Salvador. (2013). Turismo cultural: patrimonio, museos y empleabilidad. [En Línea]. Recuperado de [http://www.turismoculturalun.org.ar/pdfs/El\\_turismo\\_Cultural\\_Patrimonio\\_museos\\_y\\_empleabilidad.pdf](http://www.turismoculturalun.org.ar/pdfs/El_turismo_Cultural_Patrimonio_museos_y_empleabilidad.pdf)

Montaya, M. (2002). Uchuva, una vid de suave aroma. Recuperado de: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1343309>.

Mora, Y. (2017). Cómo preparar canelazo. Recuperado de: <http://www.vix.com/es/imj/gourmet/3532/como-preparar-canelazo>.

Morales, A. (1977). Compendio general de folklore colombiano. Bogotá: Instituto Colombiano de Cultura.

Morales, Y. & Garcia, R. (2008). Patrimonio inmaterial bogotano: Chocolate santafereño. [En Línea]. Recuperado de <http://patrimonioinmaterialbogotano.blogspot.com.co/2008/12/chocolate-santafereo-el-chocolate-es.html>

Moreno, L. (2012). Palabras junto al fogón: Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas. Bogotá: Ministerio de Cultura.

Munera, C. (2010). Café o tinto. [En Línea]. Recuperado de <http://www.elcolombiano.com/blogs/carlosmunera/cafe-o-tinto/10070>

Múnera, C. (2016). ¿Café o tinto? Recuperado de:

<http://www.elcolombiano.com/blogs/carlosmunera/caf e-o-tinto/10070>.

My Colombian Cocina. (2015). Colada de Maíz. Recuperado de

<http://www.mycolombiancocina.com/recipes/appetisers/163-colada-de-maiz>

My colombian cocina. (2016). Batido de curuba. Recuperado de:

<http://www.mycolombiancocina.com/recipes/drinks/262-batido-de-curuba>.

My colombian cocina. (2016). Caspiroleta-ponche-candil. Recuperado de:

<http://www.mycolombiancocina.com/recipes/drinks/434-caspiroleta>.

Nisbet R. (1953). *The Quest for Community: A Study in the Ethics of Order and Freedom*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Nisbet, R. (1966). *La formación del pensamiento sociológico*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Nutrición, Alimentación y Fitness. Beneficios de la uchuva para la salud. Recuperado de:

<http://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/beneficios-de-la-uchuva-para-la-salud/>.

Ocampo, J. (1984). *Las fiestas y el folclor en Colombia*. Bogotá: El  ncora editores.

Ocampo, J. (s.f.). Tunja, memoria visual. Recuperado:

<http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/modosycostumbres/tumv/tumv02.htm>.

OEI. (Octubre de 2006). *La ultura y el turismo como medios de desarrollo socioeconómico*.

Obtenido de Organización de Estados Iberoamericanos (OEI). Seminario Iberoamericano de Cultura, Turismo y Desarrollo: <http://www.oei.es/historico/cultura/culturamhmejia.htm>



- Off2colombia. (S,f). Bebidas típicas de Colombia. [En línea]. Recuperado de  
[http://off2colombia.com.co/destino-colombia/comida-y-bebidas-colombianas/bebidas-  
tipicas-de-colombia](http://off2colombia.com.co/destino-colombia/comida-y-bebidas-colombianas/bebidas-tipicas-de-colombia)
- Oldways Whole Grains Council. (2016). Beneficios de los granos enteros. Recuperado de:  
[https://wholegrainscouncil.org/resources/recursos-en-espa%C3%B1ol/beneficios-de-los-  
granos-enteros.](https://wholegrainscouncil.org/resources/recursos-en-espa%C3%B1ol/beneficios-de-los-granos-enteros)
- Oliveira, G. (2007). Estudios y perspectivas en turismo. [En línea]. Recuperado de  
<http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v16n1/v16n1a05.pdf>
- Ordeñez, C. (2006). El agua de panela. Recuperado de:  
<http://www.semana.com/especiales/articulo/la-aguapanela/79600-3>
- Ordoñez, C. (2012). Gran libro de la cocina colombiana. Bogotá.
- Ortiz, A; Vázquez, V; Montes, M. (2004). La alimentación en México: enfoque y visión a futuro.  
Recuperado de: <http://www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/702501.pdf>.
- Palhares, G. (2002). Transportes turísticos. Brasil: Sao Paulo. Aleph
- Petrocchi, M. (2001). Gestao de pólos turísticos. Brasil: Sao Paulo. Futura
- Plata, A. (2013). La fórmula científica de la chucula, el auténtico chocolate de siete granos.  
Recuperado de: [http://armandoplata.blogspot.com.co/2013/01/la-formula-cientifica-de-la-  
chucula-el.html](http://armandoplata.blogspot.com.co/2013/01/la-formula-cientifica-de-la-chucula-el.html).
- Proexport. (2014). Herencia cultural. Recuperado de: <http://www.procolombia.co/print/3377>.
- Progresoverde.org. (S.f.). Como producir alcohol de caña de azúcar. [En Línea]. Recuperado de  
[http://www.progresoverde.org/producir\\_alcohol.html](http://www.progresoverde.org/producir_alcohol.html)
- Pulido Fernández, J. I. (2013). Turismo Cultural. Ciudad de México: Fondo de Cultura

Quintero, M. Caicedo, M. Pechene, M. y Garzón, M. (2010). Guía de leches fermentadas.

Recuperado de: <http://tecnilacteos.blogspot.com.co/2010/02/guia-de-leches-fermentadas.html>.

Restrepo, C. (2007). Historia de la panela colombiana, su elaboración y propiedades. [En Línea].

Recuperado de <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/colombia/panela.htm>

Restrepo, M. (2012). Historia de la chicha, la cerveza andina. [En Línea]. Recuperado de

<https://www.historiacocina.com/es/historia-de-la-chicha>

Sabormediterráneo. Vino tinto, taninos y buena salud. Recuperado de:

([http://www.sabormediterraneo.com/salud/salud\\_vinos.htm](http://www.sabormediterraneo.com/salud/salud_vinos.htm)).

Salud y Medicinas. (2016). Mandarina, mucho más que vitamina C. Recuperado de:

<http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/vitaminas-y-minerales/consejos-alimenticios/mandarina-mucho-mas-que-vitamina-c.html>.

Secretaria de Cultura Recreación y Deporte. (S.f.). Chibchacum, las iras del patrono de Bacatá. [En

Línea]. Recuperado de

<http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/cuenta-la-leyenda/chibchacum-las-iras-del-patrono-de-bacata>

Sogamoso. (2016). La ciudad. Recuperado: <http://www.sogamoso.com/la-ciudad>.

Somos Cundinamarca. (s.f.). Sabana de Bogotá. Recuperado de:

<http://soscundinamarca.weebly.com/la-sabana-de-bogotaacute.html>.

Somoscundinamarca.weebly. (S.f.). Cundinamarca: Altiplano Cundiboyacense. [En Línea].

Recuperado de <http://soscundinamarca.weebly.com/cundinamarca.html>

Segura, A. (2013). Historia de la cocina típica colombiana. Medellín: Universidad de Antioquia.

Tareca Vending. (2016). El curioso origen del café con leche. [En Línea]. Recuperado de

<https://www.tarecavending.com/vending/blog/el-curioso-origen-del-cafe-con-leche->

Torres, M. (2011). Dinámicas socio-espaciales por causa del fenómeno de la Niña en el valle de

Ubaté y Chiquinquirá en el primer semestre del 2011. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4040014.pdf>.

Trujillo, J. (2010). Breve historia del chocolate y el cacao. [En Línea]. Recuperado de

<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/breve-historia-del-cacao-y-del-chocolate>

Turiscolombia. (S.f). Bebidas en Colombia. [En línea]. Recuperado de

[http://www.turiscolombia.com/bebidas\\_colombia.html](http://www.turiscolombia.com/bebidas_colombia.html)

Ubaque, L. (2013). Gestión en la producción panelera, municipio de Villeta, Cundinamarca. [En

Línea]. Recuperado de

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/12385/UbaqueGonzalezLuzLilia2013.pdf?sequence=1>

UNESCO. (1982). Conferencia Mundial sobre Políticas Culturales en: Líneas Generales.

Disponible en: <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/>

UNESCO. (2012). ¿Qué es patrimonio cultural inmaterial? [En línea]. Recuperado de:

<http://www.unesco.org/culture/ich/doc/src/01851-ES.pdf>

UNESCO. (S. f.). ¿Qué es patrimonio cultural inmaterial? [En línea]. Recuperado de:

<http://www.unesco.org/culture/ich/doc/src/01851-ES.pdf>

Valcarcel, D. Venegas, A. (2015). la comida típica dentro de la internacionalización de la oferta gastronómica en Bogotá. Recuperado de:

<http://revistas.uexternado.edu.co/index.php/tursoc/article/view/4439/5153>.

Vargas, J. (2002). Cultura y globalización. [En línea]. Recuperado de:

<http://www.espacoacademico.com.br/017/17cvargas.htm>

Vargas, K. (2017). Caspiroleta, una bebida deliciosa. Recuperado de:

<http://www.elcampesino.co/caspiroleta-una-bebida-deliciosa/>.

Vargas, Spaey, Salazar, Cisneros, Zuñiga, Romana, & Alvarez. (1995). La academia de la olla reflexiones sobre comida criolla. Lima, Perú: Editorial Universidad de San Martín de Porres

Vázquez de la Torre, G. M., Morales F., E., & Pérez N., L. (2014). Turismo gastronómico, denominaciones de origen y desarrollo rural en Andalucía: situación actual. Obtenido de Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles N.º 65 :

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4756706.pdf>

Vida Lúcida. (2008). Aprendiendo a hacer yogur casero y natural. Recuperado de:

<https://www.lavidalucida.com/aprendiendo-hacer-yogurt-casero-y-natural.html>.

Villaveces, F. (2007). Turismo y gastronomía en Latinoamérica. Colección, Sabores del Mundo, Planeta Editores.

Villegas, B. (1997). El sabor de Colombia. Bogotá, Colombia: Editorial Villegas Editores 1994.

Vitónica. Diez razones para comer yogur. Recuperado de:

<https://www.vitonica.com/alimentos/diez-razones-para-comer-yogur>.

Vivre ensemble autrement. (2002). Dossier pedagógico para la educación: Teoría, el concepto de identidad. [En Línea]. Recuperado de: <http://www.fuhem.es/ecosocial/dossier-intercultural/contenido/9%20EL%20CONCEPTO%20DE%20IDENTIDAD.pdf>

Yucatán Times. (2012). La globalización genera pérdida de la identidad cultural. [En línea]. Recuperado de: <http://www.theyucatanimes.com/2012/10/la-globalizacion-genera-perdida-de-la-identidad-cultural/>

Zambrano, C. (2015) Leche de Cebada. Recuperado de: <http://miliunideas.blogspot.com.co/2015/03/leche-de-cebada.html>.

#### Entrevistas Realizadas:

Alfredo Ortiz (2017) Entrevista basada en metodología PIRS.

Neiva Quintero (Mayo 1, 2016) Entrevista sobre la Crema de Curuba.

Nancy Torres (Abril 29, 2016) Entrevista sobre el Yogurt Casero.

Fabiola Rodríguez (Abril 30, 2016) Entrevista sobre la Crema de Mandarina.

Arturo González (Abril 30, 2016) Entrevista sobre la Avena Fría.

Beatriz Puerta (Abril 28, 2016) Entrevista sobre el Carajillo.