

A qué sabe



El Norte



SENNOVA

Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación



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

Catalogación en la publicación. SENA Sistema de Bibliotecas

¿A qué sabe el Norte? / Martha Leonor Mora Delgado y [otros 29]. -- Primera edición. -- [Cúcuta] : Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Centro de la Industria, la Empresa y los Servicios, 2017.

1 recurso en línea (230 páginas) : PDF

Contenido: Ruta del durazno y el agua -- Ruta del oro negro -- Ruta del río y la Gran Convención -- Las mujeres arrechadas de la independencia -- Honrando a nuestros portadores del saber -- Recetario.
ISBN 978-958-15-0348-0

1. Cocina colombiana 2. Cocina--Norte de Santander (Colombia) 3. Gastronomía--Norte de Santander (Colombia) I. Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA)

CDD: 641.5986124

¿A QUÉ SABE EL NORTE?

ISBN 978-958-15-0448-0

Con el apoyo del Sistema de Investigación,
Desarrollo Tecnológico e Innovación
(SENNOVA)

Grupo de Investigación en Desarrollo
Tecnológico e Innovación
(GINDET) Código: COL0160679

Semillero de Investigación de Comercio y
Servicios (SEINCOMSER)

EDITORES:

Martha Leonor Mora Delgado
Gabriela Andrea Ortiz Matajira

AUTORES:

Martha Leonor Mora Delgado
Ruth Alejandra Leguizamón Mora
Jesualdo Morantes Meza
María Estefanía Araque Quintero
Trudy Yamile Ibarra Cáceres
Gabriela Andrea Ortiz Matajira
Michael Yordan Quintero Torres
Sabrina del Pilar Pérez Flórez
María Elisa Bonilla Duarte
Sandy Carolina Alarcon Suarez
Jennifer Quiroz Castaño
Paula Marcela Martinez Prada
Yofran Arnovis Duran Forero
Alexandra Nerieth Rodríguez Rivera Noris
Helena Guardiola Pérez
Linda Karina Pérez
Raúl Francisco Benítez
Irma Ruledy Gonzáles
Maryi Susley Peña
Víctor Manuel Rangel
Carlos Andrés Sánchez Albarracín
Milena Rocío Márquez Meza
Julián Ardila Maldonado
Jean Pierre Apóstol Zanna
Carmen Crissotenis Jaimes Galvis
Luis Alfonso Lázaro Cañizares
Wilmer Guevara
Yonatan Alejandro Aguilar Bautista

DIAGRAMACIÓN

Jesualdo Morantes Meza



Servicio Nacional de Aprendizaje
SENA

Carlos Mario Estrada Molina
Director General SENA

Farid de Jesús Figueroa Torres
Director de Formación Profesional Integral

Emilio Eliécer Navia Zúñiga.
Coordinador Sistema Nacional de
Investigación, Desarrollo Tecnológico e
Innovación SENNOVA

Carmen Crissotenis Jaimes Galvis
Directora Regional Norte de Santander

Luis Alfonso Lázaro Cañizares
Subdirector Centro de la Industria, la Empresa
y los Servicios

Janeth Graciela Ardila Sarmiento
Coordinadora Coordinador Misional CIES

Martha Carrillo Peña
Coordinadora Académica

Wilmer Guevara
Líder Sennova CIES

Ruth Alejandra Leguizamón Mora
Líder del Grupo de Investigación SEINCOMSER

Primera edición, diciembre de 2018

CONTENIDO

DEDICATORIA	6
PRÓLOGO	8
DE LA AUTORÍA	12
PRESENTACIÓN	14
INTRODUCCIÓN	16
CAPÍTULO I - RUTA DEL DURAZNO Y EL AGUA	18
PAMPLONITA	20
PAMPLONA	23
MUTISCUA	30
CÁCOTA	34
SILOS	37
CHITAGÁ	39
CUCUTILLA	42
CAPÍTULO II - RUTA DEL ORO NEGRO	46
CÚCUTA	48
VILLA DEL ROSARIO	56
LOS PATIOS	61
DURANIA	64
BOCHALEMA	68
CHINÁCOTA	71
HERRÁN	74
SALAZAR	77
TOLEDO	80
LABATECA	83
RAGONVALIA	86
CAPÍTULO III - RUTA DEL RÍO Y LA GRAN CONVENCION	90
GRAMALOTE	92
LOURDES	97
EL ZULIA	102
SAN CAYETANO	106
ARBOLEDAS	111
CÁCHIRA	115
SARDINATA	120
SANTIAGO	124
TEORAMA	127
ÁBREGO	131
LA PLAYA DE BELÉN	135
OCAÑA	141
CAPÍTULO IV - LAS MUJERES ARRECHAS DE LA INDEPENDENCIA	147
CAPÍTULO V - HONRANDO A NUESTROS PORTADORES DEL SABER	151
CAPÍTULO VI - A QUÉ SABE EL NORTE - RECETARIO	166

DEDICATORIA

En memoria de mis ángeles

A mi padre, Nepomuseno Mora. Me enseñaste la disciplina y el compromiso necesarios para alcanzar el éxito en todos mis proyectos; me llenaste de la valentía, fuerza y templanza, esa que caracteriza a los Mora. Tu ejemplo seguirá vivo a través de nosotros, tus hijos.

A Mi madre, Verónica Delgado. Quien con su sabiduría infinita, dulzura y cariño me enseñó que quien se dedica a la cocina debía hacerlo con pasión; a ella, quien me inculcó que la gastronomía es un arte en el que día a día vamos aprendiendo. Nuestro toque secreto siempre fue el amor con el que realizamos las cosas. Prometo luchar porque nuestra tradición se mantenga viva a pesar del paso del tiempo.

A mi hermana, Mery Mora. Una mujer como ninguna. Tú me impulsaste a seguir mis sueños, a que mostrara al mundo las recetas de nuestra tierra, a que enseñara a los jóvenes que apenas están incursionando en este mundo gastronómico como nos enseñó mamá a nosotras. Gracias por alentarme a demostrar mi talento; Gracias a ti abrí mis alas para volar alto.

No existen palabras para describir el inmenso amor que siento por ustedes, están grabados en mi alma; sé que desde el cielo nos acompañan y guían nuestros pasos. Esto es para ustedes.

Por: Martha Leonor Mora Delgado

AL NORTE DE MI ALMA

Miniñez está llena de los más grandes aromas que invadían nuestra casa, hasta llegar nuestras piezas (habitaciones) invitando a levantarnos, a dejar los deberes a medio terminar.

Ese aroma a chimenea de leña, entrelazado con las sopas, cremas a la monseñor (Plato que se volvió ley en casa cuando Monseñor Pedro Rubiano llegaba de visita); el inigualable pollo guisado con verduras de Concha Hernández... Tal cual como solía decir mi mamá, Verónica Delgado, musa de mi inspiración, cuando la alagábamos por su comida en honor a la persona que le enseñó a cocinar; platos que marcaron mi alma y que me llenaron de amor por la cocina.

Definitivamente la cocina era el lugar más importante en casa, pues era el centro de reunión predilecto para compartir, planear o resolver problemas... Para nosotros, con las bondades culinarias todo fluía mejor.

No puedo dejar de añorar el sabor de unos deliciosos macarrones con queso de prensa (o criollo), gratinados al calor de las brasas, puestos sobre su tapa, esos de mamá Vicky, mi nana. Navidad, año nuevo, el asado o sancocho preparados el 6 de enero, una fecha sagrada donde toda la familia se reunía en pleno, siempre juntos, fueron épocas muy importantes que sirvieron de soporte y de guía para forjar hombres y mujeres llenos de valores, integridad y disciplina, pues tal como lo decía mi papá, Nepo Mora: “La familia es lo primero”

Qué orgullo ser parte de una familia cuyos padres, una humilde pareja campesina, recibió en representación de los labriegos del país al Papa Pablo Sexto en su visita a Colombia en 1968. No puedo olvidar que todo se enfocaba en el amor y

disciplina, en los deseos de que nos convirtiéramos cada día en mejores seres humanos.

Junto a mis 14 hermanos comprendimos que la mejor manera de homenajearlos es permanecer unidos y compartir delicias en una buena mesa con su legado culinario.

El amor a la cocina y la visión de mi entrañable hermana mayor, Mery (quien desde el cielo debe estar orgullosa), me impulsaron a buscar en nuestras raíces la identidad nortesantandereana en los saberes y sabores, anécdotas y costumbres que nos caracterizan, esas tradiciones que nos hacen suspirar, trayendo a la memoria los mejores recuerdos, sonrisas, olores y sabores.

Gracias Sabrina por su orientación durante las dos primeras rutas; A las alcaldías que apoyaron a nuestro equipo de indagación; A nuestros aprendices, aquellos jóvenes que recorrieron el departamento en busca de historias de vida, compartiendo experiencias culinarias con los portadores del saber, llevándonos a descubrir las bellezas turísticas de cada municipio que desconocíamos... Nuestros jóvenes fueron privilegiados, en sus mentes y corazones siempre estarán los saberes y sabores del Norte, el lugar donde todo comenzó. A Estefanía, Gaby y Jesualdo, quienes redactaron y diagramaron para poder contarles y decirles con orgullo ¡A QUÉ SABE EL NORTE!

Por: Martha Leonor Mora Delgado

PRÓLOGO

Desde el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA); Regional Norte de Santander, además de ejecutar los procesos de la formación profesional integral de nuestros aprendices, propendemos por el desarrollo de proyectos de investigación que impacten positivamente a la región a través del Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación (SENNOVA).

En nuestra regional decidimos apostar por ¿A qué sabe el Norte?, un proyecto de indagación innovador, que se caracterizó por una ardua e incansable búsqueda del patrimonio inmaterial, con el objetivo de identificar los saberes y sabores tradicionales de la gastronomía Nortesantandereana.

¿A qué sabe el Norte? está comprendido por 3 rutas de turismo gastronómico, las cuales conjugan 30 municipios de Norte de Santander. La primera es denominada “La ruta del durazno y el agua”, en la cual se tomaron los municipios de: Pamplonita, Pamplona, Mutiscua, Cácuta, Silos, Chitagá y Cucutilla.

La segunda se llamó “Al paso del oro negro”, en ella se incluyeron los territorios de: Cúcuta, Villa del Rosario, Los Patios, Durania, Salazar, Bochalema, Chinácota, Ragonvalia, Herrán, Labateca y Toledo.

Finalmente la tercera se denominó la “Ruta del río y la gran convención”, en esta se visitó: El Zulia, San Cayetano, Santiago, Ábrego, Arboledas, Ocaña, Gramalote, La Playa de Belén,

Lourdes, Teorama, Cáchira y Sardinata.

Este proceso de investigación, que se realizó durante más de dos años, logró recuperar la sabiduría de las recetas ancestrales, de nuestros abuelos, esas que han ido quedando en el olvido con el paso del tiempo debido a que no existe un registro escrito de las mismas.

Mediante este trabajo se con irmó que Norte de Santander es un departamento con una riqueza material y cultural inigualable, de paisajes extraordinarios, de gente buena y trabajadora, de lugares mágicos, de historia, cultura y tradición.

En cuanto a gastronomía, encontramos más de 300 tipos de sopas, platos fuertes y postres, producto de nuestra diversidad de pisos térmicos, una variedad agrícola magini ica, que posibilita la multiplicidad de recetas con las que nos criaron nuestros antepasados desde niños.

Los invitamos a descubrir nuestro departamento, a que conozcan A qué sabe el Norte.

CARMEN CRISSOTENIS
JAIMES GALVIS
Directora Regional
Norte de Santander





PRÓLOGO

Las labores desarrolladas por nuestra entidad no sólo están orientadas a la formación profesional integral de nuestros aprendices. Desde el SENA también se llevan a cabo procesos investigativos que de una u otra forma benefician a nuestra región, apoyamos los proyectos innovadores, las diversas formas de emprendimiento, con el ánimo de impactar a la mayor cantidad de individuos posible, aportando con los recursos que tenemos a nuestro alcance al desarrollo de las diferentes comunidades.

Por eso, con el proyecto de investigación ¿A qué sabe el Norte? Buscamos resaltar las características positivas de nuestro departamento, una región llena cultura, tradición oral, de exuberante fauna y flora; con climas que varían desde el páramo hasta el árido; una tierra de gente buena, trabajadora, que lucha día a día por salir adelante.

Fueron dos años de trabajo duro en el que instructores, contratistas y aprendices se relacionaron con un sinnúmero de comunidades de los diferentes municipios, llegando hasta los lugares más recónditos con el fin de recolectar la información necesaria para traerles a ustedes esta pequeña muestra de lo que es Norte de Santander.

La indagación buscó rescatar las expresiones que se originan a través de elementos culturales como la gastronomía y turismo, aquellas que se han perdido con el paso del tiempo y de las cuales las nuevas generaciones no tienen conocimiento, propendiendo por mantener la idiosincrasia de los pueblos y sobre todo, por conjugar un compendio de esta importante información.

Descubrimos que, sin lugar a dudas nuestro departamento cuenta con una riqueza que todavía es desconocida por propios y visitantes, por eso, desde el SENA; Regional Norte de Santander les damos una cordial bienvenida al lugar donde todo comenzó; con mucho cariño esperamos que a través del libro de ¿A qué sabe el Norte? Puedan disfrutar de las bellezas con las que contamos, adentrándose a una aventura por las tres rutas que construimos.

**LUIS ALFONSO
LÁZARO CAÑIZARES**

Sub-Director
Centro de la Industria, la Empresa y
los Servicios (CIES)
Regional Norte de Santander



DE LA AUTORÍA

¿QUIÉN ES **MARTHA MORA?**

Describirla es evocar una tarde apacible de suave brisa, es recordar la más hermosa de las sonrisas, es la dedicación hecha mujer con el inmenso amor que solo ella le pone a su oficio.

Martha ha recorrido montañas, valles y planicies de nuestro departamento. Saboreando, aprendiendo y enseñando; ha recopilado para este proyecto ¿A qué sabe el norte? lo mejor de la cocina criolla y sus gratos olores... todo por un recuerdo único evocado por aquellas grandes damas que fueron modelo a seguir; “Ella, Verónica Delgado de Mora, mi musa de inspiración y Gladys Mery Mora Delgado, mi cómplice en todos mis recorrido. Hoy desde cielo acompañan el resultado de lo que es nuestro más importante desafío”.

Se trata de un proyecto que rompe los moldes de los clásicos libros de cocina y aporta novedades a la literatura culinaria. En épocas atrás cuando el hombre aplicó el fuego para transformar los alimentos crudos estableció la primera revolución de su historia, la revolución culinaria. También dice que la segunda revolución se produjo cuando intencionadamente o de forma casual, agrego sal a su comida, con este libro, en mi opinión, vamos a añadir una revolución diferente en la que marcaremos solo la literatura culinaria de nuestro departamento ¡Norte de Santander!

Al hojear aprenderán lo suficiente para desarrollar imaginación, creatividad, y estarán en condiciones de poder elaborar cualquier plato, utilizando los ingredientes que disponga en su despensa y sin necesidad de utilizar la típica receta clásica de cocina.

Recorrer todo este arduo camino con un grupo de jóvenes que creyeron en este proyecto, unidos al único afán de rescatar esa cocina ancestral, y demostrarle al departamento que Cúcuta y Norte de Santander es mucho más, pero no solo queda ahí, comprometidos con la tarea y con la firme convicción de demostrar nuestras raíces, prendimos un recorrido con el único propósito, ¡nuestros saberes y sabores! Y poder decirle a toda Colombia ¿A qué sabe el Norte?

Me place decirles que esto es para ustedes y para nosotros un orgullo demostrarles ¿A qué sabe el Norte?

PRESENTACIÓN

El Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) tiene como uno de sus objetivos “Participar en actividades de investigación y desarrollo tecnológico, ocupacional, en los aprendices que contribuyan a la actualización y mejoramiento de la formación profesional integral”, es por ello que se establece el Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación (SENNOVA) comodesarrollo endógeno del SENA.

En el marco de SENNOVA, se lideran los programas de Innovación, Investigación y Desarrollo Tecnológico, los cuales desarrollarán las líneas de apropiación de Ciencia, Tecnología y Cultura de la Innovación en los Centros de Formación. El proyecto ¿A qué Sabe el Norte? es liderado por el semillero de investigación de Comercio y Servicios (SEINCOMER), del Grupo de Investigación en Desarrollo Tecnológico e Innovación (GINDET) del Centro de la Industria, la Empresa y los Servicios (CIES), de la Regional Norte de Santander.

¿A qué sabe el Norte? Es un proceso de investigación desarrollado en el Departamento de Norte de Santander, que contiene esta publicación tres (3) Rutas de turismo gastronómico; la primera: Ruta del Durazno y el Agua; la segunda: Siguiendo el camino de nuestros sabores y aromas, al paso del oro negro; finalmente la tercera se denomina: La Ruta del Río y la Gran Convención. Estas han sido el escenario de cohesión de la Academia y la comunidad rural (campesinos) para lograr identificar y resaltar las prácticas gastronómicas y culturales que identifican nuestro territorio, aportando productos turísticos competitivos en la región.

¿A qué Sabe el Norte? tiene como objetivo indagar sobre las costumbres culinarias tradicionales del Norte de Santander, que se han mimetizado con otras prácticas en el transcurso de las últimas décadas, resaltando y visibilizando los saberes y sabores ancestrales que hacen parte de la identidad, para de este modo generar acciones que propicien el desarrollo de economías locales y el fomento del turismo gastronómico.

Este documento se enmarca en un ejercicio que parte de un paradigma interpretativo, el cual busca reconocer y documentar las vivencias del hombre. Para ello se recurre al enfoque cualitativo que, desde un diseño etnográfico, busca reconstruir los elementos culturales que son trascendentes a nivel de gastronomía en Norte de Santander. Reconociendo la importancia de la gastronomía en la generación de cultura, de construcción social y por supuesto, su aporte al reconocimiento de una sociedad más pacífica, se acude a una tipología histórica y documental, porque la cocina se aprende haciendo y la tradición ha sido principalmente oral; por eso los registros escritos son limitados y la salvaguardia del patrimonio inmaterial como lo es la comida ancestral y regional se hace poco visible y cuenta de escasa difusión. Indagar a profundidad los fenómenos gastronómicos y culturales, así como la revisión de fuentes secundarias y archivos históricos fue fundamental para dar respuesta y entender el problema de investigación, para lo cual se buscó partir de lo particular a lo general permitiendo identificar perspectivas, prácticas, patrones apropiaciones y secretos.

Para tal fin, esta investigación se desarrolla en varias fases. En primer lugar se halla el trabajo de campo, contando con una aproximación a las fuentes; así mismo se encuentra la fase documental donde se registra, procesa y sistematiza la información recolectada para llegar a la síntesis de las recetas que constituyen la presente obra. Dentro de las técnicas de recolección de información se resalta la utilización de entrevistas, grupos focales, observación participante e historias de vida, hechos por los aprendices del semillero a la comunidad portadora del saber, rastreos bibliográficos y análisis documentales, las cuales fueron procesadas bajo un sistema de categorización que permitió múltiples realidades subjetivas, identificar los platos tradicionales, ancestrales y típicos de cada uno de los municipios que se visitaron y así llevarlos a las distintas mesas de la geografía regional, nacional e internacional.

A QUÉ SABE EL NORTE: **SABOREANDO Y DISFRUTANDO NUESTRO DEPARTAMENTO**

En Norte de Santander, el lugar donde todo Comenzó, hemos registrado su historia, cultura, paisajes, pero ahora se rememora una muestra de nuestra gastronomía, con la investigación: A qué sabe el Norte, un inventario gastronómico departamental.

Desde la Corporación Mixta de Promoción de Norte de Santander nos unimos a este proyecto porque consideramos que la gastronomía está muy asociada al turismo, y el departamento tiene mucho que mostrar, tanto en arte culinario como en paisajes, naturaleza y sitios culturales.

Para nosotros es de gran orgullo contribuir en con el libro “A qué sabe el Norte”, porque con él podemos resaltar los sabores y aromas de nuestra cocina nortesantandereana.

Durante el proceso de investigación se logró conocer a las personas que con amor y tesón le apuestan a la gastronomía desde cada una de las regiones. Incluso aprendimos de los expertos en preparar cabrito, sopas, bollos de mazorca, arepa, y diversas recetas culinarias típicas de la región. También se logró resaltar los imponentes paisajes naturales que tiene el departamento. Allí aprendimos sobre la cocina tradicional, los mitos y las leyendas de cada rincón gastronómico.

Desde la Corporación creemos que el texto “A qué sabe el Norte” nos da una oportunidad para dar a conocer nuestra identidad, y mostrarlo a nivel nacional.

Cuando conocimos el proyecto por parte de la instructora Marta Mora, lo apoyamos desde la Corporación. Nuestra misión también fue dar a conocer a los alcaldes y a las autoridades locales la importancia de la investigación y su contribución desde el punto de vista académico para el departamento.

Creemos que este producto cultural también contribuye con el fortalecimiento de las familias, porque en cada plato típico hay una historia que contar, y un sitio que recordar, por eso la gastronomía que va de la mano con el turismo contribuye al fortalecimiento de la familia y la economía regional.

En ese sentido desde la Corporación Mixta queremos invitar a disfrutar el libro y a conocer las bondades culinarias, los sabores y aromas de Norte de Santander, también los invitamos a conocer las bellezas naturales que les puede brindar nuestro departamento fronterizo.

Pedimos excusas a los municipios de Villa Caro, Tibú, El Tarra, San Calixto, Puerto Santander, La Esperanza, Hacarí, El Carmen, Convención y Bucarasica; ya que por motivos de logística no pudimos visitar; ellos estaban contemplados dentro de La Ruta del Río y la Gran Convención.

En Norte de Santander, el lugar en donde todo comenzó, ahora contribuimos con el registro de sus sabores y aromas con: “A qué sabe el Norte”.



Lina Mercedes Silva Fernández

Directora Ejecutiva de la Corporación Mixta de Promoción de Norte de Santander

INTRODUCCIÓN

El proyecto ¿A qué sabe el Norte? es una experiencia de investigación basada en la construcción de conocimiento gastronómico y turístico en Norte de Santander, promoviendo la calidad y excelencia de los egresados comprometidos con el desarrollo de nuestra región.

Por lo tanto, los aprendices SENA no solo están en contacto con los saberes propios del programa de formación, sino que están en sinergia permanente con la Investigación Formativa que les permite analizar contextos y reconocer estrategias de indagación sistemática, apropiando los valores de la investigación, mediante la implementación y/o materialización del conocimiento, generando soluciones a algún problema en particular.

Es por ello, que a partir de la necesidad de preservar nuestras costumbres culinarias tradicionales que se mimetizan en otras prácticas en el transcurso de las últimas décadas, buscando resaltar y visibilizar nuestros saberes. Aún más nuestros sabores ancestrales que hacen parte de nuestra identidad cultural, para que de este modo, generar acciones tendientes a propiciar el desarrollo de economías locales y el fomento del turismo gastronómico.

Tenemos la gran oportunidad de transmitir, mediante esta investigación la riqueza cultural inmaterial y gastronómica, además de sus espléndidos paisajes y sitios turísticos; sitios mágicos que los llevarán por un sinfín de sensaciones que busca despertar el sentido de pertenencia hacia la región y generar la curiosidad de visitar lugares que imaginaron con nuestro cuentico ¿A qué sabe el Norte?

Hemos definido nuestras rutas por los municipios enclavados en la cordillera oriental que bordean el páramo de Santurbán, siendo un paraíso terrenal, tranquilo y acogedor con



hermosas lagunas, cascadas, ríos, afluentes que se destacan por su riqueza hídrica, generando gran variedad agrícola donde predominan los extensos cultivos de deliciosos duraznos, en los territorios de Pamplonita, Pamplona, Cucutilla, Mutiscua, Silos, Chitagá, Cácuta. Además, estos lugares cuentan con un gran cúmulo de historia por su arquitectura colonial y con una aferrada creencia en su patrimonio espiritual.

Nuestra segunda ruta, está llena de privilegios naturales, míticos, toda una tradición oral y épica, un reencuentro con lo natural y todo lo que nos conlleva a seguir en la lucha de identificar cada una de nuestras historias, un desenvolvimiento turístico.

La gran variedad de climas que conforman los hermosos paisajes permiten contemplar los cultivos de frondosos arbustos, adornados de frutos verdes y rojos: el café (pionero en el Departamento), el cual nos ha dado un reconocimiento a nivel nacional e internacional por su excelente calidad, sin olvidar su aroma al despertar, dando paso a nuevo día que nos lleva por esos hermosos cafetales

Este recorrido nos ha llevado por los municipios de Cúcuta, Los Patios, Villa del Rosario, Chinácota, Bochalema, Durania, Salazar de las Palmas, Herrán, Ragonvalia, Toledo, LaBateca; lugares guardianes de historia de la América

prehispánica, de la conquista, de la época colonial y principios del Siglo XXI, sitios que acogieron la casa natal de un reconocido prócer, custodio del primer periódico del país.

En nuestra tercera ruta nos aventuramos por los municipios ubicados cerca de la rivera del Río Pedro Alonso, comúnmente denominado como “Peralonso”, y por algunos de los territorios de la denominada “Gran Convención”.

Este nuevo viaje nos alentamos a deambular por el Zulia, San Cayetano, Santiago, Gramalote, Lourdes, Arboledas, CÁCHIRA y Sardinata. Tierras colmadas de mitos y leyendas, de lagunas, balnearios y cumbres serpenteantes, cuya devoción religiosa se extiende a cada uno de sus pobladores como uno de los pilares fundamentales de sus vidas. Cada uno de ellos cuenta con una riqueza ecológica que poco a poco se ha ido posesionado dentro de los modelos económicos de cada zona.

De la Gran Convención visitamos Teorama, Abrego, La Playa de Belén y Ocaña; municipios que jugaron un papel relevante durante el grito de nuestra independencia, cuyos hermosos paisajes comprenden desde montañas escarpadas, hasta bosques espesos, incluyendo planicies áridas y un sinnúmero de fuentes hídricas que llenan a la historia de estos territorios de importantes reconocimientos debido a su belleza, cultura y

tradición.

En el siguiente capítulo podrás ser testigo de las historias de vida de algunos de nuestros portadores del saber, hombres y mujeres que decidieron compartir su caminar, sus secretos y vivencias más profundas con nuestros investigadores.

Finalmente hallarás el compendio de las recetas más deliciosas y representativas de nuestro departamento, esas que fueron escritas con el conocimiento ancestral que nos revelaron nuestras abuelas y abuelos de los diferentes municipios, las preparaciones con las que criaron a sus hijos, hijas y nietos con el más grande amor, dedicación y pujanza. Encontrarás una amplia variedad de sopas, platos fuertes, dulces, postres, entre otros; con los cuales podrás saborear la gastronomía nortesantandereana de una forma diferente, con el inigualable gustillo a casa, a campo, a hogar.

Cada uno de los municipios tiene una marcada cultura campesina combinada con su riqueza histórica que le hacen interesante para recorrer en un ambiente familiar.

Ven, te invitamos a que compartas con nosotros esta maravillosa experiencia conociendo ¿A qué sabe el Norte?



CAPÍTULO I

Ruta del Durazno y el Agua

Para citar en APA:

Mora, M.; Guevara, W.; Ortiz, G.; Quintero M.; Araque, E.; Morantes, J.; Pérez, S.; Rangel, V.; Peña, M.; Benítez, R.; Pérez, L.; Gonzáles, I. (2018) "La ruta del durazno y el agua" en Mora, M.; Ortiz, G. (2018) *¿A qué sabe el Norte?*; (pp. 18-45) Servicio Nacional de Aprendizaje. Cúcuta; Colombia.



Entre lagunas, montañas y espléndidas poblaciones recorreremos la Ruta del Durazno y el Agua, donde el gris de los cielos adornado con pequeñas manchas blancas, ilumina el esplendoroso paisaje que conforman sus sólidas rocas, embestidas por un sin número de pajonales representados en diferentes tonos de verde y ocre, los cuales rodean sus múltiples lagunas. De temperaturas extremadamente frías, que oscilan entre los 0 a los 17°, a una altura de casi de 4000 metros sobre el nivel del mar y alejado de la contaminación, se encuentra el complejo lagunar del Páramo de Santurbán.

Éste, se encuentra ubicado en la cordillera Oriental de los Andes Colombianos, en medio de dos regiones: Norte de Santander y Santander, es considerado una reserva natural y de regulación de agua responsable de conservar y proveer la fuente hídrica de la cual se abastecen 2.300.000 habitantes situados en 48 municipios (15 de Santander y 33 en Norte de Santander); además de ser el afluente más importante para el Lago Maracaibo en Venezuela. A su vez, el complejo de Santurbán, posee una alta riqueza en flora, fauna y microbios.

Te invitamos A VISITAR

El municipio también es conocido como "Chopo". La tradición dice que recibió este nombre en memoria del cacique "Chepo" y que fue dado por los padres doctrineros al curato de indios de esa región.

PAMPLONITA

Fecha de fundación 🚩 22/Feb/1550

Temperatura promedio 🌤️ 10° a 23°

Distancia de Cúcuta 📍 63 Kilómetros.

Emprendemos esta fascinante travesía por el municipio de Pamplonita, un lugar de inigualables paisajes, donde cada amanecer se adornan tímidamente las acolchonadas mantas multicolores que ofrecen los cultivos de durazno, morón y fresa, mientras se respira el fresco aroma de un café recién servido. Definitivamente una panorámica para deleitarse, hecha casi con el mismo cuidado que una de las piezas musicales del gran Maestro Rodrigo Mantilla, tiplista, cantante y compositor originario de esta hermosa tierra.

La cabecera municipal aún conserva la infraestructura típica del colonialismo, reviviendo la historia y los hechos ocurridos en este territorio tanto en la América pre-hispánica como en la época de la conquista.

Cabe decir que éste es un pueblo tradicionalmente religioso, tranquilo, famoso por la calidez de su gente, la paz y humildad que se reflejan mientras te saluda con una gran sonrisa un anciano o un pequeño niño. Así mismo, es reconocido por su Festival Nacional de Música Andina Colombiana, el cual se celebra del 9 al 11 de noviembre.

Dentro de sus principales actividades económicas se destacan la agricultura, el cultivo de durazno, morón, fresa, papa, ciertos cítricos, caña panelera, alverja y frijol, sirviendo de sustento para muchas familias de la región. Algunos de estos productos son vendidos en la plaza a propios y visitantes mientras que otros son transportados a Cúcuta para terminar en el mercado local. Adicionalmente, se dedican a la producción, pecuaria más exactamente a la crianza del bovino, caballar, porcino, cunicula y aves de corral.



La Ruta Turística Santuario del Señor Caído

Iniciamos el recorrido desde el parque principal del municipio, una plaza tranquila y acogedora desde la que se puede apreciar el templo parroquial "Nuestra Señora del Rosario", un lugar de fe y reflexión, perfecto para afianzar nuestra conexión espiritual mientras apreciamos los extraordinarios detalles arquitectónicos de esta edificación en la que aún se conservan con originalidad el campanario, la sacristía y el bautisterio. La parroquia se reconoce por ser declarada monumento nacional desde 1995.

Durante el camino podemos encontrar también varios lugares de esparcimiento y diversión, como la cancha de fútbol, el polideportivo y el mirador, desde donde se puede contemplar una panorámica del municipio.

Descendiendo hacia la vereda Batagá descubrimos el sendero que nos lleva hacia el santuario del señor caído, siendo ésta una ruta de espiritualidad, aventura y armonía natural,

perfecta para disfrutar en familia, o con amigos.

Siguiendo el recorrido se halla la laguna encantada de Borrero, conocido popularmente como "el pozo del pato". Según el argot popular, se dice que en el centro de la laguna aparece un pato de oro hipnotizando con su hermosura; las personas que han querido atraparlo se han perdido en sus humedales y jamás han vuelto aparecer. Otra versión que se suscita en este lugar, es que en el fondo de éstas se encuentran tumbas de indígenas que habitaron antiguamente el municipio.

Venga, Cómase **UNA CHOPADITA**



El olor a leña quemada de las cocinas tradicionales de la acogedora Pamplonita nos despierta los anhelos, sueños y nostalgia de las recetas de las matronas de cada hogar.

La presencia de estos fogones a leña es más que común en las casas de campo, puesto que se ubican en los patios o terrazas de los hogares sirviendo también como punto de encuentro para las reuniones familiares en las que comparten las historias de los abuelos mientras preparan los exquisitos platos en espacios de amplia ventilación, desde los que se pueden divisar los paisajes montañosos del municipio.

Sin lugar a dudas, las finas arepas de trigo son el principal atractivo gastronómico a degustar. La preparación de esta masa la realizan tres veces a la semana, con el objetivo de ser consumidas a diario junto con los demás platillos que realizan sus habitantes por lo cual consideramos que son indispensables dentro de su cotidianidad.

Los legados de los recetarios han pasado de generación en generación. En esta ocasión, las comadres nos dieron a conocer la elaboración de las famosas “tranquitas de guicho”, preparaciones hechas con la masa de maíz pelao; siendo éste uno de los platos que mejor evoca los recuerdos de su juventud y que a pesar del paso de los años no se cansan de comer.

Otro fuerte de este municipio son las exquisitas sopas: de cuchuco, de maíz pelado, sopas de arroz, de maíz, de sarozo (mazorca jecha), entre otras, así como los diferentes platos en los que predominan sus sabores inigualables. Así mismo, originario de Pamplonita, podemos encontrar las arepas de cuajada, los bocadillos de guayaba y duarazno, el arequipe artesanal, las mermeladas y los quesos; dulces sabores con los que te podrás deleitar.



PAMPLONA

Fecha de fundación  1/Nov/1549

Temperatura promedio  15°

Distancia de Cúcuta  75 Kilómetros.

PAMPLONA Y SU TRASCENDENCIA HISTÓRICO-CULTURAL

Por: Flor Delia Pulido Castellanos

Pamplona, nuestra ciudad cultural, con 469 años de existencia basa su trascendencia en múltiples aspectos sobresaliendo desde siempre como eje de la educación de juventudes, en Norte de Santander, en otros departamentos del país y en varios estados de la República Bolivariana de Venezuela.

Desde su fundación por don Pedro de Ursúa y don Ortún Velasco el 1 de noviembre de 1549, los españoles impusieron su cultura, su idioma, su religión, barriendo con el pasar de los años la cultura indígena chitarera aposentada en el Valle de Hulago. De esa valiosa cultura prehistórica solo quedó un nostálgico recuerdo. Con los españoles, Pamplona fue centro vigoroso de poder económico, político, religioso, comercial y educativo.

La prolongación de su territorio se hizo desde el Cabildo que organizó expediciones para expandir el cuadro señorial español con status jurídico. Con el objetivo de controlar el tráfico comercial y mercantil, los conquistadores exploraron tierras y fundaron importantes poblaciones y ciudades mediante acciones

conquistadoras, aventureras y peligrosas que les hizo sortear poblaciones de indígenas rebeldes, el desplazamiento por montañas, ríos y la necesidad abrir caminos entre inexplorados e intrincados espacios de abundante vegetación y fauna maravillosa.

Los españoles escribieron inolvidable memoria de la Ciudad de Pamplona de Indias, convirtiéndola en la "Citta fecunda" como la llamó Otero D'Costa. De las fundaciones quedaron como hijas: la "Ciudad de Santiago de los caballeros de Mérida", "San Cristóbal", "Espíritu Santo de la Grita", "Salazar de las Palmas", "San Faustino de los Ríos", "Ocaña" y otras ciudades que según algunos historiadores tuvieron como madre a "Pamplona fundadora de Ciudades" como: "Pedraza", "Puente Nacional", "Cáocta de Velasco" fundada por Ortún de Velasco el 26 de octubre de 1623. En 1953 Ernesto Hoffman Lizarazo decía: "Pamplona con sus iglesias, con sus neblinas, con sus mujeres y con sus flores es a manera de una perla más, pero una perla destacada por lo brillante y grande en ese collar valiosísimo de poblaciones que forman el Norte de Santander". Después de centurias de dominio peninsular, los pamploneses encabezados por la matrona Doña Águeda Gallardo, se quitaron de sus espaldas el yugo español el 4 de julio de 1810, al arrebatarle el bastón de mando a Juan Bastús; los criollos tuvieron mayor albedrío e iniciaron la evolución de su propio destino paralelo al de la ciudad. Patriotas, tuvo muchos nuestra ciudad por eso Simón Bolívar la denominó "Ciudad Patriota". Desde antes de 1810, chasquis como Ambrosio Almeyda se aventuraron a llevar y traer a otras provincias mensajes anti- peninsulares en pro de la liberación.

Ambrosio y su hermano Vicente, viajaron a Cundinamarca y Boyacá y organizaron la guerrilla Almeyda que fortaleció el ejército libertador en el Llano, hasta conseguir la victoria el 7 de agosto de 1819 en Tunja.

En el campo educativo, Pamplona tiene trascendencia reconocida, nacional e internacionalmente. La iglesia católica en el Siglo XVI, inició el proceso educativo de los

indígenas cristianizándolos y enseñándoles el idioma español. Enseguida Jesuitas, Hermanos Lasallistas, Hnas. de la Presentación, Rosaristas, del Santo Ángel, Bethlemitas, Sacerdotes Eudistas, Carmelitanos y seglares, entre otros, han formado generaciones de jóvenes en colegios, escuelas. El sacerdote quijotesco; José Rafael Faría Bermúdez avizoró (1960), la Universidad de Pamplona que ha extendido sus redes educativas por todo el país; de norte a sur, de oriente a occidente y allende las montañas de la patria colombiana. Todos, con misión, visión, vocación y mística han ejercido la docencia ganándose la ciudad el título de "Ciudad Estudiantil". Son muchas las instituciones educativas que ha tenido Pamplona, El ISER y la Universidad han sido pioneros en la educación a distancia y en la educación rural. Por todo lo anterior y más, Pamplona se ha movido y se mueve al tenor de diferentes ritmos.

Pamplona es la tercera ciudad en el país que celebra con pompa y religiosidad la Semana Santa, desde hace más de 460 años convocando turistas de Colombia, de Venezuela y de otros países. Sus ritos, procesiones, templos e imágenes coloniales y contemporáneas, se muestran con especial piedad y orgullo e invitan a recordar la Vida, Pasión y Muerte de Cristo, al perdón y a la reconciliación. Por ellos se declaró Patrimonio Cultural e inmaterial de la nación.

En el amplio abanico de la cultura, Pamplona ofrece una especial una especial gastronomía, ayudando a consolidar e impulsar el desarrollo económico de la ciudad beneficiando a sus habitantes, reafirmado el patrimonio gastronómico están las ricas y abundantes colaciones, los ponqués de las Hermanas Sandoval, que hace muchísimas décadas eran llevados a otras ciudades del país y del exterior y dejaron un importante legado; los diversos platos de la cocina cotidiana como: la sopa de arroz de maíz, la mazamorra de dulce y la negrita, el angú, la chicha de maíz, el pan de Araque, el de la Chávez y de otras múltiples panaderías que elaboran panes con trigo y levadura son requeridos por propios y visitantes. De la cocina para las festividades de cumpleaños, Semana Santa, Navidad y Año Nuevo hacen parte:

ensaladas y dulce de brevas, cortados de leche y de mora y muchas más deliciosas viandas cremas y postres. Los pamploneses procuramos recordar y aprender su historia; memoria de hechos sobresalientes en los ámbitos: político, educativo, artístico con grandes exponentes en la música, pintura, escultura y literatura a nivel nacional e internacional, en lo económico, en lo religioso, lo militar y jurídico, entre más; para acendrar nuestro arraigo a Pamplona, con sentido de identidad y pertenencia para no cambiar el lugar donde nacimos por otra ciudad, como lo hacen las reinas de belleza y porque Pamplona es, además, la "Atenas de Norte de Santander".

Ustedes señores que están rescatando desde la desmemoria, la gastronomía del Norte de Santander, encuentran en Pamplona un amplio y rico recetario que se constituye en patrimonio de la cultura alimentaria de la ciudad.

Quienes visitan a Pamplona, y como lo han expresado muchos escritores nacionales y extranjeros en congresos nacionales e internacionales, desean volver, una u otras veces más porque esta ciudad colonial y moderna posee una magia especial que encanta a quienes llegan a su valle; la hospitalidad de los pamploneses, su clima, la variada gastronomía para hacer presencia en la mesa, sus neblinas que bajan desde sus montañas hasta la Plazuela Almeyda, a las calles y carreras de la ciudad semejando una pequeña Londres de figuras fantasmales mojadas por sus goticas de rocío; sus antiguos y coloniales caserones y centros, su tranquilidad moderna; su música, su poesía y su narrativa, su historia impregnada de evocaciones alegres o tristes..., y pare de contar. Son muchas cosas las que impactan al contacto con la ciudad.

Pamplona con el advenimiento de la modernidad y la posmodernidad se ha desdibujado de su esencia colonial, pero aún queda algo del centro Histórico para conocerlo y apreciarlo.

Pamplona, 16 de noviembre de 2018

Te invitamos **A VISITAR**



Aventúrate por sus calles tradicionales en la gran celebración de la Semana Mayor y date un paseo por las distintas plazoletas del municipio.

En las dos plazas principales de Pamplona, la Plazuela Almeyda y la Plazoleta Águeda Gallardo, podrás disfrutar del paisaje montañoso alrededor de Pamplona mientras vives el recogimiento espiritual y la reflexión religiosa propias de la semana mayor. Desde allí se divisa la Catedral Santa Ana, que en tiempos pasados fue el centro de la hermandad de Santa Clara. Su estilo barroco, adornado con sus imágenes artísticas de descendencia española, detalla su particularidad y originalidad a pesar del paso del tiempo.

Pamplona también posee dentro de sus museos la más completa colección de obras de arte religioso y de pintura colonial. En el Museo Arquidiocesano de historia Religiosa podrás reconocer la iconografía y evolución del arte religioso a través de los años.

En el Museo Casa Anzoateguá y en el Museo Casa Colonial descubrirás las reminiscencias de las épocas de nuestros antepasados y de la época colonial, visualizando una variedad de objetos precolombinos de certería, orfebrería y cerámica, además de colecciones objetos de la Guerra de los Mil Días y fragmentos del avión piloteado por Camilo Daza, entre otros.

Venga, Cómase **UNA COLACIÓN**



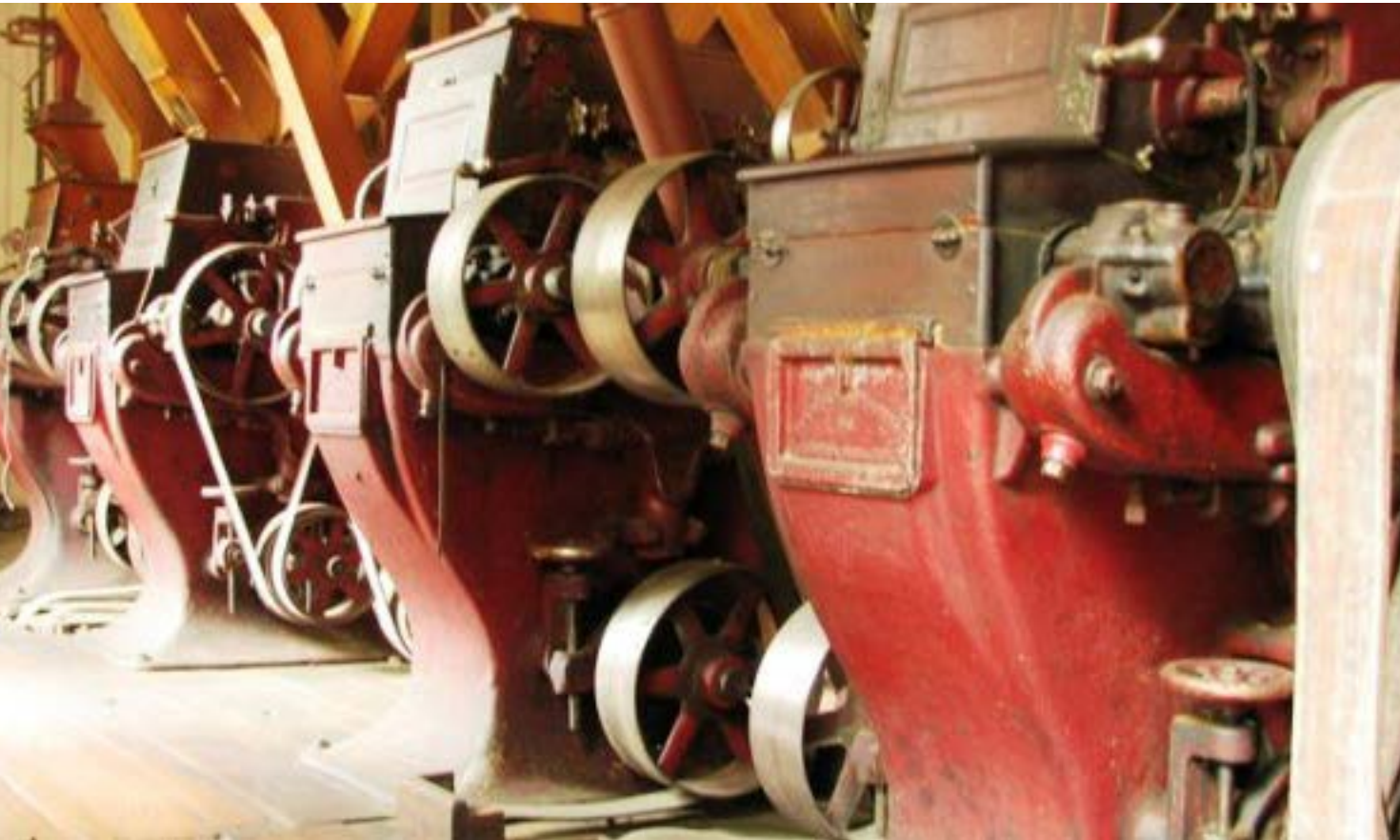
Cada vez que la mencionan, en nuestra mente evocan imágenes de productos que caracterizan a la ciudad “Mitrada”.

Pamplona es reconocida por sus famosas colaciones: pastel de horno, el pan de agua, pastel gloria, paledonias; legendarias por sus recetas. Otros productos que se pueden consumir al recorrer sus calles son: mantecadas, tortas de Chitagá. Dulces de leche y los únicos dulces de limón, canela y anís a base de caramelo de las Matajira.

Su salsamentaría alemana; es otro de los atractivos para propios y visitantes quienes no pierden la oportunidad de degustar sus

chorizos, jamón, queso de cabeza (marrano), salchichas y el salchichón (con técnica alemana). Particularmente hay un alimento que llama mucho la atención: las genovas, embutido hecho con carne de cerdo y tocino molido aderezado con yerbabuena y perejiles finamente picados, sal y pimienta al gusto.

El Antiguo **Molino Monarca**



Para el siglo XIX, Mutiscua se consolidaba como sede de una de las empresas más fructíferas del departamento: “La Molinera de Herrán: Molinos Monarca”. Ésta ha sido considerada como una de las piezas históricas más importantes de nuestra región, puesto que evoca la fuerza y empeño de los nortesantandereanos.

Siendo el principal socio del trigo importado de Estados Unidos, en la molinera se modificaba el producto para ser ofertado en forma de harina al gremio panadero de Santander.

En esta estructura aún podemos apreciar parte de las memorias comerciales del departamento, admirando piezas únicas del proceso triguero que se conservan entre la naturaleza que ha rodeado su historia.

Venga, Cómase **UNA MUTISCUADITA**



La gastronomía tradicional de este municipio se basa en la utilización de semillas tales como: maíz, habas y trigo. En el pueblo muchas de estas tradiciones han quedado en el olvido, “los restaurantes han optado por las preparaciones de comidas rápidas”, así lo manifiesta una de sus habitantes.

Dentro de los platos que han quedado en la memoria de sus portadoras se encuentran: la sopa de arroz de maíz, sopa de ruyas, el angú o zanco de maíz, arepa de camiseto (arepa cariseca), arepa de trigo, arepa Liuda, Arepa de pelao, sopa de Zaraza (mazorca), la chicha de ojo, el guarapo de panela, los cortados de leche de cabra

El estilo convencional y rústico de los hornos revestidos en piedra, y las cocinas en tonalidades tierra hechas a base de madera, se conjuga para crear un ambiente sin igual. A través de su clima cálido y acogedor, permiten crear al

ambiente propicio para compartir y convivir con familiares y amigos.

Desde allí, nuestras portadoras del saber, quienes fueron fuente principal de la investigación, relatan con nostalgia cómo eran preparadas todas esas delicias y de cuáles aún conservan la tradición. En esta ocasión, se centraron en la narración del paso a paso de los bollitos de maíz, contándonos cómo sus madres los cocinaban durante fechas especiales como navidad o semana santa.

Con una expresión entre alegría y nostalgia nos dicen que colocaban a moler el maíz y a rallar la panela para esta preparación, sin embargo con transcurrir de los años los jóvenes en su municipio han adoptado las comidas rápidas, y han ido perdiendo las heredadas de nuestras abuelas y madres.



CÁCOTA

26/Oct/1555
16°
108 Kilómetros.

Cácota es conocido como el “municipio alfarero de Colombia”, un pueblo de artesanos habilidosos, de gente amable y pujante. Durante muchos años Cápota suministró vasijas, cuencos, jarrones y demás objetos para el uso cotidiano hacia la provincia de Pamplona y otros municipios aledaños; el origen del oficio es ancestral y se remonta a tiempos precolombinos, tal como lo demuestran los hallazgos arqueológicos de la zona. Su alfarería se distingue de la del resto del país por

el color rojo terracota del barro cocido, sobre todo en la cerámica aborigen.

El territorio de lo que hoy es Cápota fue poblado por los indios Cápotas, de la familia de los Chitareros. La parroquia de San Jacinto de Cápota fue creada, según mencionan libros oficiales, el 23 de abril de 1637, y su primer párroco fue Fray Miguel de Lejía, habiendo quedado bajo el patronato de Nuestra Señora de Dolores.

Este extraordinario municipio también conserva su aspecto colonial. Su plaza principal se encuentra decorada con unas llamativas moyas gigantes, varios materos y esculturas con las cuales se hace alusión a la habilidad distintiva de sus pobladores. En el parque también se aprecian escaños y jardines, que a simple vista asemejan un paisaje hogañero, pero eso sí, muy pintoresco, dispuesto a recibir con amabilidad y hospitalidad tanto a propios como a visitantes.

El lugar es de una tranquilidad única, en él apreciamos los amaneceres esplendorosos que se adornan con el azul templado sobre las montañas, sin lugar a dudas, su aspecto

de pequeña comarca mágica se adapta a la perfección con aquellos relatos de seres fantásticos, que cuentan los abuelos, y que comparten con niños curiosos y entusiasmados que se reúnen en los andenes de sus casas. Al iniciar la Semana Santa se festeja el día de la Virgen de los Dolores y se elige a la Reina “Cápota de Velazco”, un desfile en el que participa todo el pueblo, dando paso a un despliegue de carrozas que recorren sus estrechas callecitas, mientras se baila al son de música colombiana.

Su economía se basa en la producción agrícola de la papa, zanahoria, arveja, curuba, fresa y durazno, así como la producción pecuaria en bovinos, gallinas y ovejas. De estas se extrae la lana para realizar tejidos como cobijas, indiscutiblemente necesarias para el frío del clima en esta región.

Te invitamos A VISITAR

- Corral de piedra (sitio ritual de nuestros ancestros)
- Piedra de Ojo (*Refugio en la montaña donde se escondían nuestros indios de la persecución española*)
- Santuario nuestra señora de los dolores

Un gran parte del municipio (más de 4 mil hectáreas) forma parte del Páramo de Santurbán, la fuente hídrica para Santander y Norte de Santander, por ello, en esta región podemos encontrar una variedad hídrica muy importante, como la laguna de Mata de Lata, las lagunas del Cornal, los pozos del viejo y la vieja, entre otros.

Sin embargo, el lugar infaltable para visitar, es el lago que lleva el mismo nombre que el municipio, La Laguna de Cápota, una de las mayores atracciones del pueblo, siendo extraño en esta zona montañosa, pues casi toda el agua desciende instantáneamente debido a la verticalidad del terreno.

Este depósito de agua natural, milenario y místico, nos engalana con su tranquilidad y hermosura. Este lugar está rodeado por aquellos mitos y leyendas que acompañaron su conquista, es fiel al recuerdo y desarrollo de un municipio lleno de esplendor.

Para llegar al lugar se debe ascender desde el casco urbano una distancia de 2 kilómetros y medio, un recorrido de aproximadamente 30 minutos o una hora, ya sea a pie o de a caballo por el antiquísimo camino real, vestigio de la ruta libertadora o en vehículo por la carretera. Es una travesía sin arbustos, guiada por un camino de hermosos paisajes y abundante flora, un espacio ideal para disfrutar, descansar y reflexionar.

Venga, Cómase UN AJIAQUITO CACOTEÑO



Con orgullo recordamos aquella anécdota que nos contaron: “Mija, en Cócota no hay ni un niño desnutrido”. Sus habitantes crecieron al calor de la cocina de leña, donde se asaban las arepas de remendao, con el arroz de maíz, asimismo de costillas y habas frescas.

Estas tierras proveen las más ricas habas, frijoles y arvejas, sin olvidar el cocido de papas con mazorca, como también las arepas de maíz pelao, trilladito.

Otra de las delicias, es el tamal de maíz sancochado, acompañado de dulces de durazno; plato tradicional del municipio. En otras épocas eran también tradición la sopa de ruyas de maíz amarillo blandito acompañado con habas, papas y carne, así como también la sopa de cuchuco de maíz, Mute de Maíz Pelado, Mute de Cebada, Arroz de Maíz Blanco, Macho Rusio, Ajiaco Cacoteño, Cocido de Habas, Arepa correndilla, Arepa Cari Seca, Arepa de Trigo.

El plato más representativo de Cócota es el arroz de maíz con ovejo, junto con el cocido de habas con papas y mazorca, también, sin olvidar el Dulce de papa, el guarapo 7 dulces, Panelitas de Azúcar, Dulce de Panela, Envueltos de Mazorca, las mantecadas, sopa de Habas Dulces.

Nuestras portadoras del saber nos dieron a conocer que sus preparaciones las realizan en una cocina a base de leña para que así “se sienta ese toque de la naturaleza y el delicioso sabor a campo”. Con este plato recuerdan cuando sus abuelas les decían: “mija, desgrane el frijol pa’ la sopita”, por eso se les eriza la piel al recordar las tardes de su niñez, rodeados de esos bellos paisajes. Finalmente, después de varias horas de amor y dedicación

invertidas pudimos degustar el ajiaco cacoteño, e inmediatamente apareció aquella sensación de estar en casa, con mamá; indudablemente en esta región reconocimos la exquisitez de un plato nortesantandereano. UN AJIAQUITO CACOTEÑO

Conocida como “la capital triguera del Oriente Colombiano”, cuna de historia y tradiciones para el departamento.



SILOS

Fecha de fundación  25/Dic/1531

Temperatura promedio  14°

Distancia de Cúcuta  123 Kilómetros.

Se encuentra ubicada a una altura de 2.600 metros sobre el nivel del mar, enclavado en el llamado “Nudo de Santurbán”, sobre la cordillera oriental. Bañada por los ríos: Angosturas, Mataperros, Saladito y Cáraba, que dan origen al río Arauca. Contiene la mayor parte del páramo de Santurbán, aproximadamente un 25% de él, haciendo que este bello municipio esté decorado con majestuosos paisajes a lo largo y ancho de su extensión. En este sitio descubrimos la “Nariz de judío”, un mirador desde el que se puede observar a Bucaramanga y Cúcuta de lado a lado.

Santo Domingo de Silos además de ser reconocido por ser una de las poblaciones más antiguas de Norte de Santander, fue el único municipio fundado en Colombia por un alemán, Ambrosio Alfinger, en 1531; y fue el tercer pueblo fundado en la época de la Nueva Granada. Es considerado como el primer pueblo comunero, mucho antes que El Socorro (Santander). Cuna que vio nacer intelectuales como Vicente Rojas Ramírez, uno de los arquitectos más importantes de la historia del país.

Dentro de sus costumbres y tradiciones aún prevalecen las fiestas patronales en honor a la virgen de la Candelaria, la Cacica y Santo Domingo, y las diferentes actividades realizadas durante La Semana Santa, puesto que son parte de su patrimonio cultural.

Recorrimos sus calles zigzagueantes y empinadas a través de senderos apacibles que nos hincharon el corazón de emoción. En este encantador pueblito pudimos contemplar el monumental templo terminado a finales de 1.875, cuya elegancia y la sobriedad impresionan a cualquier visitante, y es allí mismo, en el centro de la plaza del parque principal, en donde se encuentra la imponente “Pilita de agua”, aquella que nuestros antepasados pusieron en homenaje al líquido máspreciado del planeta, referenciándose como uno de los monumentos más emblemáticos de Silos. La producción agrícola de esta región se basa en la producción de papa, duraznos, fresas y curuba, las cuales tienen una gran fama por su textura y delicioso sabor; adicionalmente cultivan el frijol, trigo, zanahoria, tomate, ajo y hortalizas. En la producción pecuaria se destaca los criaderos de bovinos, porcinos, ovina, cunícola y aves de corral.

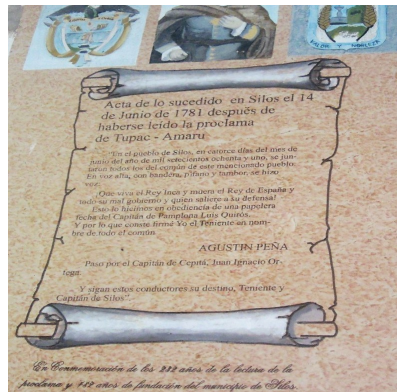
Te invitamos A VISITAR

“Esquina del Matacho”

En la histórica Esquina del Matacho recordamos la gallardía de nuestros indígenas en la época colonial, dado que allí tuvo lugar un suceso que quedó marcado en la historia no sólo de silos, sino del país, puesto que fue en esta esquina en donde el Cacique Magará leyó la proclama del Inca Tupac-Amaru

enviada desde el remoto Cuzco, capital del antiguo Tahuantinsuyo, colonial; un suceso que quedó marcado en la historia del país, puesto que fue en esta esquina en donde el Cacique Magará leyó la proclama del Inca

Tupac-Amaru enviada desde Cuzco, capital del antiguo Tahuantinsuyo, como símbolo de libertad e independencia frente a la corona española.



Venga, Cómase UN CACAITO



Herencia de los indígenas chitareros, se utilizaba para moler el maíz, trigo. Al igual se preparaba las pinturas para sus ceremonias. Al llegar, los lugareños nos dijeron que su municipio sabe a “cacaítos”. Y es allí, en casa de una de sus habitantes, donde probamos los hayacos de mazorca con corazón de carne y cuajada. Otro de sus platos tradicionales es el caspanche (hecho con los residuos de la molienda y la sopa de ruyas), que se degustaba con guarapo durante las fiestas del Carmen. No podemos dejar de mencionar los roscones con relleno de sapira, ofrecidos en la tienda del parque principal del municipio, muy apetecidos por propios y foráneos.



Es el último municipio de Norte de Santander hacia el sur.

CHITAGÁ

Fecha de fundación 25/Dic/1804

Temperatura promedio 14°

Distancia de Cúcuta 123 Kilómetros.

La palabra “Chitagá” tiene su origen en los dialectos indígenas del pueblo Chibcha, dado que su primera sílaba “Chi” es utilizada muy comúnmente para determinar el nombre de las quebradas y los ríos que hallaban en cada zona, de allí que el vocablo Chitagá signifique en el lenguaje Chibcha “Tras nuestra labranza”.

La región está incrustada sobre las majestuosas laderas del páramo del Almorzadero, bañado por los ríos Chitagá y Caraba. Así pues, cuenta con una variedad de lugares impactantes, una naturaleza majestuosa que se extiende por sus exuberantes montañas y sus atractivas lagunas. Es reconocido como un paraje histórico, dado

que en 1820 el Libertador Simón Bolívar pasó por este municipio y se quedó a dormir en la casa del sacerdote Juan José Nieto; desde allí emitió un decreto que favoreció el crecimiento del pueblo que reposa en el archivo nacional. Así mismo, es el lugar de nacimiento del General Ramón Gonzales Valencia, ex-Presidente de la República de Colombia.

Su principal renglón económico es la producción agrícola, siendo el mayor productor de papa criolla del departamento. Le siguen las hortalizas, la curuba y caducifolios, además de los tradicionales cultivos de morón, durazno y fresa.

En cuanto a la producción pecuaria, se resalta la crianza de los bovinos, porcinos y aves



de corral. En la producción piscícola, los criaderos de trucha, especialmente la arco iris, que se encuentra en la Vereda del Roble y las Lagunas. Actualmente, la producción de leche ha generado varias microempresas en la zona dedicadas exclusivamente a la producción de queso y sus derivados.

En nuestra caminata por el parque principal de Chitagá pudimos observar el busto del General Ramón Gonzales Valencia, presidente de la república durante la época de 1910. En este mismo lugar se observa monumento del obelisco, el cual se construyó en homenaje a las 6 visitas que realizó el libertador al municipio.

Te invitamos
A VISITAR



El histórico **Puente Real.**

Puente Real es la obra representativa del municipio, distinguiéndose por su belleza arquitectónica propia del siglo XVIII. Éste es declarado como “real” por su construcción en nombre de la corona española; a la edificación también se le conoce como “Puente Bolívar”.

Su fama se debe a que en sus alrededores se libró una cruenta batalla durante la Guerra de los Mil Días entre grupos liberales y conservadores, dando como resultado el triunfo de los rojos,

después de causarles muchas bajas al ejército rival. Además, en cercanías de este monumento se levanta la casa de nacimiento del general Ramón Gonzalez Valencia.

El puente está construido en madera y cuenta con un techo muy especial para la época, dado que es de teja, está ubicado a través de un amplio pozo que se forma al confluir los ríos Chitagá y Caraba, por lo cual es bastante profundo y amplio.

Finalmente, te recomendamos practicar senderismo por la Vereda el Presidente, donde podrás disfrutar de paisajes serenos, conectándote con sus hermosos cultivos agrícolas y sus mágicas lagunas: El tambor, Comagüeta y El Salado, recordando sus leyendas ancestrales.

Laguna **Comagüeta.**

Su historia es curiosa, pero de mucha prudencia. Cuentan los abuelos que en tiempos antiguos, por los caminos que conducen alrededor de la laguna, pasaba un cura con sus bestias. Él (junto con sus bestias) había recorrido un tramo bastante largo, así que sin pensarlo quiso darle de beber a sus bestias el agua de la laguna.

De manera repentina la laguna comenzó a volverse turbia, cambiando su característico color cristalino a oscuro. Se dice entonces que

el cura sacó su cruz mostrándola hacia la laguna y que de manera misteriosa la laguna se lo “tragó”, dejando al párroco enterrado en una pequeña isla que se sitúa en el medio del lago. Debido a ese acontecimiento, sus habitantes transitan con mucho cuidado por este lugar, pues dicen que no les gustaría hacer enojar a la Laguna.

Venga, cómase
**UNA
MANTECADITA**



La maravillosa Chitagá de hermosos parajes, presenta variedad de platos típicos entre los que se resaltan: arepa de papa, arepa de yuca, arepa trescueros, arepa de trigo, arepa de chocheco, arepa de remendado, viudo de trucha, rellenas de cerdo, crema de habas dulce, torta de ahuyama, arroz de trigo, sorbete de curuba, queso de durazno, chicha de zanahoria, envueltos de mazorca además de sus reconocidas tortas y mantecadas.

Los chitanguenses tienen por costumbre reunirse a final de mes para la preparación de las reconocidas mantecadas del municipio, un delicioso postre que se ha heredado de generación en generación. En él, los ingredientes

para la pasta van llegando a medida que los integrantes de la familia aparecen; mientras un primo consigue la mantequilla o el requesón, la tía abuela trae los huevos criollos y la sobrina la harina de maíz, y poco a poco se logran juntar todos los materiales necesarios para la receta; es allí cuando las portadoras del saber hacen lo suyo, incorporan, mezclan y hornean para deleitar a familiares y conocidos.



CUCUTILLA

Fecha de fundación 🚩 11/Dic/1780

Temperatura promedio ☁️ 21°

Distancia de Cúcuta 📍 101 Kilómetros.

Para el año de 1450 este lugar era conocido como el “Valle de Arboledas”, siendo parte de un solo territorio y constituyéndose como la morada de los indios Chitareros, propios de esta región.

En nuestra aventura por este hermoso lugar descubrimos que el pueblo se fundó un 11 de diciembre de 1780 por Camilo

Torres Delgado, pero que fue erigido como municipio hasta el año de 1812, y elevado a la categoría de parroquia en 1814.

Según cuenta la tradición oral, Cucutilla también fue parte de la ruta del Libertador Simón Bolívar durante su recorrido, puesto que varias veces pasó por el pueblo e incluso pernoctó una vez en la zona, por lo cual se construyó una placa conmemorativa en su honor, la cual ubicaron en el cementerio del municipio.

Aunque la carretera hacia Cucutilla es un poco destapada y el paisaje un tanto agreste (consecuencia por la tala de árboles); a medida que transcurrimos, la panorámica se va haciendo más amena, más verde y el clima pasa a ser acogedor.

Luego de dos horas de camino, nos topamos con más de 21 gradas que hacen parte del atrio de la iglesia (de dos naves), en cuya cúpula no hay torre; en varias ocasiones intentaron construirla pero jamás se sostuvo en pie. Sus residentes manifestaron que lo mencionado anteriormente se refiere a una maldición realizada por un padre, cuyo conjuro era que la cúpula no se compactara con la edificación original. Cabe mencionar que es el único pueblo que durante muchos años tuvo como párroco a monseñor Trujillo, siendo motivo para que varias instituciones y lugares hagan homenaje a su nombre.

El potencial turístico de la región es establecido por su amplio patrimonio ecológico, dado que más de 6.000 hectáreas de este sitio forman parte del Páramo de Santurbán, (la fuente hídrica más importante de Santander y Norte de Santander), en la zona se sitúan 9 lagunas: El Espejo, La Negra, El Toro, El Cuelpa, El Pico y la Barrosa, entre otras; 2 ríos: Cucutilla y Zulasquilla, además de varias quebradas: Honda, Pedregal, Caracoli, Crucecitas, Salinas, convirtiéndolo en un territorio de riqueza natural inigualable.

La agricultura es considerada como la principal base económica del municipio, los labriegos se dedican al cultivo de productos como el plátano, la caña panelera, el café. En cuanto al sector pecuario, se recalca la producción bovina y le siguen en importancia el porcino, mular, cunícola y aves de corral. Para finalizar, cabe resaltar que Cucutilla se establece como el principal productor de fique del departamento.

Te invitamos
A VISITAR



Parque Central del Municipio

La fe y devoción de los pobladores de Cucutilla se halla bajo el auxilio del Templo de la Inmaculada concepción, una arquitectura propia de la época colonial que se encuentra alrededor de la plaza principal. En este lugar también apreciamos el vigoroso Samán, insignia popular de este pueblo.



Parque Natural Regional Sisavita



Conocido antiguamente como “El camino de Soto”, debido a que era un paso obligatorio para el viajero, donde existía en el pasado cierta posada turística. Su nombre se debe a una integrante de los chitateros de la época. A partir del 2008 es denominado como “El pulmón de Norte de Santander”, y la reserva hídrica más distintiva del departamento.

El complejo lagunar comprende las veredas Morquecha, Carrizal y Castillo. Posee una cobertura boscosa casi continua que se aprecia desde los bosques montanos, en aproximadamente 2000 metros de altitud, hasta las zonas de páramos, superando los 3200 metros, ofreciendo una incomparable riqueza de flora y fauna tanto a cucutillenses como a visitantes, proveniente de estos paisajes de belleza escénica que se dibujan desde alta montaña.



Venga, cómase UNA COLACIÓN

Sus habitantes en su diario vivir acostumbran merendar lo que ellos denominan “colación” (compuesta por masato casero, paledonia o cuca negra con queso de hoja), tradición que aún se mantiene vigente. En esta época es habitual realizar los famosos trueques, que consiste en intercambiar chochecos por pan, instaurando que todos los lunes se prepare el plato insignia: la crema de chocheco.



Durante el recorrido tuvimos el placer de degustar exquisita comida casera tales como: sopa de arroz con trozos de plátano, arroz, pollo, carne a la plancha o guisada, ensalada de tomate y cebolla, jugo de curuba y postre bocadillo de lulo. Una de las matronas del municipio nos relataba que para los días santos se preparaba chicha y se acompañaba con arepa de maíz asada en hoja de plátano, los más chicos tomaban masato de arroz.

¿A qué sabe el Norte? Por la Ruta del Durazno y el Agua

Qué tienes en tus caminos
Añorando pisadas de sabiduría
en un mar de incertidumbre e intriga
y misterio con sabores y sazones
identidad y cultura, Oh, Norte de Santander
Tierra que brilla con luz propia
ante una oscuridad de olvido y desinterés
¿qué tienes para mí, Norte?
Buscaré a qué sabe mi hermoso Norte de Santander

*Marly Peña
Investigadora de la Ruta del Durazno y el Agua
Quien con su corazón quedó enamorada de este gran proyecto.*

CAPÍTULO II

Ruta del Oro Negro

Para citar en APA:

Mora, M.; Guevara, W.; Ortiz, G.; Quintero M.; Araque, E.; Morantes, J.; Pérez, S.; Bonilla, M.; Alarcón, S.; Quirox, J.; Martínez, P.; Durán, Y.; Rodríguez, A.; Guardiola, N.; Ibarra, T. (2018) "Al paso del oro Negro" en Mora, M.; Ortiz, G. (2018) *¿A qué sabe el Norte?*; (pp. 46-89) Servicio Nacional de Aprendizaje. Cúcuta; Colombia.

Érase una vez, un presbítero capitalino de nombre Francisco Romero, quien para la década del siglo XIX solía poner como penitencia a sus feligreses de la parroquia de Salazar de las Palmas, el sembrío de esta planta: la semilla del café.

Sin ser oriundo de esta cuna "cafetera", se consideraba un ferviente admirador de este grano; era de su entera fascinación. Gracias a él y a sus fieles, centenares de granos verdes dieron sus más lindos frutos rojos, aquellos que se contemplaban en los preciosos cafetales improvisados de la época.

Pero, eso no lo es todo, los nativos de este municipio (Salazar de las Palmas), no se conformaron solo con su siembra y propagación, sino que despertaron en un nuevo interés: la comercialización; tanto así, que desde la ciudad de Cúcuta se llevó a cabo la primera exportación de los 2.592 sacos de 60 kilos de este apetecido y delicado grano, saliendo por la vía del Lago de Maracaibo.

Su expansión fue tan triunfante que para el siglo XX comenzaron a gestarse en diferentes municipios de Norte de Santander grandes haciendas cafeteras como Siravita y Cinera en Arboledas; La Selva, La Montuosa y Orope, en

Bochalema; Culebrita y el Tirol en el Carmen; El Amparo, El Recreo y El Imanso, en Durania; El Talquito, Villanueva y el Naranjal, en Gramalote; El Bajial, El Guamito y el Ceibal, en Salazar.

Posterior a esta época, sacerdotes de diferentes regiones le asignaron a más campesinos la tarea de sembrar esta planta a lo largo y ancho del país. Hoy día, Colombia se posiciona como uno de los países que más exporta este exquisito grano de aroma saludable, que prácticamente se convierte indispensable en la alacena de cualquier persona alrededor del mundo.





CÚCUTA

Fecha de fundación  17/Jun/1733
Temperatura promedio  27°



Durante la época precolombina el valle de Cúcuta era habitado por chitareros y motilones barí, tribus indígenas de costumbres nómadas, que se dedicaban específicamente a la agricultura y artesanía. La llegada de los españoles trajo consigo la aniquilación casi absoluta de dichos pueblos, dando paso al periodo colonial y la fundación de la ciudad.

Así pues, Cúcuta fue fundada el 17 de junio de 1733 por Juana Rangel de Cuéllar bajo el nombre de San José de Guasimales en lo que era un asentamiento indígena dado en encomienda a Sebastián Lorenzo. Las 782 hectáreas de tierra que donó la prócer sirvieron como base para establecer la iglesia y la plaza del pueblo en lo que es hoy el barrio San Luis.

Después del Terremoto de los Andes que destruyó por completo a Cúcuta, Villa del Rosario y a los municipios venezolanos de San Antonio del Táchira, y Capacho el 18 de mayo de 1875, la ciudad se recuperó de entre las ruinas con la fuerza y la pujanza de su gente. Posterior a este evento sísmico, los cucuteños tomaron por tradición sembrar un árbol nativo por cada nacido en su hogar; y es debido a la gran cantidad de árboles que se logró plantar que años más tarde se le otorga el título de ciudad verde de Colombia.

A finales del siglo XIX, Cúcuta se convierte en la primera ciudad colombiana en adquirir un ferrocarril. Este hecho marcaría el surgimiento comercial de la zona y la interconexión vial con diferentes territorios del país.

Por lo anterior, con una ubicación de privilegio, Cúcuta, también llamada la “Perla del Norte”, es el epicentro de una fuerte cultura comercial. La reconocida “Noble, Leal y Valerosa”, que convive exitosamente con su área Metropolitana, ha sabido sobrellevar y superar agudas crisis con el talante de sus pobladores. Algunos de los títulos de los que ha sido merecedora son:

- Primer Puerto Terrestre de Colombia.
- Capital basquetera de Colombia.
- Portón de la Frontera.
- Cuna de la República.
- Ciudad Verde, título recibido en 1988.
- Municipio verde de Colombia (título recibido en 1990).
- Ciudad de los árboles.
- Ciudad Verde, título recibido en 1988.

Así mismo, la ciudad ha sido cuna de grandes personajes que, de una u otra forma, marcaron la historia del país. Entre ellos, se destacan:

- Virgilio Barco. Presidente de Colombia (1986–1990).
- Fabiola Zuluaga. La mejor tenista de Colombia.
- Elías M. Soto. Músico, compositor de las Brisas del Pamplonita.
- Rafael García Herreros. Sacerdote fundador del Minuto de Dios.
- Julio Pérez Ferrero. Destacado pedagogo.
- James Rodríguez. Jugador de la Selección de fútbol de Colombia.

Te invitamos **A VISITAR**



Biblioteca Julio Pérez Ferrero
En ella se realizan actividades culturales como la Fiestadel Libro. Es un lugar propicio para el crecimiento intelectual y de esparcimiento.

El Área Cultural del Banco de la República
Posee salas para exposiciones de arte y presentaciones artísticas. Es sede de diferentes eventos que incluyen obras de teatro nacional e internacional.



Torre del Reloj
Es la sede administrativa de la Secretaría de Cultura y Turismo; Se considera como patrimonio arquitectónico de la ciudad. En ella se realizan eventos de tipo cultural.



El Malecón
Ubicado en la avenida Libertadores y recorre cerca de 10 kilómetros a la orilla del río Pamplonita con una infraestructura ideal para la recreación y la vida nocturna.



La Quinta Teresa
Casa colonial erigida en 1893 y restaurada en 2014; Funciona actualmente como centro cultural del departamento de Norte de Santander.

Cerro Jesús Nazareno
Desde este punto se puede divisar la hermosa panorámica de la ciudad de Cúcuta, del mismo modo se puede contemplar el fenómeno natural conocido como faro del Catatumbo o también denominado Relámpago del Catatumbo.



Venga, cómase **UNA TOCHADITA**



Antiguamente para atender la sobreoferta de leche de cabra especialmente en corregimientos de Cúcuta o barrio antiguos del casco urbano, buscando la forma de conservar la leche de cabra, manteniendo su tradición de su consumo es de allí que nace los dulces de cortados de leche de cabra, los dulces tonchaleros sin olvidar que podemos encontrar igualmente los arrastrados, las toronjas, los higos, las solteritas con crema de ahuyama, las panelitas de leche, los

La calientita Cúcuta fusiona una gran cantidad de culturas y costumbres, donde propios y extraños pueden disfrutar de platillos como: la pepitoria de cabrito, cabrito asado, sancocho de gallina, la rampuchada, el caldo de panches, los tamales con corazón de frijol, las hayacas platos que pueden ser acompañadas del dulce de apio, la torta de ahuyama, el arroz con pollo, el arroz con carne, el arroz de arveja y el arroz de yuca, el pastel de Yuca y la famosa papa rellena (pastel).

Dentro de la comida del Valle de San José de Cúcuta se hace necesario mencionar los conocidos pasteles de garbanzo, arveja, pollo y arroz con carne, morcillas o rellenas; para los Cucuteños es tradicional acompañar sus desayunos con arepa de maíz, masato o el rico café de la nona igual tiene este nivel para los domingos el tradicional Mute y sin olvidar que para después de las festividades el caldo de venas, caldo de pichón.

dulces de arequipe, solteritas, dulce combinado.

Como no recordar los dulces de platico, que se elaboraban con frutas: de durazno, mora, papaya verde, leche, natas, curuba, guayaba o arroz, los más tradicionales de la ciudad portón de la frontera.

Pero es la turmada, una especie de torta que se prepara con huevos cocidos, papa sabanera, queso, cebolla, tomate, pimentón, perejil, apio porro, salchichón cervecero (opcional), hogao, leche, natas, salsa negra y pimienta, la que se considera como el plato por excelencia de la ciudad.



Su fundación data del 5 de agosto de 1761, cuando se erige la vice parroquia de Nuestra Señora del Rosario en los territorios donados por Doña Ascencia Rodrígues de Morales y Don José Díaz de Astudillo. Esta Fecha fue legislada mediante el acuerdo N° 015 del 17 de marzo de 1999 por el Consejo Municipal y la Alcaldía de la ciudad, para conmemorar su constitución. En 1774 la vice parroquia asciende a la categoría de parroquia, y finalmente, el 8 de mayo de 1793, se le asigna el nombre de: “Noble, fiel y Valerosa Villa”, concedido en el concejo de cámara de Indias, el 23 de mayo de 1792 quien le designa bajo la calidad de cédula Real, dicho título.



VILLA DEL ROSARIO

Fecha de fundación  5/Ago/1761

Temperatura promedio  27°

Distancia de Cúcuta  7 Kilómetros.

Villa del Rosario es la cuna de Colombia; Patrimonio histórico de la Nación; lugar emblemático donde se fundaron tres países: Venezuela, Ecuador y Colombia. Del interior de su templo nació la nueva patria de la Gran Colombia y se dio sede al Congreso de 1821.

Así mismo, el municipio es reconocido por aportar muchos grandes hombres a la causa libertadora, siendo quizá el más representativo el General Francisco de Paula Santander, “el hombre de las leyes”, quien dio a Colombia la llamada Constitución de Cúcuta (Constitución de 1821) como resultado del Congreso de Cúcuta celebrado el 30 de agosto de 1821.

En cuanto a la economía de la zona, la agricultura configura un renglón importante dentro de su sostenimiento. Por lo anterior, son comunes los cultivos de Café, Arroz, Caña de azúcar, plátano, tabaco, hortalizas y árboles frutales. Al respecto de la producción pecuaria, se puntualiza la cría de Vacunos, bovinos y aves de corral y finalmente se halla la minería desde la explotación de carbón, arcilla, yeso y piedra caliza.

En las veredas de Palogordo y la Uchemá se encuentran sembrados de plátano dominico, negro, chocheco y guineo; frutales como el tomate de árbol, aguacate y cítricos; Café tradicional (arábigo), variedades mejoradas como el caturra y el café Colombia, y se aprovecha la industrialización de la caña panelera en variedades mejoradas.

Dentro de sus festividades resaltamos

Fiesta de San Pedro y San Pablo -(28 y 29 de junio en el Barrio La Palmita)

En estas fiestas el barrio La Palmita se transforma y se engalana, adornándose de una multitud de actos culturales y festivos de tradición rosarense. Dicha celebración tiene su origen en la costumbre de los agricultores de la región que por lo general daban gracias a estos dos santos por sus cosechas.

Una de las actividades más representativas es la famosa “despescuezada de gallos”, donde un

grupo de jinetes se disputa la cabeza de un gallo colgado de una vara o sepultado en la tierra.

Fiesta de Nuestra Señora del Rosario -Primer Domingo de octubre

Fiesta dedicada a Nuestra Señora del Rosario, la patrona del municipio. El cuadro de la virgen presidió la instalación del congreso de la Gran Colombia el 6 de mayo de 1821 en la fiel y valerosa villa.

Reinado de la uva Festival de la Cachama -Primer festivo de octubre en Juan Frío

El evento reúne a la comunidad para disfrutar de los más exquisitos derivados de este plato típico de la región, preparando dicho pescado en diversas formas para satisfacer a todos los gustos. Durante la jornada se realizan también presentaciones musicales, además de la exposición de ejemplares de cachamas provenientes de los criaderos de Juan Frío.

Te invitamos **A VISITAR**

Este municipio presenta uno de los legados históricos más importantes de Colombia:

Las ruinas del Templo del Congreso de 1821, La Casa Natal del General Santander, Las ruinas de la Capilla Santa Ana, La Casa La Bagatela, y el Tamarindo Histórico, que han sido consagrados monumentos Nacionales, conforman un asombroso complejo histórico. Por ello te invitamos a dedicar un buen tiempo para visitar estos lugares emblemáticos, donde podrás remontarte a los hechos más trascendentes de la época de la Gran Colombia.

También pueden divisar La Estatua Gigante del General Santander, recorrer La Villa Antigua del Rosario, donde aún permanecen ajenas al paso del tiempo las viejas casonas del municipio y la Estación del Ferrocarril; el Parque los Libertadores, el Tobogán acuático y la Casa de la Cultura.



TEMPLO HISTORICO DE VILLA DEL ROSARIO

Fue sometida a una total remodelación al cumplirse el bicentenario del natalicio del General Santander, convirtiéndose en un museo memorativo en homenaje a este prócer colombiano.

LAGUNA DEL CORONEL RUFO DIAZ

Es la laguna conocida como del coronel Rufo Díaz y está ubicado en la vereda Palo gordo, cuenta la historia que cuando le daban permiso por ganar batallas, él salía a construir su finca y en agradecimiento a la virgen.



Venga, cómase **UNA AREPA DE LIUDA**



En este lugar donde nace el hombre de las leyes y el primer presidente de Colombia, nos hace una breve reseña de lo que fue nuestra proclamada LIBERTAD aquí nos cuenta la historia de la república, en cada rincón huele a independencia, son cálidos sus paisajes que dejan entre ver la magia de sus tierras y admirados ver esos cultivos de maracuyá, maíz, café, las cuales nos ofrecen arepa de liuda, currungo de maiz, Mute de maíz blanco.

En este Municipio cuna de la Gran Colombia, podemos encontrar Sopa de patacones, de verduras y sin olvidar que en las navidades preparan morcillas acompañadas de papa o yuca, ají criollo picante y un buen vaso de masato; Al recibir el año nuevo el fascinante

sancocho con espinazo, costilla, gallina criolla y verduras, las Hayacas con pollo criollo, bollos de mazorca de sal - dulce, masato de harina y arroz sin dejar la exquisitez de la Mermelada de naranja.

Villa del Rosario se destaca por ser un Municipio donde hay platos típicos para todos los gustos, entre los cuales tenemos la cachama, morcillas, las arepas de maíz pelao, los chorizos, los bollos, los dulces de leche, mango, lechosa y toronja.



LOS PATIOS

Fecha de fundación 🚩 10/Dic/1985

Temperatura promedio 🌤️ 27°

Distancia de Cúcuta 📍 7 Kilómetros.

Dice la historia que el general Carlos Matamoros fue uno de los primeros propietarios de la Hacienda Los Patios, quien luego la vendió al señor Miguel Parra Picón. Estas tierras fueron asignadas al cultivo de la caña de azúcar, ganadería mayor y menor, además de los más variados cultivos propios de la época. Desde esta hacienda surge la creación del municipio como ente territorial.

En el año de 1813 tuvo lugar la batalla de Carrillo, en la hacienda del mismo nombre; donde el militar Español Bartolomé Lizón derrotó a los patriotas comandados por el General Francisco De Paula Santander. Durante esa misma época colonial, el caserío de los Vados fue el centro de fusilamientos militares. Allí fue fusilada la Heroína Florentina Salas, junto a 11 patriotas rebeldes, héroes de nuestra independencia.

En los Vados también vivió largas temporadas el ex presidente y ex dictador General Juan Vicente Gómez, desde donde planificó y partió a la toma del poder en la hermana República de Venezuela, causa que se denominó la Revolución de los Andinos, y que concluyó con la toma del poder en la persona del general Cipriano Castro, derrocado luego por Juan Vicente Gómez.

El origen del nombre se remonta al siglo XVII, con la existencia de la hacienda “Los Patios”, una extensión de tierra de tunas y cujíes, de donde tomó su nombre el caserío. También se dice que se le llamaba de esta forma porque las antiguas viviendas del sector eran de gran tamaño y contaban con enormes patios en sus casas.

Los Patios se ubica geográficamente en una zona montañosa, perteneciente a la cordillera oriental, es por ello la mayor parte de su territorio

es de pendientes pronunciadas, quebrado y escarpado, aunque también existen zonas planas y levemente inclinadas como la meseta de corozal y la cabecera municipal. El municipio se destaca por tener un reservorio de hallazgos fósiles en los pronunciados Estoraques que se erigen entre La Garita y Agua Linda.

La economía del municipio está basada en la actividad agrícola; pues desde el Puente de San Rafael hasta la Vereda los Vados por el margen derecha del Río Pamplonita se divisan alrededor de 17 predios que cultivan arroz, caña de azúcar, hortalizas y tabaco.

La actividad pecuaria, es poca y está representada principalmente en los caprinos. También se da la explotación minera de elementos como arcillas, carbón, arena. En el área urbana el desarrollo económico se orienta principalmente hacia la actividad comercial y microempresarial.

Te invitamos **A VISITAR**

Entre sus atractivos se encuentran en El Corredor Turístico y Balnearios en la recta a Corozal, Motódromo Agua Linda, Parque Recreacional



San Rafael, Vereda La Mutis, Santa Cruz, Parque Eduardo Cote Lamus; el Monumento de la Santa Cruz; El parque Florentina Salas; La Garita; Pueblito Corozal y la Casa de la Cultura Arnulfo Briceño. Así mismo se destacan el Museo Arqueológico y Paleontológico de Los Vados

y el Museo Arqueológico y Paleontológico de Agualinda.

Saliendo de la garita hacia el pueblito de Corozal, se puede visualizar imponentes montañas ubicadas a mano derecha; particularmente en una de ellas sobresale la figura del indio grabado, (formación rocosa) que según la puesta de sol “cambia de estado de ánimo”. Pasando por Corozal, se observa la hacienda carrillo (primera refinería de azúcar), lugar en el que se acumula parte de la historia de nuestro departamento, a su vez, se puede ver la estructura del tren (túneles y rieles).



La hacienda **SANTA ANA**

Una de las más antiguas de la región, donde el señor Nepomuseno Mora Castellanos, donó los terrenos para la construcción del parque, la iglesia, el colegio y el antiguo puesto de policía.



Venga, cómase **UN CABRITO EN SALSAS**



El plato típico del municipio es el Cabrito con Pepitoria. También se hallan preparaciones derivadas como cabrito en salsa, costillas de cabrito, chorizo de cabra, cabro asado, entre otros. Por su parte, el corregimiento de La Garita es visitado por los turistas donde disfrutaron de un exquisito queso de mano y derivados lácteos.



DURANIA

Fecha de fundación 🚩 1/May/1911

Temperatura promedio ☁️ 22°

Distancia de Cúcuta 📍 47 Kilómetros.

El 14 de abril de 1930 se otorgó el nombre al municipio de “Durania” en honor al general Justo Leónidas Durán, un ferviente revolucionario liberal que participó activamente en las guerras civiles de 1884, 1885 y 1895.

Durante la época de la conquista, el territorio que comprende actualmente el municipio de Durania se hallaba bajo el dominio de la tribu indígena Oporoma. La importancia de esta zona se establecía debido a que era un corredor vial indispensable para la conexión, movilidad y comunicación entre chitareros y motilonos. Más adelante, en el periodo colonial, se dispuso que la región de Durania hiciera parte de la comarca Pamplonesa. Posteriormente, con la fundación oficial de Bochalema, el municipio Duranense pasa a integrar este nuevo territorio autónomo.

Tiempo después don Segundo Antonio Gonzáles y doña Virginia Acosta de Gonzáles deciden construir una agradable casita rústica de tipo campesino, hecha en su totalidad de bahareque (Conocido en ese entonces como Troja), ubicándose en el principio del camino que conduce hacia la vereda “La Barca”. Es así como logran dar origen a la cabecera municipal y comienzan oficialmente con la creación del casco urbano de este territorio.

Desde su fundación, la base económica de Durania ha sido el café. Cuenta la historia que el 15 de febrero de 1914 se creó “El Ingenio Miraflores”, una magnífica obra, primera en su género en el departamento. Según el historiador Guillermo Solano Benítez, “Se requirió de varios días de titánicos esfuerzos para transportar todas las piezas de la más moderna maquinaria de la época y de fabricación inglesa, que llegó por el puerto de Maracaibo y fue movilizada por ferrocarril hasta la Donjuana. De allí se trajo a lomo de mula. La caravana de arrieros fue contemplada con admiración y regocijo por el pueblo de Córdoba. El complejo industrial constaba de despulpadoras y trilladoras, las cuales eran movidas por vapor. Hoy en día

aún se encuentran algunas piezas de este gran ingenio.” Por lo anterior, Durania se considera como uno de los municipios pineros en cuanto producción y elaboración se refiere.

El bello municipio de Durania se encuentra enclavado en la cordillera oriental de Colombia. Dado que se establece como un escenario de importantes hechos históricos, es común que aún conserve el estilo característico de la época colonial en sus edificaciones.

Muestra de ello son las calles empedradas de su entrada y la inigualable plaza central, en cuyo alrededor se agrupan diferentes obras arquitectónicas como la iglesia o el Palacio Municipal, magníficos atractivos que sobresalen en este pueblo.

Siendo que el área rural del municipio se divide en veredas de clima frío, medio (Bosque húmedo Premontano), (Bosque húmedo Montan Bajo) y cálido. (Bosque seco Tropical), en Durania se hallan características económicas diferentes para cada zona, permitiendo una variedad importante de cultivos y opciones comerciales. En la zona fría se encuentra como base el café,

la ganadería criolla, las cosechas de plátano, y frutales como morón o lulo. En el territorio medio, se halla el cultivo de la caña panelera, plátano, el tomate, frutales cítricos, maíz, frijón y yuca. En el clima cálido la base económica principal es la ganadería y producción de aves de corral.

Por lo anterior, se considera que el municipio de Durania es uno de los territorios con mayor riqueza y diversidad natural. Gracias a ello en la actualidad se ha apostado por actividades como el senderismo, invitando a propios y visitantes a aventurarse por aquellos parajes, veredas y quebradas que conmemoran nuestra raza indígena.



Te invitamos A VISITAR

Entre los sitios de interés del municipio se halla la Basílica San José, El Parque Principal Justo Leónidas Durán, la Casa del general Rafael Leal, la Cueva del Indio, quebrada y cascada El Saladito, Piscina Olímpica.

Parque General Justo Leonidas Durán (Templo parroquial San José)

En parque principal divisamos el busto del general Justo Leonidas Durán, quien entregó su vida al servicio del ejército liberal colombiano.

Cascada el Saladito

Ubicada a unos pocos kilómetros del casco urbano, vía a la vereda San Juan. En ella disfrutamos de una tranquilidad natural que se desprenden junto con la pequeña caída de agua natural que sale de sus rocas.

Las escalinatas de Durania:

Símbolo del patriotismo regional adornado con hermosos paisajes naturales. Este monumento al libertador resalta frente a los demás por la majestuosa decoración ambiental en sus alrededores. Posteriormente debes seguir tu conexión con el ecoturismo hasta la laguna “La Barca” donde apreciarás las riquezas naturales de nuestro departamento a través de sus cristalinas aguas. Está localizada a 2 horas del casco urbano; para llegar, se debe transitar hacia el balneario o pozo “la hamaca”. Una vez estando en el pozo, se debe escalar el terreno montañoso que se divisa para así llegar a la laguna. Menciona la tradición oral que se debe solicitar permiso a la laguna y ofrecer una oración antes de tocarla.



Venga, cómase UN PASTEL DE CHOCHECO

Definitivamente un municipio encantador, aquí pudimos deleitarnos con una variedad de platos del que podemos destacar un exquisito pastel de chocheco y porque no mencionar nuestro picante norte santandereano (cebolla junca, cilantro y vinagre de las cebolla ocañera).

En medio la fresca brisa y en su ancha tierra, mirar los paisajes y las mejillas felposas del fuerte frío, así es describir durania, un acogedor municipio un lugar agradable, en donde podemos identificar que sus platos típicos son la reconocida sopa de ruyas, el delicioso ajiaco, el sancocho, la mazamorra de maíz, la sopa de cebada y los tamales.

Durante nuestra visita, tuvimos la oportunidad de conocer a doña Arelis, quien nos manifestó que lo más típico es comer pastel con masato, asimismo, nos relató aquel gratificante momento cuando su madre le enseñó a hacer melcochas de azúcar.

En Durania los hábitos de las preparaciones tradicionales son dirigidos por las matronas de la familia. Esta particularidad merece ser traída a colación ya que las recetas tradicionales son heredadas y aprendidas por las mujeres, pasando así de generación en generación. De allí que las adultas mayores sean cuidadas y no se les permita cocinar, puesto que sus hijas o nueras son las que normalmente siguen con la labor culinaria. Este hecho de “no poder cocinar” facilitó la transmisión del saber gastronómico desde la tradición oral; por ello, basta con una buena explicación sobre el procedimiento, se siguen las indicaciones de las matronas y con ello se obtiene una exquisita receta a la vez que se salvaguardan las preparaciones ancestrales.





BOCHALEMA

Fecha de fundación 🚩 1/Ene/1759

Temperatura promedio ☁️ 23°

Distancia de Cúcuta 📍 43 Kilómetros.

Atraídos por la gran cantidad de agua que corría por sus laderas, la fresca brisa que susurraba secretos al oído y el verde profundo de unas gigantescas montañas, las tribus indígenas de los Catires, Chiracocas y Bocalemas deciden asentarse en el valle de Bochalema.

Bochalema, un extraordinario municipio cuya historia se remonta mucho antes de la época colonial; pues así lo demuestran los hallazgos arqueológicos hechos por Luis Raúl

Rodríguez Lamus y Jairo Calle, quienes ubican a la cultura Bocalema como una de las más antiguas del país.

Este territorio también se destaca por haber sido paso obligado para Simón Bolívar durante sus travesías camino a Venezuela; pues según relatan documentos históricos, el 24 y 25 de diciembre de 1820, el libertador estuvo pernoctando en esta región.

En la actualidad, Bochalema aún conserva su arquitectura colonial, pues cuenta con una extraordinaria plaza central, rodeada por El

Templo Parroquial Sagrado Corazón de Jesús y la Alcaldía Municipal. En el centro del parque nace vigoroso un centenario Samán, que simboliza la fuerza del municipio, su riqueza histórica y ecológica.

Este territorio cuenta con una significativa oferta de bienes y servicios turísticos dados por sus atractivas características topográficas. Bochalema sobresale por hermosos sitios naturales, entre los que se destacan: las aguas termales del Raizon y el Azufra; el sendero ecológico de Agua blanca, el santuario de la cueva; la laguna de Capote y las piscinas y pozos naturales de la Chiracoca y Agua blanca, Casona de la Estación de Tren, Represa Chiracoca, entre otros.

Su principal actividad económica se centra en la agricultura, recurriendo a la producción agrícola de café, frutas, caña panelera y pancoger. De igual forma se halla a la crianza de bovinos, porcinos y aves de corral.



Te invitamos A VISITAR

TEMPLO PARROQUIAL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

Orgullo entre las coloniales calles de Bochalema puesto que sus habitantes fueron los primeros en Colombia con esta advocación y los segundos en el mundo. Aunque fue restaurado hace poco, preserva su diseño arquitectónico frontal, único en el departamento.

EL SAMAN

Cuenta la tradición oral que a mediados de diciembre de 1888, el general Severo Olarte (Jefe divisionario de la antigua guardia colombiana), un adorador empedernido de la memoria de los libertadores, hizo traer desde Venezuela las semillas del Samán de Táriba (localidad situada cerca de San Cristóbal, capital del estado Táchira), para sembrarlas en todo el centro del pueblo; hoy en día este es el ícono más representativo del municipio.

ALTAR DE LA VIRGEN DE LA CUEVA SANTA

Hace 200 años un campesino de la región encontró por casualidad el lienzo de la Virgen de la Cueva. Desde entonces cada 8 de septiembre se rinde homenaje a la patrona del municipio, puesto que en esta fecha de devoción y fe, los feligreses agradecen por los milagros y favores recibidos.

EL SENDERO ECOLÓGICO DE AGUA BLANCA

Ahí podrás disfrutar de la riqueza hídrica del municipio, conocer los mitos y leyendas más representativos, practicar senderismo, torrentismo y reavivar fe en los refrescantes chorros de la virgen de la cueva.

También te recomendamos un paseo por L'Orquideal, de seguro te enamorarás del mejor cultivo de orquídeas del departamento.

Venga cómase
**UN PASTELITO
DE YUCA CON
MASATO**



El municipio de Bochalema está lleno de magia, una magia que se siente en sus hermosas calles rodeadas de verdes praderas que invitan al visitante a quedarse al canto de las aves. Así mismo, sus habitantes tienen por costumbre deleitarse saboreando los bollos de mazorca de corazón de frijol, los de bocadillo y queso; ajiaco nortesandereano, tamales, la tradicional sopa de mazorca, mute de maíz pilao, cuchuco de arroz de maíz amarillo, sopa de patacones, arepa de maíz pelao, arepas de mazorca, arepa cariseco, rellenas, chicha de banano, de harina de trigo, tamales de maíz, chicha de pulpa corozo, dulce de toronja, cocadas de piña.



CHINÁCOTA

Fecha de fundación 🚩 1/Jul/1556

Temperatura promedio ☁️ 22°

Distancia de Cúcuta 📍 45 Kilómetros.

Aproximadamente a una hora y media desde la ciudad de Cúcuta y sobre lo que comienza a ser parte de la Cordillera Oriental de los Andes, emerge el extraordinario municipio de Chinácota, enmarcado entre verdes montañas, coloridos jardines y con un cautivador clima templado. Un territorio lleno de historia, pues fue pasado obligado en cinco ocasiones por el Libertador Simón Bolívar. Así mismo, en el año 1902, se firmó el pacto de paz de la Guerra de los Mil Días en la hacienda Iscala, residencia del presidente Ramón González Valencia.

La base económica de Chinácota está compuesta por los sectores agrícola, pecuario y minero. En cuanto a la agricultura, se destaca la siembra

de café, cítricos, maíz, tomate, caña panelera, zanahoria, morón, fresa, cebolla y yuca. La producción pecuaria incluye la cría de bovinos para engorde y producción de leche, porcinos, equinos para la carga, cunícolas, aves de corral, la piscicultura, con cría de trucha, mojarra y carpa roja para producción de carne y la apicultura para la producción de miel. Finalmente, la minería comprende la explotación de carbón y piedra de cal, más exactamente en el sector de la veredas de La Donjuana y Orozco, los cuales cuentan con cuatro mantos de carbón identificados de base a lecho.

Al considerado como uno de los destinos más concurridos por los habitantes de la ciudad de Cúcuta debido a la belleza de sus paisajes y la bondad de su clima, el municipio ha generado un cambio importante en cuanto a su sector terciario, potencializando el

comercio de restaurantes, hoteles, transporte, almacenamiento, comunicaciones, entre otros, permitiendo aquellos visitantes que deseen descansar durante su fin de semana una gran variedad de sitios para alojarse tales como cabañas, fincas, o posadas turísticas.

Te invitamos A VISITAR

Te recomendamos visitar los siguientes lugares si quieres vivir una experiencia incomparable en este extraordinario municipio: El Páramo Mejué, la Plaza de Toros San Nicolás, la Iglesia San Juan Bautista, El Palacio Municipal, Cerro la Vieja, la Capilla Colegio de la Presentación, la Casa de Dolores Jáuregui de Galvis y la Casa de la Cultura.

HACIENDA ISCALA

Se forzó en medio de la lucha partidista, en la Colombia del siglo XIX y comienzo del siglo XX. En este sitio don Ramón González Valencia planeó la lucha de los mil días, posteriormente aquí se planeó y se firmó el 21 de noviembre de 1902 el tratado de curlandia que fue la paz para Colombia.

MIRADOR VIRGEN DE LA PAZ

Fue una iniciativa del párroco Lorenzo Rivera entre 1937 y 1944. Desde este lugar podemos admirar la belleza del municipio.

CHORRO DEL INDIO

Descendiente de la quebrada Iscalá, sector Puente Rojo. Es uno de los balnearios más visitados por propios y turistas, gracias a sus paisajes naturales y a su pequeña cascada de aguas cristalinas.

PUENTE ROJO

Es un paso principal y de antigüedad para los Chitareros pues aguarda semejanza en sus proporciones al Puente Real en Chitagá.

PARQUE PRINCIPAL RAMON GONZALEZ VALENCIA

Desde la plaza central Chitarera tendrás la

oportunidad de observar el recuerdo del General Ramón Gonzales Valencia; conectarte con tu espiritualidad en el Templo de San Juan Bautista, símbolo de devoción del pueblo y deleitarte con las sensaciones gastronómicas que producen las ventas de dulces que hallarás alrededor de la plaza; el sitio ideal para descansar y desconectarte de la agitada vida en la ciudad.



Venga, tómesese UNA CHICHA DE BORE

Desde la plaza de mercado se evidencia que Chinácota es una mezcla de colores, aromas y sabores, tanto al interior de ella como en su exterior. En su interior se encuentran gran variedad de productos



vegetales, frutas, tubérculos, carnes y puestos de cocinas populares. El tomate, el plátano, la yuca, el maíz, el cilantro, el aguacate, la ahuyama, la papa, el ajo y la cebolla no pueden faltar en ningún puesto y todos ellos representan insumos básicos para las preparaciones cotidianas; por ello podemos afirmar que es gracias a esta diversidad que Chinácota cuenta con una variedad importante de restaurantes que ofrecen al visitante una variada y exquisita experiencia gastronómica.

Este increíble paraje vacacional nos brinda la posibilidad de saborear la torta de yuca, la chicha de ahuyama, haba, bore, quesillo de mazorca, arepa cariseca, pastel de garbanzo, mute, sorbete de curuba, helados de papa, helados de aguacate; preparaciones que son hechas para degustar en el hogar, en festividades e incluso ponerse a la venta para propios y visitantes en lugares como los mercados campesinos u otras plazas de mercado del departamento, entre ellas la de Cúcuta y Villa del Rosario.

Las cocinas de las matronas actúan como un lugar de transmisión del conocimiento, del saber, de la construcción y continuación de la tradición, puesto que son los escenarios de relacionamiento familiar y social. Desde allí se congregan a más miembros de la familia a lo largo del día, quienes la apoyan en sus preparaciones de una u otra manera y se reúnen en torno a la cocina, un lugar donde se comparten no solo los alimentos, sino también la unidad y las experiencias cotidianas.





HERRÁN

Fecha de fundación 🚩 6/Nov/1860

Temperatura promedio ☁️ 15°

Distancia de Cúcuta 📍 87 Kilómetros.

Corría el año de 1860 cuando algunos pobladores del municipio de Chinácota, atraídos por la riqueza y abundancia de la zona, deciden realizar los primeros asentamientos familiares en Herrán. Un día, José Antonio Bautista, dueño de una de las rancherías, salió con su escopeta, una lanza y una perra de compañía dispuesto a cazar. Con las aves que iba matando en el camino iba formando un sartal. De pronto se vio rodeado de una manada de báquiros y en tales apuros encontró más opción que subirse a un árbol. Entonces los animales salvajes empezaron a atacar el tronco. Fue allí cuando José Antonio Bautista acudió a San Antonio de Padua, ofreciendo levantar una capilla en su honor si le liberaba de aquella amenaza. De repente los báquiros salieron huyendo como si hubieran escuchado una señal divina.

El terreno que comprende el municipio de Herrán es sumamente montañoso, pues cuenta con elevaciones entre los 1500 metros y 2800 metros sobre el nivel del mar; así mismo es travesado por la quebrada la Honda, tributario del Río Zulia. El 5% del total del municipio pertenece al Parque Nacional Natural Tamá, haciéndole un territorio rico en flora y fauna, cuya variedad de microclimas permite apreciar una diversidad natural extraordinaria.

El parque de la plaza central indiscutiblemente demuestra la dedicación de sus habitantes, ya que está dispuesto como un sitio ideal de descanso e intercambio cultural para la poesía y música de la región. Sus casas, calles y gente, demuestran el cálido fervor de un pueblo amable, pujante y bondadoso.

Su economía depende en su mayoría del

cultivo de apio (Arracacha), frijol, cebolla, maíz, y frutales como durazno, fresa, mora, melocotón y café, entre otras. También ocupa un lugar importante la producción de lácteos, la ganadería y cría de especies menores.

Te invitamos A VISITAR

Son de especial interés sitios como la Hacienda La Siberia, Piedra Media Libra, Los Arcos de Piedra de la Molinera Herrán, el mirador de la Virgen del Perpetuo Socorro, Casona la Teja, la Cascada El Chorrerón, entre otros, los cuales atraen la atención y el interés de los visitantes o propios, quienes por diversas razones arriban a este atractivo municipio

TEMPLO PARROQUIAL SAN ANTONIO DE PADUA

La majestuosidad de sus imponentes torres del frente y la cúpula del altar mayor, son una muestra de su religiosidad.

ESTATUA GENERAL PEDRO ALCÁNTARA HERRAN MARTÍNEZ DE ZALDÚA

Presidente de la República 1841- 1845, en honor se le cambio el nombre del municipio de “Mundo nuevo” a Herrán.

PARQUE PRINCIPAL SIMÓN BOLÍVAR.

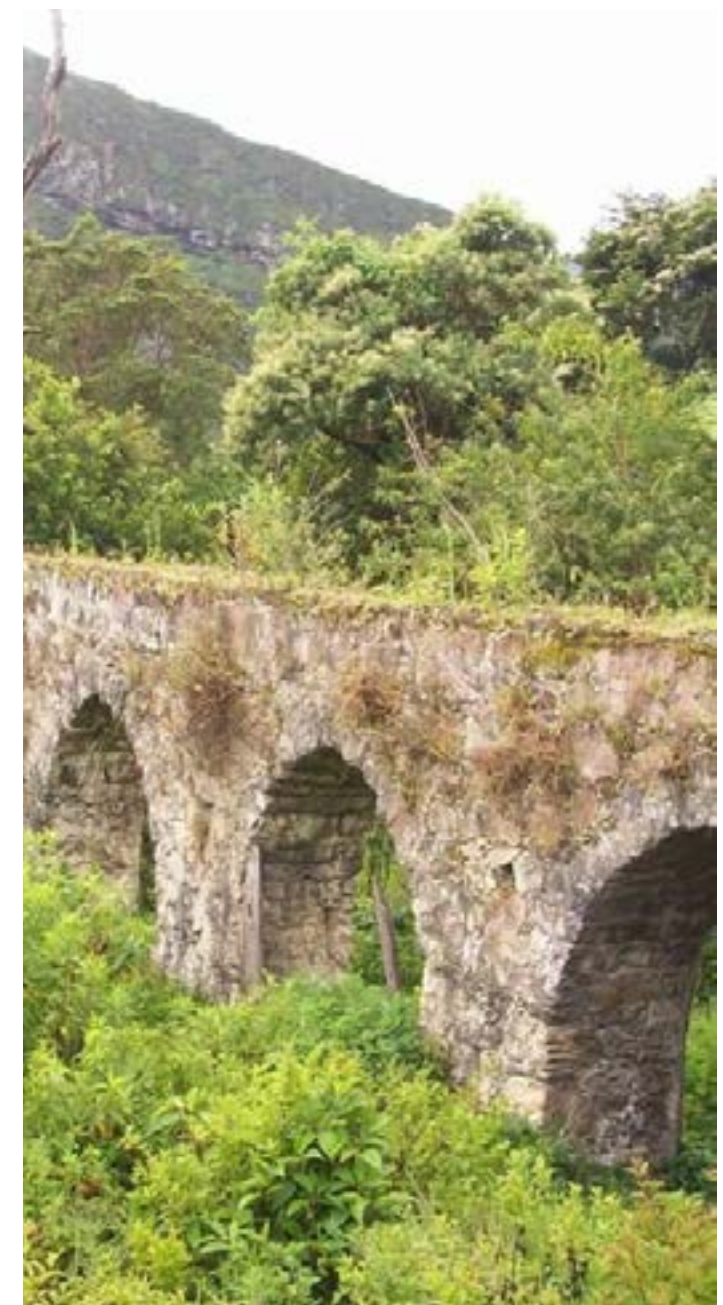
También llamado antiguamente como nuevo mundo, pero poco después se declaró Simón Bolívar en homenaje al padre de la patria. Se considera el sitio de encuentro más importante de la comunidad.

PARQUE NACIONAL NATURAL TAMA

Belleza natural compartida por Colombia y Venezuela. Esta reserva cuenta con área protegida de aproximadamente 48.000 hectáreas.

El Parque Tamá se destaca por su diversidad de

pisos térmicos, lo cual permite una variedad de paisajes llamativos que incluyen el páramo, bosque de niebla, cascadas, caminos reales antiguos, cadenas montañosas, entre otros, siendo el área perfecta para la proliferación de un sistema ecológico inigualable. En cuanto a la fauna, se resalta el Oso Negro, el Piro, el Marsupial, los Venados, las Lapas, el Chiguiro, el Zorro Perruno, el Chácharo, el Báquiro o cafuche, el Ratón de Agua, la Nutria, la Danta, el León Amapolo, el Mapuro, el Oso hormiguero, las Faras, el colibrí de páramo, la gallineta de monte, el perico multicolor y el carpintero real, entre otros.



Venga, cómase UN TIRULI

Este municipio de paisajes montañosos y de clima frío, nos ofrece una gran variedad de platos para deleitar nuestro paladar. Dentro de los más representativos podemos destacar: la Sopa de ruyas, la chicha de ojo, habas, arepa de trigo, crema de apio, torta de ahuyama, crema de ahuyama, arepa cariseca, rellena de cerdo.

Resaltamos que todos los hijos de este pueblo consumen por tradición el llamado “Tiruli” una preparación hecha a base de melcocha apanelada con vetas. Se podrán deleitar también con las quesadillas rellenas de dulce de berenjena, un delicioso postre realizado en los ancestrales hornos de barro.



SALAZAR DE LAS PALMAS

Se dice que Salazar de las Palmas fue pre fundada el 27 de octubre de 1561; sin embargo el pueblo fue destruido por la cacica Zulia, de la Tribu de los Cíneras, en venganza por la muerte de su padre a manos de los españoles. Más adelante, en 1563, se vuelve a fundar el municipio, otorgándole el nombre de Villa Nirva del Collado, pero éste también fue destruido por los aborígenes tan sólo tres años después. Finalmente, luego de crueles batallas entre indígenas y conquistadores, los Chitareros son aniquilados de la zona, estableciendo las condiciones propicias para la colonización del territorio. El capitán Alonso Esteban Rangel obtiene desde la Real Audiencia de Santa Fe la cédula del 27 de febrero de 1583 para que procediera a la fundación de una ciudad,

por ello el 4 de noviembre de 1583 se funda oficialmente Salazar de las Palmas.

Municipio montañoso, incrustado en la cordillera oriental. Cuenta con una ubicación privilegiada de cuyo resultado sobresalen los diferentes pisos térmicos en el territorio: cálidos, medios, fríos y paramunos. La zona es atravesada por los ríos Peralonso, Zulia y Salazar e innumerables quebradas y corrientes menores. Adicionalmente, una gran parte del terreno (Más de 6 mil hectáreas) forma parte del Páramo de Santurbán, haciendo que la riqueza hídrica, de fauna y flora sea admirable; por lo anterior, el municipio es considerado como un importante foco turístico del oriente colombiano que atrae tanto a

turistas nacionales como extranjeros.

Su arquitectura colonial aún está presente en el casco urbano y en el área rural, relatando a través de sus edificaciones y casonas de casi 500 años la cultura e historia que ha impregnado las raíces de este pueblo, en el que el modernismo no ha logrado que los locales olviden su historia ni mucho menos su tradición.

Salazar de las Palmas es la cuna de la industria cafetera en Colombia, de allí que su economía dependa principalmente del cultivo del café. Sin embargo, también se halla la producción agrícola de tabaco, frutales como el banano, pancoger, caña de azúcar, maíz, yuca, frijol, arveja y diferentes hortalizas.

En cuando a la producción pecuaria, ésta se encuentra en pequeña escala, especialmente en la zona de Carmen de Nazaret, con la producción

de leche y sus derivados, además de la cría de bovinos, porcinos y aves de corral. Actualmente se está apostando por la explotación de carbón, llevando el producto a Termotasajero, aportando así en la producción de energía eléctrica para el departamento.

Indiscutiblemente en el municipio se ofrece una amplia gama opciones turísticas, permitiendo que los visitantes se alojen en hoteles o posadas y disfruten de centros vacacionales donde además de degustar los platos típicos del territorio pueden organizar sus recorridos hacia lugares como: la Capilla de la Virgen de Belén, la Iglesia Parroquial, el Parque Principal; los balnearios de Pozo Juana Naranja y Los Pomarrosos; El puente de San Jacinto, el Parque Cinera, las Caídas de Agua del Mandingas, La Cruz de Bolívar, La Laguna de Campo, La Cueva de Mil Pesos entre otros.

Por ello, el patrimonio material e inmaterial de Salazar de las Palmas es un extraordinario conjunto de trascendencia histórica, religioso, cultural, económico y político.

Te invitamos A VISITAR



ALTAR DE LA OJONA LINDA DE SALAZAR DE LAS PALMAS

Es el altar de la virgen de Belén, sitio de peregrinación de agradecimiento por bendiciones recibidas.

ESTATUA DEL CACIQUE SINERA

Cuenta la historia que el buen cacique Sinera, fue asesinado a manos de los implacables españoles. Su hermosa hija, llamada Zulia, decide convocar a las tribus de los Chitareros y los Guasimales; se dice que también estuvo el Cacique Cúcuta para apoyarla en su cruzada por vengar la muerte de su padre. Después de una cruenta batalla, los aborígenes logran desterrar a los españoles.

BALNEARIO LOS POMARROSOS

Es un río cristalino que nace en el Páramo de Guerreo. Sus aguas son puras y cristalinas, al mezclarse con el fondo se evidencia un hermoso color azul, por ello es un atractivo turístico que incita ser visitado por propios y forasteros. Sin lugar a dudas, uno de los mejores sitios, puesto que permite realizar un encuentro con la naturaleza y senderismo de Camino a las Pailas de Salazar.

PARQUE PRINCIPAL DE SALAZAR DE LAS PALMAS

En el parque principal de este ecológico municipio podrás apreciar el recuerdo a nuestros indígenas Chitareros y el templo parroquial de San Pablo en honor a la Nuestra Señora de Belén.

Te invitamos a seguir el recorrido, siguiendo el sendero natural que conduce al balneario de los Siete Chorros. Para llegar hasta allá se debe recorrer por un sendero empedrado, rodeado por árboles que hacen resplandecer las luces y sombras que guían hacia la cumbre.

El lugar es frecuentemente utilizado para los recorridos familiares y religiosos, puesto que en este punto también se encuentra el santuario de Nuestra Señora de Belén a donde acuden los feligreses para susurrar sus plegarias o agradecer por los favores que, según dicen, son concedidos por ella. De hecho, en una de las

paredes laterales del lugar se puede observar centenares de placas como símbolos de gratitud.

Venga, tómate UN CAFECITO

Pueblito enmarcado dentro de la cordillera oriental, de hermosos parajes naturales que albergan ruiseñores en sus montañas vestidas de verde profundo.

En este agradable municipio encontramos una importante variedad de café, dulce y pastel de apio, chicha de ojo, torta de ahuyama, rellena, el dulce de durazno y cómo no complacer nuestro paladar con las delicias de un alfandoque.

En cuanto al relevo generacional, las mujeres son las que se encargan regularmente de las labores culinarias para compartir en familia. Enseñan a sus hijas desde muy temprana edad con la tradición oral, pues mientras van cocinando transmiten de su viva voz las diferentes recetas.

En Salazar de las Palmas encontramos un plato característico de la región de Norte de Santander, conocido como “mute”; ésta preparación hecha en leña se diferencia de nuestro departamento hermano de Santander por la presencia de macarrones en su sopa. Es considerado un plato muy completo y saciador, es por eso que se sirve solo, sin la necesidad de un segundo plato o seco. Junto con el sancocho suele ser un plato destinado para su consumo el día domingo, siendo parte de los encuentros tradicionales y familiares.





TOLEDO

Fecha de fundación 🏠 19/Ago/1795

Temperatura promedio ☁️ 20°

Distancia de Cúcuta 📍 117 Kilómetros.

Los aborígenes pobladores de la región descendían de los Chitareros, que a su vez eran sucesores de los Chibchas. Como resultado de las cruzadas locales se tiene hoy en día a los U'was (anteriormente llamados tunebos), quienes se localizan en esta área. Dice la historia que los españoles dominaron sin mayor esfuerzo

a las comunidades indígenas de la zona, quienes habían elegido el valle de Toledo por su bondad agrícola en cuanto a maíz, yuca, batata y varias frutas silvestres se refiere; así mismo cazaban venados y otros animales monteses por su apetitosa carne. El pueblo fue elevado a categoría de cabecera municipal en 1886.

Se destaca por la gran diversidad paisajística que posee, el maravilloso clima se le atribuye al estar incrustado en el Páramo de Tamá y el cerro Sistatá. Es un municipio multi-cultural que se encuentra fuertemente enmarcado por la presencia de pueblos indígenas (de vocación agrícola y ganadera), reconocido por la calidad de su café de tipo exportación, lo que le ha permitido escalar en la industria nacional de este producto. Por otra parte, se considera que Toledo es uno de los municipios que predomina en la producción y exportación tanto de leche, carne y cuero a nivel departamental y nivel nacional en la exportación de especies tales como: bovinos, Ovinos y Caprinos; por lo cual es considerado como el municipio ganadero del departamento.

En el municipio se brinda el Ecoturismo en lugares como la finca Villa Bonita, de la vereda Bella Vista, donde además se ofrecen productos naturales entorno al Café; de igual forma encontramos la Hacienda Toledito, El templo parroquial San Luis Gonzaga, el Santuario de nuestra señora de las Angustias, la Cascada Piletas, Casa Museo Hernández, el cerro El Venado, el Azul y Santa Rita, las aguas termales en la vereda Tapatá, el Monumento a los Mora, fundador de este pueblo.



Te invitamos A VISITAR

En la Casa Museo Don David Hernández podrás recordar las tradiciones e historia de este bello municipio. Así mismo te invitamos a recorrer el parque principal de Toledo, donde tendrás una vista espectacular de los atractivos del pueblo. Desde este lugar, divisarás las casas tradicionales de la región, llenas de magia y cultura, que se conjugan con el panorama del magnífico templo San Luis Gonzaga y la capilla de Nuestra Señora de las Angustias, mientras el horizonte es adornado por el maravilloso verde de sus montañas y por el "salto del venado", la impetuosa cascada de la región.

Para finalizar la ruta toledana, te sugerimos realizar actividades al aire libre o caminatas ecológicas. Toledo posee en su territorio el 98% del Parque Nacional Natural El Tamá, la reserva natural y resguardo indígena de los U'wa. En este lugar hallarás diferentes pisos térmicos y una variada gama de especies de fauna y flora, además de hermosas vistas paisajísticas.

SECADO DE CAFÉ.

Los visitantes pueden admirar el café secándose al calor del sol en el frente de las casas de los toledanos.

IGLESIA DE TOLEDO

En este sitio de peregrinación religiosa se venera la Sagrada Imagen del Santo Cristo y la Milagrosa Virgen de las Angustias.

MONUMENTO AL CAFÉ DE TOLEDO.

En este hermoso pueblo con aroma a Café, admiramos monumento en reconocimiento al café especial que allí se cultiva.

CASCADA DE TOLEDO.

Lugar turístico natural, donde nos permite hacer recorridos por sus esplendidos senderos.

Venga, tómese **UN CAFECITO**



Toledo es el municipio que produce el mejor café especial de la región, puesto que la mayoría es tipo exportación, debido a su sabor y aroma incomparables. Según los expertos de este delicioso producto, dos de las tres categorías de café especial son de este municipio. En el municipio también podemos encontrar, además de una rica taza de café, otros subproductos como Vino, galletas, mermelada, dulces y helados.

Este agradable pueblo nos deleitó con los tamales de maíz, Arepa de maíz pelao, sopa de ruyas, arroz de maíz blanco, dulce de apio, la chicha de ojo, pastel de apio. Otros sabores muy importantes son las tortas de ahuyama, las rellenas de cerdo, el dulce de durazno y como no complacer nuestro paladar con las delicias de un alfandoque.



LABATECA

Fecha de fundación 🚩 11/Nov/1620

Temperatura promedio ☁️ 18°

Distancia de Cúcuta 📍 113 Kilómetros.

La palabra “Labateca” proviene del lenguaje aborigen chitarotunebo, y significa “volcanes de Dios”. Los primeros pobladores de esta zona fueron los indígenas chitareros, quienes vivían en la parte occidental del pueblo.

Este municipio también es conocido como “El Valle de Nuestra Señora de las Angustias”, en honor a su patrona, la Virgen las Angustias.

Se narra que en 1560 a la india María Berbesí se le apareció la Virgen cuando lavaba ropa sobre una piedra en el río. Ella colocó a hervir en el fuego, cuando vio que se le estaba regando el

agua, tomó un trapo cualquiera (que estaba sobre una piedra en el mismo riachuelo), con el cual fue hacia el fogón para tomar la olla. De repente, notó que el trapo se le estaba incendiando, inmediatamente corrió hacia el río y lo humedeció, extendiéndolo sobre un rosal; fue allí cuando se percató que aparecía la figura de la virgen; decide llevar el lienzo a casa y lo iluminó con velas.

En la noche, cuando llega su marido, Francisco, le cuenta los acontecimientos y éste con mucha fe le hizo un altar. Al día siguiente, la india visita al misionero español quien detalló el lienzo y pudo notar la estampa de la virgen. Por tal razón, le construyeron un templo, donde las tribus empezaron a crear su fe y a tener ese fervor en la virgen de las angustias.

Labateca está rodeado por imponentes montañas que hacen de éste un hermoso valle de indescriptibles paisajes. Su terreno se encuentra bordeado por 10 quebradas (Entre las que se destacan Culagá, Chitagá y Valegrá,) hermosas cascadas (Como las de Siscatá, Lirgua, la Chorrera y Burgueña) y 2 lagunas que surcan la zona de extremo a extremo. Así mismo, más de 2 mil hectáreas pertenecientes a este municipio forman parte del Páramo de Santurbán, la mayor fuente hídrica para Santander y Norte de Santander.

La riqueza hídrica de Labateca permite la principal actividad económica de este municipio recaiga en la agricultura, destacándose el cultivo del café, con las variedades Típica, Borbón, Caturra y Colombia. De igual forma encontramos el maíz, el plátano, la arracacha, Caña panelera, cítricos, arveja y frijol, siendo una tierra pujante para el desarrollo frutícola. En cuanto a la ganadería, se establece la crianza de bovinos, porcinos, ovinos y aves de corral.

Entre sus principales sitios de interés se destacan: El Templo Parroquial Nuestra Señora de las Angustias, donde se encuentra el lienzo original de la Virgen, la pila bautismal tallada sobre la piedra en la época colonial, El Parque Principal, la Casa de la Cultura, El Busto del Libertador, El monumento La Columna, Puente Balsa y la Laguna Negra, Cascada Lirgua.

Finalmente se hace pertinente mencionar que este municipio se distingue en el área artística,

al contar con grandes exponentes de la cultura como lo son Adolfo León Capacho (compositor de bambucos y Pasillos) y Albano Leal con su poesía.

Te invitamos A VISITAR

PARQUE PRINCIPAL SIMÓN BOLÍVAR

Este grandioso parque cuenta con una espectacular zona verde, gradena y cancha múltiple, siendo el lugar ideal para el esparcimiento en familia o con amigos.

CASCADA SISCATÁ

Sitio turístico donde propios y visitantes llegan a descansar, compartiendo momentos en familia con la naturaleza. Con sus más de 160 metros es el pilar hídrico del municipio cafetero.

SANTUARIO DE LA VIRGEN DE LAS ANGUSTIAS

En el santuario de Nuestra Señora de las Angustias podremos reafirmar nuestra devoción cristiana y admirar una arquitectura religiosa de época, ya que esta es una de las obras más hermosas del municipio en cuanto a edificaciones se refiere. En el lugar se reciben año tras año a cientos de fieles devotos que conmemoran la aparición de la virgen y que vienen a agradecer por los favores recibidos.



Venga, cómase UNOS ALFONDOQUES

Por donde mires se ven los cultivos de café, durazno y mora, un panorama que surge como obra multicolor en este hermoso valle. El aroma del viento trae consigo el olor característico del ganado lechero, mientras el susurro del viento



te arrulla con la caída de la imponente cascada que se divisa al fondo del pueblo.

Este pueblito lleno de historia y peregrinación nos brinda la posibilidad de apreciar el café extendido para secar mientras avanzamos por su encantadoras callecitas.

Durante nuestra caminata una matrona aparece para ofrecernos chicha de ojo y chicha de haba,

hechas exclusivamente en moyas de barro de origen ancestral. Más adelante nos comparten la jalea de pata de res, uno de los dulces característicos del pueblo.

Los panes, alfandoques y pequeñas mantecadas son característicos durante las ferias y plazas de mercado en el pueblo. Dentro de su gastronomía resaltamos especialmente la sopa de ruyas, el arroz de maíz, las rellenas, los tamales de mazorca, dulces de durazno, piña, mora y como es región lechera nos deleitamos con

el inconfundible sabor la cuajada bañada en arequipe. Cabe resaltar que la mayoría de las preparaciones son hechas a base de cocinas de leña y están dirigidas por las mujeres de la familia, quienes transmiten la receta a las generaciones más próximas, como sus hijas o sus nueras mientras las matronas se encargan de supervisarlas.



RAGONVALIA

Fecha de fundación  1860

Temperatura promedio  20°

Distancia de Cúcuta  70 Kilómetros.

Corría el año de 1860, época de la cruenta guerra civil, cuando algunos vecinos de Chinácota y Chopo (Pamplonita) deciden emigrar hacia un terreno montañoso que se ubicaba en los márgenes del río Táchira. Así se establecieron los primeros pueblos en el valle que atravesaban las quebradas de Paso Antigo y La Hormadera. Tiempo después, el 14 de abril de 1930, la Asamblea de Norte de Santander opta por emitir por medio de ordenanza el siguiente comunicado: “desde la sanción de la presente

Ordenanza el municipio Concordia se denominará “Ragonvalia” en honor al gran Patricio Ramón González Valencia”.

Ragonvalia también es conocido por los nombres de “La monedita de Oro de Norte de Santander”, “Concordia” o “Planadas”.

Cuenta con un relieve montañoso y quebradas escarpadas, de cobertura vegetal y suelos diversos, lo cual influye en la formación y diversificación de flora de fauna. Está dividido en dos grandes zonas de vida que se conjugan

con las fuentes hidrográficas del río Táchira y la quebrada La Honda.

Por lo anterior, en el municipio se dan los siguientes estadios naturales: bosque natural intervenido, bosque natural en rastrojado, bosque natural secundario, cultivos transitorios, cultivos permanentes, potreros mixtos, pastos naturales, cultivos permanentes con sombrío, potreros arbolados y matorrales.

La economía del municipio se basa en la producción agrícola, minera y pecuaria. En Ragonvalia es común encontrar cultivos de café, arracacha, maíz, caña panelera y árboles frutales como el morón y el tomate de árbol.

En cuanto a la cría de especies, se hallan los bovinos, aves y especies menores, en este último se incluyen los bovinos, caprinos, porcinos, ovinos, conejos y equinos. Sin embargo, territorio municipal también cuenta con estanques para el cultivo de la mojarra roja y truchas. Las actividades de tipo comercial en el territorio generalmente están ligadas con negocios de tipo familiar.

Finalmente, Ragonvalia encontramos una variedad importante de atractivos turísticos, entre los que se destacan: El Parque Principal Simón Bolívar, Plaza de Toros San Manuelito, Cerro de las Calaveras, Cerro de la Vieja en la vereda de San Miguel, Laguna de los Tábanos y la tienda Los Picapiedras.



Te invitamos **A VISITAR**

TEMPLO PARROQUIAL SANTO NIÑO DE ATOCHA

Icono selecto de este religioso municipio. De acuerdo a la historia, la primera ceremonia cristiana se celebró en 1878, por el sacerdote Juan Nepomuceno García.

POZO DEL DIABLO

Lugar indicado para el ecoturismo. Está ubicado en la quebrada Rascadora, cerca del casco urbano del municipio.

PUENTE INTERNACIONAL ALIANZA

Símbolo de la hermandad entre dos naciones. El puente es de estructura metalizada, de una sola vía, se encuentra muy cerca de la cabecera municipal.

SANTUARIO AL SANTO NIÑO DE ATOCHA O SAN MANUELITO

Los Ragonvalenses entregan su devoción al Santo Niño de Atocha, a quien los fieles le llaman de cariño “Manuelito”. Hoy día, llegan peregrinos de todos los rincones de Colombia y Venezuela vienen al municipio con la convicción de cumplir fervientemente sus promesas y ofrendar al santo niño por los favores recibidos. Así mismo, en honor a San Manuelito, se celebran las ferias y fiestas del municipio, que van desde el 1 al 6 de enero (en ocasiones van del 31 de diciembre hasta el 8 de enero). En ellas se realizan bailes populares, encuentros musicales y fuegos pirotécnicos. El 1 de enero se celebra la misa en honor al patrono y se realiza la procesión por el pueblo.



Venga, tómesese **UN GUARAPO**

En este espléndido pueblo existe una variedad importante de platos, siendo característico en ellos el inconfundible toque hogañero que le otorgan al ser cocinados en leña. Dentro de ellos podemos resaltar: el mute de cebada, ajiaco Norte santandereano, sopa de chocheco, pastel de apio, panelitas entre otros.

En Ragonvalia también se realizan actividades culturales y recreativas en torno a la tradición culinaria, reuniendo a familiares y amigos en espacios de encuentro y ocio, por ello se hacen concursos de comer pasteles con ají, el mejor tomador de cerveza, el raja leña, la vaca lechera, el arriero, carrera de carros de balineras, competencia del marrano encebado, la despescuezada del gallo a caballo, torneo de tejo, entre otros.





CAPÍTULO III

Ruta

del Río y la Gran Convención

Para citar en APA:

Mora, M.; Guevara, W.; Ortiz, G.; Quintero M.; Araque, E.; Morantes, J.; Leguizamón R.; Sánchez, C.; Márquez, M.; Apóstol, J.; Ardila, J.; Aguilar-Bautista, Y. (2018) "Al paso del oro Negro" en Mora, M.; Ortiz, G. (2018) *¿A qué sabe el Norte?*; (pp.90-146) Servicio Nacional de Aprendizaje. Cúcuta; Colombia.

Sobre las estribaciones de la cordillera oriental, al norte del departamento, en medio de majestuosas colinas, valles y montañas se erigen los municipios que fueron testigos de uno de los hechos más importantes de la historia en Colombia: La Gran Convención de Ocaña.

Ábrego, Teorama, La Playa de Belén y Ocaña confluyeron juntos en un glorioso pasado, un presente laborioso y un brillante futuro. El territorio de la Gran Convención fue el espacio por donde transitó en numerosas ocasiones el Libertador Simón Bolívar acompañado de sus tropas; fue escenario de cruentas batallas que contribuyeron a la independencia; sede del Congreso en el que se proclamó la formación de la Gran Colombia.

Por su parte, en los municipios pertenecientes a la ruta del Río Pedro Alonso (Comúnmente conocido como Peralonso) cada rincón de sus territorios, calles y casas, plazas y parques, templos y demás edificios guardan en su interior

las historias más profundas que al conocerse causan admiración y enaltecen el orgullo nacional.

Zulia, San Cayetano, Santiago, Gramalote, Lourdes, Arboledas, Cáchira y Sardinata. Tierras de lagunas, montañas, mitos y leyendas, cultura, folclore y tradición. Su belleza natural y diversidad de flora y fauna les convierten en inigualables paraísos ecológicos que cautivan con su magia tanto a propios como a visitantes. Municipios de valores arraigados, en donde la hospitalidad de sus gentes y la calidez su clima invitan recorrerlos con alegría y espíritu explorador.



Cuenta la historia que Gramalote ha sido fundado en 3 ocasiones: La primera ocurrió el 27 de noviembre de 1857, la segunda en 1883, al sur del primer asentamiento, y la tercera en 2016 con la entrega oficial de una parte del nuevo casco urbano del municipio, luego del desastre natural ocurrido en 2010.

GRAMALOTE

Fecha de fundación  27/Nov/1857

Temperatura promedio  23°

Distancia de Cúcuta  49 Kilómetros.

Gramalote es un municipio sereno y apacible. Sus características topográficas de pendientes y curvas pronunciadas nos permitieron divisar sus imponentes, pero magistrales paisajes, aquellos que van apareciendo mientras atravesábamos la cordillera oriental de nuestro departamento, tan verde como encumbrado.

El territorio del municipio se extiende desde las frescas orillas del río Peralonso, hasta las nebulosas cumbres del espartillo, ofreciendo a sus transeúntes un área colmada de diversas coberturas vegetales que van desde el bosque seco

tropical hasta el bosque de nieva y subpáramo.

Dirigirnos hacia Gramalote significa dar un paso en el tiempo y elegir entre dos caminos. Por un lado se halla la carretera que conduce hacia un recuerdo imborrable en la historia, las ruinas de aquella tragedia que consumió las calles y estilos de vida de todo un pueblo. Por otro lado distinguimos un renovado casco urbano que surge como el ave fénix de entre las cenizas, cargando con las esperanzas y sueños de las familias gramaloterías.

Dicen sus pobladores que “La zona rural no existe sin el Casco urbano y el Casco urbano no existe sin su zona rural”, de allí que el nuevo casco urbano del municipio emerja como un

complejo arquitectónico admirable, futuro del arte y la pujanza de un pueblo luchador, con anhelos de salir adelante, que persiste a pesar de la tragedia. Actualmente la plaza principal sirve como espacio integrador de la comunidad, propicio para la realización de actividades familiares y de esparcimiento, estableciendo un puente de relación entre pobladores y turistas, quienes dicen con vehemencia la insignia de que ¡A Gramalote se vuelve!

En cuanto al segmento económico, el territorio se caracteriza por la producción agrícola, pecuaria y minera. En ella predominan los espacios dedicados al cultivo de café, caña panelera, banano, frutales y cítricos. Así mismo, productos como la miel de abeja, resultantes

de la apicultura, también sirven de fuente económica para la población.

Gracias al auge y reconocimiento brindados por la renovación del municipio se ha logrado el aprovechamiento de las zonas rurales de Gramalote, apostando por una oferta agroturística que comprende actividades como el senderismo y caminatas al aire libre, incluso se ha dado la oportunidad para que el visitante viva la experiencia de ser campesino por un día y realice labores de siembra y recolección de los productos más representativos de la zona, como el café, Chochecho, Frijol, Mora, Lulo, Tomate de Árbol.



La reserva forestal **El Bojoso**



Ruinas del **Antiguo Gramalote**

En diciembre de 2010 Gramalote fue testigo de una catástrofe natural. Las lluvias desestabilizaron el terreno sobre el cual se hallaba la cabecera municipal y acentuaron la falla geológica existente, produciendo el deslizamiento de uno de los cerros de la parte occidental, trayendo consigo la destrucción de varias casas. Este mismo movimiento telúrico se prolongó y destruyó casi la totalidad del casco urbano, dejando un terreno inhabitable.

Gracias a la rápida acción de las autoridades locales se logra efectuar la evacuación de los habitantes, además de rescatar los archivos municipales y parroquiales, elementos sagrados del templo e incluso objetos de valor para la comunidad como la estatua de Laureano Gómez.

Seis años después, en diciembre de 2016, el Ex Presidente de la República, Juan Manuel Santos,

hace entrega de las primeras construcciones del nuevo casco urbano, incluyendo la plaza de mercado, plaza principal, el Centro Administrativo Municipal (CAM), 260 casas terminadas, la planta de tratamiento de agua potable y residual y el molino de viento. El terreno quedó ubicado en la vereda de Miraflores, a 20 minutos del centro antiguo pueblo.

Mencionan los abuelos gramaloteros que esta tragedia fue el cumplimiento de una maldición que un sacerdote iracundo le había lanzado al pueblo, anunciando que se convertiría en un tartajal. Para otros simplemente fue el resultado de una falla geológica que obligó a desocupar el pueblo en menos de una semana.

Los trayectos naturales de Gramalote ofrecen a propios y visitantes espacios de esparcimiento familiar y vínculos con la naturaleza, tal es el caso de la reserva forestal de El Bojoso, cuna del oso mielero y escenario predilecto para la realización de parapentismo.

El terreno está localizado en jurisdicción de los municipios de Gramalote, El Zulia y Santiago, comprendiendo un área estratégica para la región de aproximadamente 1.582 hectáreas, de las cuales 1.195, (76 % del total de la zona) pertenece a los gramaloteros.

La importancia de esta zona está determinada por su riqueza en cuanto a flora y fauna. En la vereda Valderrama se encontraron 50 especies de flora y 45 especies de fauna de aves entre las que se hallan azulejos, colibríes, gorriones, cucaracheros, así como especies que se han adaptado al ambiente, por ejemplo, gallinetas,

pavas, guacharacas y tapaculos.

En Miraflores se hallaron 49 especies de flora y una diversidad de fauna que incluye más de 11 especies de reptiles y anfibios, 32 de mamíferos, principalmente murciélagos y roedores. Por ello, este magnífico resguardo forestal nos obsequia una variedad inigualable de naturaleza para el departamento.



Venga, Cómase

AJIACO GRAMALOTERO



La tradición de las matronas consiste en recrear acuarelas vivas mediante la construcción de jardines maravillosos, que perfeccionan las pinturas naturales que se visualizan en sus fincas y haciendas. En ellas aún se comparten los espacios de reunión familiar, programados en eventos habituales como las “onces de media tarde”, que permiten compartir junto a familiares y amigos el delicioso sabor de un café con leche y pan.

Durante la época de festividades decembrinas, en Gramalote se preparan sancochos, chichas, guarapos y asados, mientras que en la semana mayor, se acostumbra a consumir pescado en sus diferentes preparaciones.

En esta región, las cocinas a base de leña siguen siendo un elemento común e indispensable en sus hogares. Ellas se establecen en el segmento exterior de las viviendas, junto a los jardines frontales, lo cual les permite aprovechar de un amplio espacio para disfrutar de amenas conversaciones, y de increíbles cuentos e historias de tradición oral.

En Gramalote también encontramos los “arrieros” o “ganaderos”, unas preparaciones a base de maíz que reciben su nombre debido a que eran el alimento predilecto de los campesinos durante sus largas jornadas de trabajo; puesto que los consumía mientras iban arriando el ganado o las bestias de un lugar a otro.

A continuación mencionaremos algunas de las preparaciones que se descubrieron en este municipio: La jalea de pata de res, sopa de ruyas, arepa cariseca, Arepa de chocheco, Bollitos de maíz y las Hayacas de regalo. Así mismo, siendo el chocheco uno de los productos originarios de esta zona, preparaciones como los Patacones de chocheco rellenos y el Pastel de Chocheco mixto se han posicionado poco a poco como predilectos en el paladar de los gramaloteros.

Finalmente, cabe resalta que en lo concerniente al relevo generacional de las recetas se halla al aprendizaje visual como el principal ejemplo de maestría para los gramaloteros: *“las arepas de harina de trigo yo las veo hacer desde hace mucho tiempo, estaba muy pequeña cuando veía cómo mi mamá y mi abuela molían la semilla en piedras para poder sacar la harina...y así fui aprendiendo a hacerlas”*.

Así pues, aunque no existe como tal un recetario escrito se comparte entre familias, es a través del acompañamiento que se transmiten las preparaciones ancestrales.



LOURDES

Fecha de fundación  6/Ago/ 1905

Temperatura promedio  19°

Distancia de Cúcuta  68 Kilómetros.

El 6 de agosto de 1905 el padre Raimundo Ordoñez Yáñez decide denominar al pueblito más lindo del mundo como “Concepción”, puesto que en uno de sus viajes a Francia el párroco se maravilló con el parecido existente entre la ciudad francesa y este noble municipio de Norte de Santander; Desde allí, la devoción a Nuestra Señora de Lourdes se convirtió también en un pilar fundamental del territorio.

Pueblito de paisajes, colores y aromas. Después de Ragonvalia se ubica como el segundo municipio más que pequeño del territorio nortesantanderano, sin embargo su grandeza se releva en la laboriosidad y pujanza de su raza, además de la ferviente devoción cristiana a Nuestra Señora de Lourdes, una fuerza que trasciende más allá de las fronteras de su territorio.

Este sorprendente municipio nortesantanderano se encuentra ubicado a una altura de 1.366 metros sobre el nivel del mar, y es gracias a ello que

presenta un terreno quebrado y montañoso que permite una variación de climas que van desde las temperaturas frías hasta las templadas. Su principal fuente hídrica es el “Riecito”, no obstante cuenta con las quebradas de El Pórtico, Culebrera, El Edén, La Amargura, Dionisia, La Pedregosa y El Llano.

Sin lugar a dudas, encaminarse a Lourdes es una experiencia ecológica y cultural que se vive desde el primer momento en que se atraviesan los diferentes pueblos que conducen al municipio. Allí las bienvenidas se ofrecen con aroma a café, un olor tan profundo que remueve cada fibra del cuerpo y que se conjuga con la calidez de su gente, mientras te ofrecen a cada paso una amena sonrisa.

Adentrarse en su cabecera municipal es revivir la historia de una época colonial que se relata mientras se cruza por sus caminos empedrados, angostos y empinados, en los que poco a poco se van revelando las fachadas arcoiris de unos hogares que demuestran fervientemente la devoción a la patrona del municipio mediante pequeños altares ofrecidos a Nuestra Señora de Lourdes, los cuales iluminan con una calidez celestial las entradas de cada morada durante las frías noches Lourdenses.

La economía de este municipio se basa en la producción agrícola de diferentes productos, tales como el chocheco, la caña panelera, el aguacate, la guanábana, papaya y algunos cítricos. No obstante, durante los últimos años el café se ha convertido en el principal cultivo de la región, ofreciendo las variedades tradicionales de Borbón, Típica, Colombia y Castillo, permitiendo que este grano sea catalogado con una excelente proyección hacia los mercados internacionales debido a sus características de clasificación suave y especial.

Por otra parte, se hace necesario resaltar que la ganadería se encuentra extendida en toda la zona del municipio, dando orígenes a producciones porcinas, de aves de corral, caprinos, ovinos y equinos, los cuales son desarrollados en pequeñas parcelas de fincas familiares.

Te invitamos A VISITAR

Dentro de los sitios de interés de Lourdes se encuentran la Laguna El Espartillo, Cerro Volcanes, Río Riecito, cueva del indio, entre otros.

CERRO DE LA CRUZ

Este es en definitiva uno de los lugares más bellos y pacíficos del municipio. Desde allí es posible disfrutar de una hermosa vista del pueblo, localizado a tan solo 5 minutos de la cabecera municipal, un sitio perfecto para descansar y deleitarse con el paisaje lourdense.



PARQUE PRINCIPAL RAIMUNDO ORDOÑEZ YÁÑEZ

El parque principal del municipio de Lourdes es el primer atractivo con el que podemos hacer contacto, puesto que todos los transportes que llegan al municipio desembarcan en sus esquinas. Este año se remodeló, conservando como parte de decoración vegetal los elevados pinos que casi alcanzan el mismo nivel de las torres del Templo, armonizando junto con unos bellísimos jardines florales, una fuente y un kiosco de reuniones que brindan la sensación de esta en un patio de casa.

TEMPLO PARROQUIAL NUESTRA SEÑORA DE LOURDES

Construido hacia 1927, se planteó el fervor a Nuestra Señora de Lourdes, fe inculcada por el padre Raimundo Ordoñez. Cuenta la historia que en 1918 mientras el párroco realizaba un viaje a Europa, trajo consigo las campanas que inicialmente formaron parte del Templo provenientes de Roma. Se comenta que su sonido era tan fuerte que llegaba a escucharse en todas las 17 veredas del municipio. Al fondo de la edificación es posible apreciar el altar en dorado brillante que recubre la tablita original donde se encontró la imagen de la patrona del pueblo.



Venga, cómase **UN CALENTILLO**

Lourdes es un pueblo con aroma a café y con sabor a chocheco, de allí que muchos de los platos tradicionales cuentan con este producto en sus recetas. Así pues, dentro de los platillos más destacados podemos mencionar el Sancocho de gallina, el Ajiaco con chicharrones, el Mute, la Sopa de maíz, Sopas de trigo y cebada y la Mazamorra de ruyas.

Para picar encontramos sus deliciosas paledonias con queso de esterilla (apretado), las empanadas de yuca y almojábanas y bebidas como el guarapo de piña, la chicha y el café.

En sus desayunos además del calentillo no pueden faltar las deliciosas arepitas de maíz o de liuda, changuas o consomé, y las Hayacas en épocas decembrinas.

En este municipio, el calentillo se define como el plato insignia debido a que muchas de las matronas de la región aún preparan esta delicia tradicional en horas del desayuno o de la cena, y lo definen como un sabor que les recuerda a la niñez, al amor y a la dedicación que ofrecían sus madres en la elaboración en cada comida que realizaban en sus cocinas a base de leña.

SENDERO ECOLOGICO EL CAIMITO

Este mirador y sendero ecológico, construido por los jóvenes lourdeses, con apoyo de la alcaldía, el colegio municipal y la policía Nacional fue una idea de recuperación de un espacio baldío que poco a poco iba convirtiéndose en foco de basuras. Actualmente es utilizado como un foco turístico, donde jóvenes y adultos, se pueden divertir tanto de día como de noche.

EL SANTUARIO A NUESTRA SEÑORA DE LOURDES

El Santuario a Nuestra Señora de Lourdes se ubica en la Vereda Volcanes. Este atractivo se erigió en 2009 en el lugar preciso en donde se apareció la imagen de la patrona de municipio en una tablita. La fervorosa devoción la gente es apreciada en cada feria y fiesta que se dedicada a la virgen durante el mes de agosto, siendo el espacio propicio para colosales peregrinaciones de fieles lourdeses y visitantes.





EL ZULIA

Fecha de fundación 🚩 4/Dic/1750

Temperatura promedio 🌤️ 28°

Distancia de Cúcuta 📍 14 Kilómetros.

Tierra de la princesa Zulia, hija del Cacique Cínera, una mujer valiente e intrépida de la que se cuentan innumerables leyendas. Esta hermosa cacica heredó de su padre el don de mando y fuerza guerrera que permitió conservar sus ideales y luchar por sus principios ante unos conquistadores españoles que le arrebataron su pueblo y su padre bajo el mando del capitán Diego de Montes.

Una vez consolidada la conquista, los españoles procedieron a fundar los primeros asentamientos entre 1750 y 1760, dando origen a “El Zulia de Tapias”, comenzando como capilla dirigida por Frailes dedicados a la conversión religiosa y el cuidado espiritual de los hacendados dedicados a la agricultura en la región. Esta zona también se caracteriza por haber sido parte fundamental durante el proceso de independencia, puesto que muchos de los zulianos de la época decidieron empuñar la lanza y el fusil para luchar

por la vida y la libertad, acompañando a Francisco de Paula Santander en la guerra emancipadora. Más adelante, en 1889 se opta por cambiar el nombre al “Zulia”, omitiendo Las Tapias.

Este municipio se establece como una importante zona de influencia fronteriza debido a que sirve como punto de encuentro para la llegada y salida de los pobladores de los diferentes municipios provenientes de la región oriental del departamento, puesto que es el paso obligado para comunicar a la capital cucuteña con el norte, centro y oriente de Norte de Santander.

Cabe resaltar que el municipio cuenta con un entorno natural atractivo que surge por su ubicación privilegiada en un relieve montañoso, permitiendo poseer una diversidad biológica envidiable y conformar un abundante sistema hídrico en el que el río Zulia es el protagonista, seguido de las fuentes Peralonso y San Miguel. Por ello, la presencia de estos ecosistemas estratégicos logra ofrecer a la comunidad una variedad de sistemas ambientales propicios para el esparcimiento en familia o con amigos visualizados a través de sus diferentes balnearios, de allí que se considere como un paraíso turístico y agrícola envidiable.

Actualmente se considera como el principal cultivador de arroz del departamento, así mismo se destaca por sus cultivos de café, tuca, cacao, caña de azúcar, maíz y yuca, además de la producción pecuaria y pescal. En cuanto a la minería, existe la explotación de arcillas, calizas, carbón y arenas.

Dentro de las festividades municipales zulianas podemos destacar la Fiesta patronal San Antonio de Padua, las Ferias y fiestas de la minería, fiestas de La virgen de la Tablita, el Reinado fronterizo de la caña y los Carnavales de Reyes en enero.

Te invitamos A VISITAR

Una visita al municipio del Zulia incluye un recorrido obligatorio a los siguientes lugares:

Las Piedras
Represa del Incora
Las Cascadas de San Miguel

TEMPLO PARROQUIAL SAN ANTONIO DE PADUA

Principal icono religioso de los Zulianos. Fielmente se arraiga cada habitante de El Zulia a su fe cristiana, sobretodo en sus festividades de Semana Santa. Esta iglesia se halla ubicada al costado del parque principal del municipio, lugar donde se realizan los eventos de tipo social y comunitario del territorio.



VIRGEN DE LA TABLITA

Dice la tradición oral que fue la señora María Teresa Sánchez, esposa del carpintero del barrio, quien encontró una tablita que le pareció singular y decidió guardarla. Con el paso tiempo empezó a divisar el rostro de una virgen, es allí cuando se empieza a gestar todo un rito alrededor de la misma. Se dice que la tablita ha pasado ya por tres generaciones dando milagros que locales o turista confirman y agradecen año tras año.

ALTAR NIÑA GLORIA MARÍA ALFONSO

Lugar de conmemoración para una pequeña niña que en vida tuvo la triste desdicha de ser atada, violada e incinerada. Encontrada en una fosa común, se logran recuperar sus restos y hacerle este santuario representativo, en el cual devotos cristianos se acercan a lo que para ellos es el sitio de milagros; pues los lugareños sostienen que brinda favores de quienes se acercan y ofrecen sus promesas cuando estos sean concebidos. En el sitio puedes encontrar peluches, muñecas y toda clase de juguetes que los visitantes traen por tradición a la niña.

PUENTE MARIANO OSPINA PÉREZ

Este quizá es el símbolo más visible y representativo del municipio. Construido por gestión en el mandato del presidente de Colombia Mariano Ospina Pérez para la época de 1946 a 1950. Aparte de unir la capital departamental con los pueblos de occidente, sirvió como vía comercial en el despegue económico del municipio. Su nombre se deriva de una tradición por el nombre del mandatario en la década del 50, llevando así mismo este nombre un puente colgante sobre el río Magdalena y otro sobre el río Cauca. Finalmente no olvides visitar el valle del río Zulia y sus tradicionales balnearios, a lo largo de la carretera principal se encuentran una variedad de refrescantes opciones para quienes se sienten sofocados por la calidez de la capital fronteriza.



Venga, cómase UNA RAMPUCHADA

Dentro de su gastronomía se destaca el refrescante coctel de coco, las morcillas, masato y pastel de arveja (sombbrero) cachama frita o ebria y cuello relleno. Los fines de semana es tradicional el paseo de olla familiar, en el que la reunión gira en torno a la elaboración del sancocho de gallina y al esparcimiento en los balnearios, en los que mientras unos preparan el platillo a leña a la orilla del río, otros disfrutan de las frescas y refrescantes aguas del Zulia.

Comúnmente cruzando el puente Mariano Ospina Pérez podemos observar las sartas de Rampuche y panche. Se considera como plato tradicional la rampuchada, preparación que se realiza con el Rampuche, un pez que en nuestro idioma traduce (pescado que come muerto), así lo llamaron los indígenas Bari quienes fueron los primeros en descubrir este pescado en el río Zulia. Afirma la tradición oral que los indígenas Bari hacían una preparación especial con estos pescados, puesto que de ahí obtenían una fuente óptima de energía, indispensable para sus largas jornadas de actividad.



SAN CAYETANO

Fecha de fundación 🚩 4/Dic/1750

Temperatura promedio ☁️ 28°

Distancia de Cúcuta 📍 14 Kilómetros.

Los primeros colonizadores y habitantes de Salazar, fueron los de la aventura a fundar este municipio, en pos de una vía más cercana al mar, el capitán Alfonso Esteban Rangel y Pedro Alonso de los Hoyos formaron una comisión para buscar una ruta que los condujera al lago de Maracaibo. El segundo de estos expedicionarios descubrió el río que lleva su nombre (Pedro Alonso) comúnmente llamado Peralonso. Esta localidad fue fundada en 1773 por Calixto Lara y Pedro Santander. En 1784 fue elevada a la condición de parroquia. En 1875 fue

totalmente destruida por el terremoto, siendo reedificada en el mismo sitio.

Se le conoce como remanso de paz por la tranquilidad que respira en sus pequeñas callecitas. De gente trabajadora y de sanas costumbres. Este municipio está bañado por dos ríos, el Zulia y el Peralonso, convirtiéndolo en un atractivo turístico sin igual, de allí que quienes lo visitan queden encantados por la diversidad gastronómica con la que cuenta el territorio.

San Cayetano posee un clima de temperatura cálida, y es por eso que nos invita a recorrer sus riveras para refrescarnos en las cristalinas y frescas aguas de sus fuentes hídricas. Cuenta además con el sistema de bosque seco tropical, así que si deseas una desconexión total de la ciudad y pasar un día diferente en medio de la naturaleza, tu próxima parada debe ser San Cayetano, un municipio que se encuentra a pocos minutos de Cúcuta.

La economía del territorio se basa principalmente en la minería, el cultivo de arroz, limón, cacao, la piscicultura y la explotación minera de arcilla, carbón y caliza. En San Cayetano se producen también otros alimentos como maíz, yuca, tomate, plátano, café y cacao, además de papaya, mangos, guanábana, tabaco y mamones. Así mismo, se identifica la producción pecuaria de Bovinos, caprinos y aves de corral.

Cabe resaltar que el municipio también es un portal de historia y cultura. No podemos pasar por alto que en esta zona nació una heroína que marcó huella en la historia,

Mercedes Ábrego de Reyes. De esta mujer no se conoce la fecha ni lugar de nacimiento exacto, lo cierto es que tanto ella como su familia paterna vivieron en el que hoy es conocido como el corregimiento de Urimaco.

A esta heroína se le conoció por ser la mejor bordadora y costurera de su época y por su aporte en la lucha del libertador. Al entrar Simón Bolívar a los valles del Zulia, procedente de Ocaña y con camino hacia Cúcuta, se encontró a doña Mercedes Ábrego en Urimaco. La mujer, concedora de los planes de libertad, decide suministrarles una casaca bordada de hilos de oro y varios uniformes a los integrantes del ejército, trajes que los luchadores lucieron

después de la victoria del 28 de febrero de 1813.

Te invitamos A VISITAR

San Cayetano cuenta con una variedad importante de atractivos turísticos que invitan a propios y a visitantes a aventurarse en este apasionante municipio, empecemos

LA RUTA DE URIMACO

Iniciaremos con el lugar de nacimiento de una de nuestras heroínas de la patria, Urimaco. Este territorio cuenta con uno de los ecosistemas más bellos que se pueden apreciar en Norte de Santander, el Bosque Seco Tropical; lugar adornado por los coloridos cañahuates que recubren y decoran tiernamente las colinas vecinas entre San Cayetano, Cúcuta y el Zulia, durante agosto y septiembre, épocas de florecimiento.

Algunas de las actividades que se pueden desarrollar en esta zona son: ciclo montañismo, desplazamiento en cuatrimotos y senderismo. Así mismo, en el corregimiento podemos reavivar nuestra devoción cristiana, puesto que se encuentra la tradicional capilla en honor a Nuestra Señora del Perpetuo Socorro, tomar un respiro en su parque central y contemplar el monumento en Homenaje a Mercedes Ábrego, una de las mujeres más verracas de nuestra historia.



HUMEDAL EL TINAL

Sitio de belleza única. El humedal El Tinal, está conformado por casi un kilómetro de espejo de agua, en el que podemos apreciar algunas garzas y otras especies de aves, incluso algunas en peligro de extinción como el pato gringo. Allí mismo se hallan aproximadamente 20 pequeños reptiles, babillas de colores verdosos y marrones que dominan el territorio.

PARQUE PRINCIPAL

La plaza central del municipio de San Cayetano nos permite observar la composición colonial clásica de los pueblos conquistados por los españoles. En sus alrededores podemos apreciar el Templo de San Cayetano, la alcaldía, estación de policía, casa cultural y algunos de los restaurantes de la región.

LLANO DE LA HORCA

El lugar se denomina de esta manera debido a que era el punto exacto en el que los españoles colgaban a los esclavos que se revelaban en contra de la corona, sirviendo como escarmiento a los pobladores al dejarlos tirados en mitad de la plaza pública.

Se dice que, en una ocasión se intentó colgar a un individuo que era extremadamente grande; y con su feroz físico este levantó de sus raíces el tradicional Cepo y lo aventó a los techos de las casas de la época.

LA RUTA DE LOS BALNEARIOS DE LA TERMO

La recta de los balnearios de cornejo, es el sitio adecuado para un domingo familiar. En ellos el turista podrá disfrutar de las frescas aguas de río Peralonso, mientras comparte con sus allegados y degustan algunas preparaciones del municipio, deliciosos matices entre dulces y salados.

La recta de cornejo a su vez ofrece uno de los mejores espacios para desarrollar ciclo rutas. Si lo desea, el turista puede dirigirse desde la capital del departamento, atravesando una parte



del municipio del El Zulia hasta infiltrarse en terreno de San Cayetano, pasando por la Playita, Rodadero, Tortugas y finalmente ingresar a la recta de los balnearios.

POZO AZUL

Una maravilla natural. Para llegar al sector es necesario recorrer un sendero ecológico de aproximadamente una hora desde el corregimiento de El Carmen de Tonchalá. Las formaciones rocosas y las quebradas en tonos azules y verdes que conforman este espléndido lugar nos permite descansar y disfrutar de las maravillas de la naturaleza.

Venga, tómese UN CHOCOLATE DE PANCHE

Dentro de su gastronomía se resalta el delicioso Panche con patacones como entrada, el cabrito, la pepitoria, el sancocho de gallina, la rampuchada, la cachama frita o borracha, el caldo de panche, el chocolate de panche (chocolate afrodisiaco), la crema de panche y el delicioso guarapo para acompañar todos estos deleites para propios y visitantes.

La mayoría de los turistas que acuden a este territorio realizan el tradicional paseo de olla, una práctica regular de los fines de semana en la que preparan un delicioso sancocho de gallina mientras disfrutan de las frescas aguas del río Peralonso.

Sin embargo, en San Cayetano es posible identificar diversos restaurantes que cumplen la doble función de ofrecer comida típica mientras sirven a su vez de balneario. En estos lugares se puede degustar de picadas con chorizo, pollo, carne, ubre, chinchurria, papas a la francesa, queso, cebolla y tomate, pescados como el rampuche acompañados de plátano y yuca al vapor, salsa criolla, caldos de rampuche con galletas de soda, leche y cilantro, entre otras.

Cuentan a su vez con lugares de deporte y esparcimiento como canchas de fútbol, piscina, bolo campesino y juegos de mesa; zonas de juegos para niños, pistas de baile y miradores hacia el río.



ARBOLEDAS

Fecha de fundación 🚩 8/Dic/ 1804

Temperatura promedio ☁️ 22°

Distancia de Cúcuta 📍 82 Kilómetros.

En 1756 el capitán Diego Montes llega a Arboledas con el objetivo de cumplir una misión militar de su jefe, Alonso Esteban Rangel. Es entonces cuando el oficial español decide establecerse en medio de las cuatro montañas que rodean a “La arboleda” y desde allí planea las acciones de combate en contra de los indios chitareros y el cacique Cínera.

Arboledas, tierra de cascadas, lagunas, cuevas, mitos y leyendas. Gran parte de este municipio (más de 11.000 hectáreas) forma parte del páramo de Santurbán, haciendo que el territorio presente una variedad de climas que van desde el páramo hasta el templado. De topografía montañosa, la región es nacimiento de múltiples fuentes hídricas que dan origen a una cantidad importante de quebradas que

conforman el río Arboledas, afluente del Río Zulia y éste a su vez del Río Catatumbo que desemboca en el Lago de Maracaibo.

Los Arboledanos son una raza pujante al igual que sus ancestros; ellos disfrutaban de sus recursos naturales con su inmensa alegría; puesto que cuentan con hermosas y exuberantes lagunas a las que se accede solamente a pie, además de senderos ecológicos con una variedad interesante de flora y fauna.

Municipio eminentemente agrícola, dentro de los productos que se pueden cultivar en este municipio se encuentra la caña, los cítricos como el limón, mandarinas y naranjas; plátano, tomate de árbol, lulo, zapote, aguacate entre muchos otros. Así mismo se dedican a la cría de ganado, porcinos, conejos y aves de corral; la producción de leche y la explotación de minas de carbón mineral y piedra caliza.

Actualmente Arboledas se define como el principal productor de café de la región, especialista en la variedad castilla. De igual forma el municipio se está proyectando en el segmento turístico gracias a su ubicación privilegiada.

Te invitamos A VISITAR

Entre los lugares turísticos más visitados podemos mencionar el parque principal, templo parroquial Santísima Trinidad, plazoleta de Nuestra Señora del Rosario, la Laguna Casadero, Laguna Brava, quebrada Grande natural de Chicaguá y cascada de San Joaquín.

Del mismo modo, este paradisiaco destino induce a propios y visitantes que son amantes de la fotografía a capturar sus espléndidos atractivos naturales, debido a que en estos verdes caminos, además de encontrar elementos históricos como el paso del libertador, encontramos una biodiversidad de flores y mariposas innumerables, de colores brillantes e incandescentes, además de las más de 150 especies de aves que se tienen en el inventario local.

El pueblo entero se cobija bajo el acervo de las tradiciones orales, entre las que se encuentran mitos y leyendas como La Feliciano o la creación de la quebrada Monar.



City Tour

Desde su parque principal se pueden avistar los primeros canarios y cucaracheros que enamoran con su canto celestial. Al frente de este mismo sitio se encuentra el Templo De La Santísima Trinidad, construido hacia 1623 en tapia pisada y teja caliente, siendo el lugar de adoctrinamiento de los indígenas de la época. Este templo sobreviviente al terremoto de 1875 y posteriormente al de 1950. Este maravilloso lugar, posee la réplica del Baldaquín de la Basílica De San Pedro, única y exclusiva en la región.

Por el mismo camino en el casco urbano se puede ascender hacia el sendero de La Cruz, sitio representativo para los locales y turistas por sus celebraciones en la Semana Mayor, puesto que es el lugar predilecto para peregrinaciones y procesiones. Así mismo, este sitio sirve para actividades como ornitología, avistamiento de varias especies de aves, mariposas y flores de la región.

Al final de este sendero podemos encontrar un pozo formado por la fluyente Monar y el paso principal de la antigua construcción. Saliendo hacia la carretera que conlleva a Chicagua con dirección al pueblo, se halla el pozo palo caído, que nos recibe con su fría y cristalina agua.

Siravita

En este segundo sendero es necesario abrir nuestras mentes al pasado. El recorrido comienza por el Paso del Libertador, en el que como es común, se pueden apreciar las especies de aves que posee Arboledas; en este sitio divisamos el puente real, lugar por donde, según la tradición oral, que Simón Bolívar logró reclutar varios soldados de la zona para su campaña libertadora.

De igual forma se dice que en este puente fue donde los españoles ahorcaron al cacique Cínara, haciendo que la princesa Zulia emprendiera una rebelión indígena en venganza por este hecho. En el sendero también puedes disfrutar de diversas especies de árboles frutales como

guayabas, limón, aguacate y Zapotes; mientras atraviesas varias fincas agrícolas de la vereda Siravita.

Chicagua

Encaminarse a este recorrido requiere de iniciativa y persistencia. Saliendo del Casco urbano cerca del centro recreacional el Hoyo, podemos encontrar la carretera que conlleva a Chicagua.

Desde allí, la primera estación significativa es localizar el altar de la virgen de la tablita, la cual está ubicada a mano izquierda de la carretera a Chicagua, por un camino con guía rocosa. Toma alrededor de unos 10 minutos ascender hasta la casa donde se encuentra el retablo.

Tan pronto se culmina la visita a la virgen de la tablita, podemos descender unos 200 metros con dirección a la carretera principal y de allí tomar un desvío a mano derecha por donde accederemos al sendero de las heliconias. Esta clase de vegetación que es muy propia de Arboledas nos arroja al ingresar en su ecosistema, compartido con aves lugareñas como el “bien parao”, mariposas y otras plantas locales.

Finalizando el recorrido, puedes apreciar una cascada de unos 3 metros alto que adorna toda la acuarela verdosa que forman las hojas de la zona. Pasando la visita de esta cascada, puedes devolverte ahora sí hacia el camino central con dirección a Chicagua.

Tan pronto comenzamos la ruta vía a Chicagua, tendremos un trayecto de 40 min aproximadamente con espacios rústicos y uno que otro con placa huella, adornado por el verde color de las montañas Arboledanas, y los cañaotales.

Una vez se llega a la escuela de Chicagua Alto podemos emprender la caminata que durará unos 30 a 40 minutos hasta la cascada. Llegar a ella es una maravilla, después de pasar por su tradicional puente de madera empiezan a surgir sus heladas aguas y cristalinas, una experiencia inolvidable.

Castro

El viaje por el sendero dura unos 30 minutos en carro por carretera semirústica. En el sitio podemos encontrar el Balneario el Danubio, la finca donde se tiene una fuente primaria de aguas termales, el pozo de la famosa “Feliciano”, Los Buitrones y el Caserío donde se muestra la popular cara del indio en la montaña. El territorio es conocido localmente como la entrada al Santurbán, puesto que su carretera conduce hacia dicho destino.

Hacienda San Miguel

En el recorrido turístico por la hacienda San Miguel, el turista puede acceder al taller de los caficultores de la región, aprendiendo de forma verbal y práctica cómo es cada fase del proceso cafetero. En este sitio nos dan asesoría desde el desgrane, pasando por el secado, el tostado, trillado y molido. También en este hogar, puedes recibir orientación sobre la producción panelera que se lleva a cabo en el trapiche familiar, e incluso degustar de un guarapo de caña recién hecho.

Venga, cómase UNA COALICIÓN

En Arboledas, la mayoría de las portadoras del saber son las matronas de las familias, puesto que ellas son las hacedoras de la cocina tradicional y de las recetas que hacen parte de la alimentación diaria y de fechas especiales.

La cocina de platos tradicionales se realiza en fogones de leña, ya que según ellas, la cocción de los alimentos de esta manera supone un sabor único e inigualable, especial, garantizando ese sabor de casa y la sazón de mamá.

La base principal de sus comidas es el maíz, varias mujeres de las que preparan la tradicional mazamorra consideran que esta receta proviene de la sabiduría aborígen de los indígenas de la región y que gracias a ellos es que aún se conserva este grano para la elaboración de varios platillos.



CÁCHIRA

Fecha de fundación  7/Mar/ 1911

Temperatura promedio  18°

Distancia de Cúcuta  312 Kilómetros.

Al municipio se le otorga ese nombre en honor a la princesa indígena Cáchira, hija del cacique Cachara. La valiente aborígen fue obligada a desposarse con el señor Antonio José del Rincón, un encomendado de la corona que llegaría para cobrar a los habitantes de dicha región los impuestos de la quina y demás productos que se daban en la zona.

solidaria, humilde, pujante y trabajadora, de creencias y tradiciones arraigadas.

Debido a su ubicación preferencial, la mayoría de la zona es montañosa y escarpada, rodeada de imponentes paisajes que cubren sus laderas y las enmarcan de forma natural. El municipio cuenta con un clima privilegiado, puesto que su temperatura varía desde los 5 °C hasta 27 °C. Un territorio en el que el turista podrá encontrar diversos recursos hídricos, bosques de niebla, dos páramos (El de Guerrero y el de Ranchos), formaciones rocosas ancestrales, diversidad de flora y fauna silvestre, incluyendo incluso

Cáchira es conocido como el “Paraíso natural de Norte de Santander”, una tierra de gente hospitalaria,



nuestro representativo cóndor de los Andes; además de lugares de fe y devoción como el Templo de Nuestra Señora del Carmen, en honor a la “Virgen de la Lajita”.

En CÁCHIRA, la agricultura se considera como principal motor de subsistencia de sus pobladores, de allí que sobresalgan durante todo el camino los cultivos de café, curuba, cebolla, papa, apio, el maíz, fríjol, tomate, plátano, yuca, caña panelera, frutas, legumbres y cacao. En cuanto a la ganadería, se halla la crianza de bovinos y la producción de derivados como leche, queso y yogures.

Dentro de sus festividades más importantes podemos destacar:

8 de diciembre: Fiesta a la Virgen de la Lajita patrona del municipio.

16 de julio: Fiesta de la virgen del Carmen.

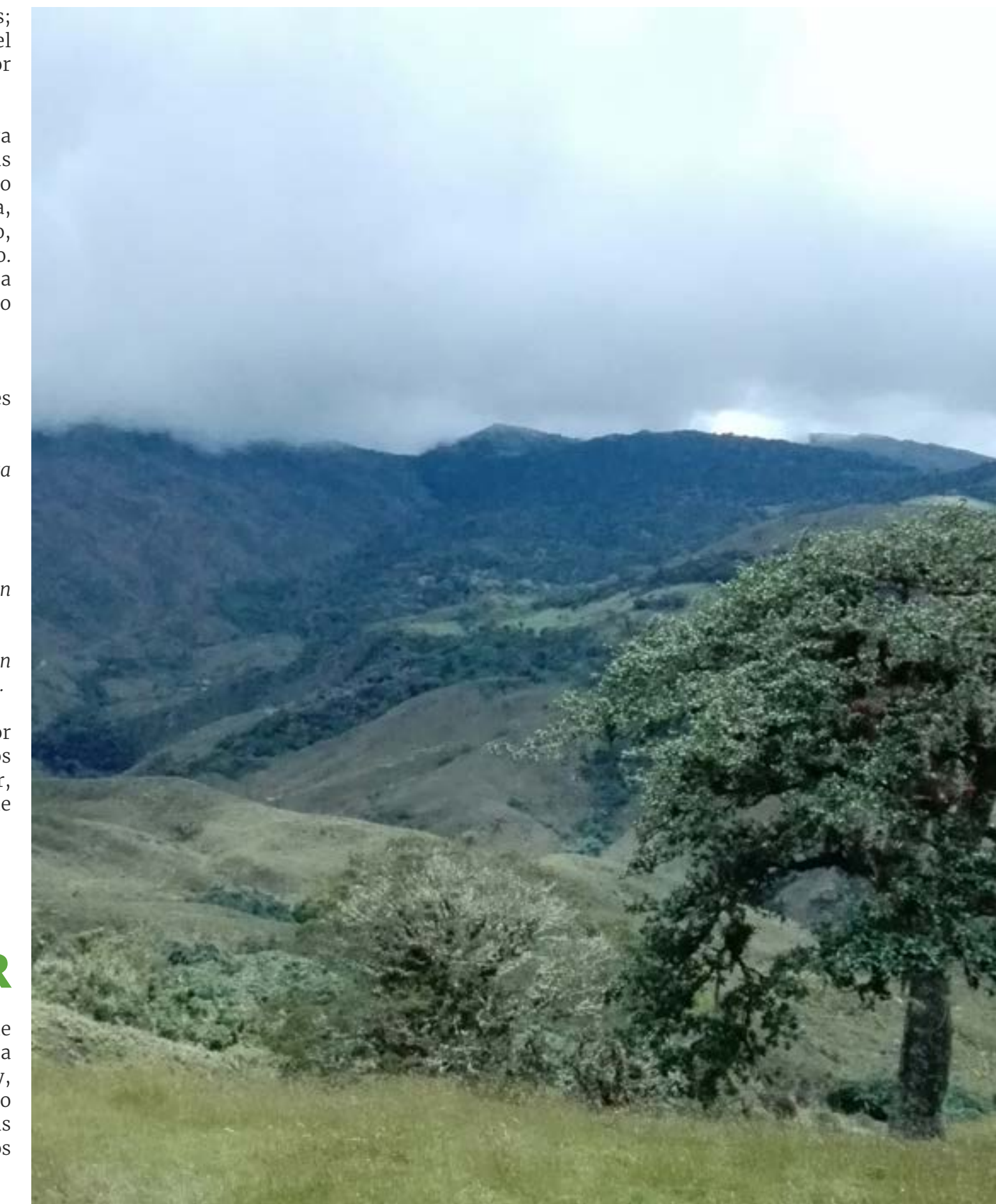
28 de agosto: Fiestas en honor a San Agustín en la Vega, patrono del municipio.

5 al 8 de diciembre: Feria de exposición pecuaria, festival del retorno y feria artesanal.

Actualmente, CÁCHIRA está trabajando por posicionarse turísticamente como uno de los territorios más atractivos de Norte de Santander, ofreciendo al público las diferentes bondades de las que es merecedor.

Te invitamos A VISITAR

Algunos de los sitios que no puedes dejar de visitar en tu recorrido por CÁCHIRA son: Plaza de toros Manzanares, Monumento a Cristo Rey, Monumento a la Virgen del Carmen, Santuario Nuestra Señora de la Lajita, la casa de las Tapias del fundador Antonio José del Rincón y los tradicionales los puentes de tabla.



PÁRAMO DE GUERRERO

Cáchira se solidifica día a día como el gran vecino de Villacaro que es. Uno de los recursos biológicos que comparten entre ellos sin duda es el espectacular páramo de Guerrero, cuna del río Peralonso, en el cual los lugareños y visitantes pueden aprovechar su espíritu aventurero en los diversos senderos que se encuentran en la zona. En este sitio natural puntualmente, se pueden apreciar varios elementos turísticos tanto de carácter cultural, como ancestral. Entre ellos se destacan:

- **Mirador de la Ensellada:** este recurso natural permite al turista obtener una de las mejores panorámicas, dando un breve vistazo de CÁCHIRA, Villacaro y algunos municipios del vecino departamento.

- **Plataforma de Alimentación:** Este espacio es el centro de alimentación de nuestra ave nacional (cóndor de los Andes). Un lugar ideal en el que el visitante puede aprovechar para fotografiar la particular especie.

- **Laguna de Guerrero:** Esta es la joya de la corona con la que cuenta el páramo. La laguna se encuentra rodeada de los ancestrales Frailejones, quienes decoran este espejo natural, madre del río Sardinata.

- **Cueva de Guerrero:** La formación rocosa cuenta con 900 metros de diámetro y oscila una altura desde los 60cm hasta los 35 metros. Se considera como un vestigio ancestral en el cual se pueden encontrar los recuerdos de las civilizaciones pasadas en los fósiles y grabados a lo largo de sus cavernosos senderos.

- **La Mesa:** Cuenta con una antigüedad de aproximadamente 4500 años. Entre sus rocas se observa el pasar de los años, derivando su nombre por la similitud a una gran mesa que figura su natural estructura.

PÁRAMO DE LOS RANCHOS

Este se halla un poco más alejado de la cabecera

municipal, siendo el segundo ecosistema de páramo con el que cuenta Cáchira. Los recursos turísticos identificados en él lo son:

- **Cueva el Recreo:** Ubicada a escasos 10 metros de la carretera principal. En ella encontramos este recuerdo de los indígenas que habitaron esta zona del departamento.

- **Corral del Piedra:** Se dice que hace 200 años este corral fue utilizado por los conquistadores para el pastoreo de sus crías. Fue destruido para la época de los 70, según la leyenda urbana, puesto que encerraba un gran tesoro enterrado en sus terrenos.

- **Monolitos:** Estas formaciones rocosas también fueron utilizadas como sitio de pastoreo por los conquistadores. Actualmente se pueden apreciar los elementos rocosos de forma vertical, similares a las estatuas de la isla de pascua.

RUTA DE LAS CASCADAS:

Dentro del páramo de los Ranchos, encontramos diversas fuentes hídricas con las que cuenta Cáchira por los alrededores de sus veredas. A continuación apreciaremos algunos de ellos:

- **Pozo de la Laja:** Tras una caminata de 15 minutos desde la casona de Las Vegas, podemos llegar a este primer sitio, un lugar de belleza y encanto natural.

- **Pozo de la Cárcel:** Sitio de aguas frescas y tranquilas. Según la mitología de la región, el pozo no tiene fondo, por lo cual tanto propios como visitantes guardan cierto respeto a la hora de sumergirse en sus aguas.

- **Cascada La Caramba:** Este es quizá el ícono natural de presentación del municipio Cachirense. Así pues, la Cascada La Caramba es el primer sitio ecológico que puede apreciar el visitante cuando se embarca hacia el municipio de Cáchira por la carretera que viene del vecino departamento, siendo la muestra fehaciente de la majestuosidad y fuerza de la naturaleza en esta zona.



Venga, cómase UNA CULATA



En este municipio los desayunos vienen acompañados de arepas de maíz, con caldos de papa, queso cachirense y una buena taza de café. Los almuerzos contienen la fuerza y el sabor tradicional de los sancochos de gallina, trucha y del cordero guisado. Después de la comida del medio día es tradición dejar un fogón encendido para preparar las deliciosas melcochas con panela, dando así un toque dulce a cada preparación para compartir en familia.

En épocas especiales como cumpleaños, festividades y navidad preparan:

*Tamales de casa con cerdo
Masato de arroz
Mantecadas de maíz
Chicha de maíz
Bueñuelos
Mantecada
Caldo de fique
Chorizos ahumados
Génovas*

Por otra parte, dentro de sus platillos dulces resaltamos las mantecadas, unas delicias que regularmente acompañan con jugos naturales o café; algunos dulces de: Mora, Guayaba ácida, Lulo; mermeladas de Tomate de árbol, piña con apio y piña con coco y el famoso dulce tentación.

Pero sin lugar a dudas, son las culatas el plato más tradicional de este municipio; se realizan en semana santa y permiten involucrar a la familia y vecinos. Estas preparaciones de maíz blandito amarillo se pueden acompañar con aguacate, queso de Cáchira y café.

La receta de las culatas ha pasado de generación en generación, siendo las matronas de las familias las que se encargan de todo el proceso en la cocina, mientras que los varones son quienes traen los guichos que se encuentran en el páramo. La tradición dice que se deben intercambiar culatas con los vecinos para degustar diferentes sabores, compartir y afianzar vínculos afectivos.



Conocida como la “Tierra de las sardinas”. Los pobladores de esta región cuentan que en épocas pasadas abundaba esta especie de pescado en la mayoría de las fuentes hídricas que atravesaban el municipio, de allí que se tomara el nombre de Sardinata como referente a tal singularidad.

En este cálido territorio podemos encontrar hermosos paisajes llenos de vegetación, los cuales adornan todo su territorio. En la entrada antigua hacia el casco urbano aún se conserva el camino real (De piedra) que era utilizado en épocas coloniales.

La vida de los sardinatenses concurre regularmente alrededor de la plaza central, en ella se encuentran los elementos más significativos de su comunidad. Los pobladores se reúnen regularmente para compartir y charlar en el parque central, programándose en este punto de encuentro cada fin de semana mientras las matronas desfilan con sus compras de chocheco, panela y demás productos provenientes de la plaza de mercado. Allí mismo se halla su templo icónico, maravilloso, ofrendado a su patrono, San Martín de Porras, en el que se pueden observar unas enormes torres estilo gótico y unas recién construidas naves laterales, que le dan su imponente toque a este gigantesco templo.

Para finalizar, destacamos su ancestral samán, en el que según cuenta su propia leyenda, puesto que se dice que lleva una enorme relación con la laguna ubicada en las mesas, es comúnmente dicho por tradición oral que si se corta el árbol, la laguna se desbordará e inundaría el poblado; por otro lado si se seca la laguna o se altera por alguna situación, el árbol levantará los terrenos de la cabecera municipal.

Dentro de sus ferias y fiestas podemos mencionar:

Julio 14 al 16: Ferias y fiestas en honor a la Virgen del Carmen. Se realizan en la Cabecera Municipal.

Agosto 15: Fiesta de la Reina de las Victorias en el Corregimiento de la Victoria.

Septiembre 24: Ferias y fiestas en el Corregimiento de las Mercedes.

Noviembre 3: Ferias y fiesta en conmemoración a San Martín de Porras, en el corregimiento de Luis Vero.

En cuanto a la economía del municipio, la producción agrícola se desarrolla en renglones como el café, plátano, caña panelera, yuca, maíz, sorgo, cacao, cítricos, palma de aceite, frijol, tomate. La producción pecuaria se orienta a la cría de bovinos, porcinos, caballar, asnar y aves de corral e incluso han incursionado en la apicultura.

En lo que respecta a la minería se establece la producción de carbón y roca fosfórica como el rubro más importante del municipio, dada su ubicación geográfica y la riqueza de este recurso en la zona.

Te invitamos A VISITAR

Turísticamente hablando, Sardinata ha posicionado poco a poco los diversos recursos naturales con los que cuenta, dándolos a conocer a propios y visitantes. Algunos de ellos son:

- **Sendero de la Cruz:** Lugar propicio para la peregrinación en celebraciones de Semana Santa. De igual forma es utilizado por los aventureros para ejecutar caminatas ecológicas, desde el punto más alto de este sendero podrán encontrar una de las mejores panorámicas que se pueden observar del casco urbano y sus alrededores.

- **Vereda la Ceiba:** En esta vereda se construyó el segundo asentamiento del municipio de Sardinata. Actualmente en la zona

SARDINATA

Fecha de fundación 🚩 25/Ago/1906

Temperatura promedio ☁️ 28°

Distancia de Cúcuta 📍 70 Kilómetros.

Se dice que la historia de Sardinata se remonta hacia 1848, tiempo en el que un grupo de colonos provenientes de Salazar de las Palmas decide acampar cerca a las laderas de las Quebradas La Chonona y San José, territorios que actualmente pertenecen a la hacienda La Ceiba. Dos años después aparecen Eugenio Rojas, Francisco Méndez, Pantaleón Ortiz y Abelardo Madariaga, personajes que

efectuaron los primeros asentamientos cerca a lo que se conoce hoy en día como la hacienda Táchira. Pero es tan sólo hasta 1904, con la llegada del Presbítero Raimundo Ordoñez Yáñez, cuando comenzaron las gestiones para elevar a Sardinata a la categoría de municipio, objetivo que se cumplió un par de años más tarde.

se realizan diversos estudios antropológicos y de espeleología, debido al descubrimiento de varios grabados aborígenes.

- **La Azufrada:** El atractivo se halla a unos 30 minutos del casco urbano del municipio. Estas formaciones de aguas azufradas brindan relajación a locales y turistas que acuden a sus territorios.

- **Balneario Julia:** Se considera uno de los mejores y más cercanos sitios de baño y relajación que posee el casco urbano, quedando ubicado a tan solo 20 min en transporte por la



vía que conduce hacia el vecino municipio de Lourdes.

- **Pailitas:** Este sitio es considerado como el mejor balneario del municipio, ya que posee diversos pozos en los que los visitantes pueden sumergirse en una aventura ecológica, atravesando las grandes lajas, que con el paso del tiempo han sido desgastadas y que formaron unos increíbles toboganes naturales.



Venga, cómase **UN BOCACHICO GUISADO**

En Sardinata se puede disfrutar regularmente de un delicioso mute, bocachico guisado o un sancocho.

JALEA DE PATA

Sin lugar a dudas este es un dulce tradicional del municipio. Los sardinatenses afirman que esta preparación contiene propiedades benéficas para tratar enfermedades del pulmón. Su principal ingrediente son patas de res, panela, azúcar, leche en polvo y maicena, en caso de no haber maicena lo realizan con harina de trigo. Dicen las matronas que, según la mano o el humor de la persona que la esté realizando quedará la jalea, puesto que a todos no les queda igual.

QUESO DE ESTERILLA

Su particular nombre se debe a los moldes de esterilla que utilizan durante su elaboración. Este producto es hecho a base de leche, y cuajo.

MORCILLAS

Son distinguidas y de tradición en el pueblo por su delicioso sabor. Entre sus ingredientes se hallan: cebolla larga, cimarrón, orégano criollo, condimentos, manteca, arroz, chinchilla, papa picada, pichón (sangre) y ajo.

PAN TOSTADO DE DULCE

Dicho pan es tradicional del municipio y es muy apetecido por ser bajo en grasa. Algunos de sus ingredientes son: azúcar, harina, sal, levadura, granulada, esencia de vainilla, y mantequilla. Se distingue de los demás por ser un pan de textura dura y su sabor dulce.





SANTIAGO

Fecha de fundación 🚩 22/May/1742

Temperatura promedio ☁️ 22°

Distancia de Cúcuta 📍 33 Kilómetros.

El municipio es fundado en 1742 por don Ignacio Romero Camacho. Años más tarde es creado oficialmente según ordenanza N° 39 del 22 de mayo de 1911. A Santiago se le conoce como “La puerta de oro” de occidente, por ser paso obligado de los pueblos provenientes de dicha región del departamento.

Entrar en el municipio de Santiago es toda una travesía. Para llegar a él se deben atravesar varios municipios que comparten las riveras del Peralonso. El primero en aparecer es el imponente puente Mariano Ospina Pérez, indicando que el recorrido empieza oficialmente al atravesar el municipio del Zulia. Seguidamente se hallan los balnearios de la recta Cornejo, corregimiento del

municipio de San Cayetano.

Finalmente, después de pasar un poco más de 60 minutos en auto desde la capital del departamento es posible divisar la entrada oficial al municipio de Santiago, un pequeño pueblito de sanas costumbres, historia, cultura y tradición.

Santiago cuenta con una geografía distintivamente montañosa, puesto que se halla enclavado en la cordillera oriental. Cuenta con un clima cálido, de allí que la actividad predilecta de sus pobladores sea refrescarse en las frescas aguas del río Peralonso o el Zulia.

En lo que refiere a la economía del municipio, la actividad agrícola es el principal medio de subsistencia de sus pobladores. La región se caracteriza por ser productora de café, frijol, caña panelera, maíz, yuca, plátano, arroz, cacao y plátano. La producción pecuaria se orienta con la cría de bovinos, caballo, porcinos y aves de corral. Así mismo se puntualiza la explotación minera de carbón debido a las formaciones y ubicación geográfica del territorio.

Dentro de las fiestas locales se pueden destacar el 25 de julio fiesta del Apóstol Santiago y la Ferias y Fiestas en honor a San Roque del 15 al 20 de agosto.

Semana tras semana los pobladores de Santiago se esfuerzan por avivar el respeto y la conservación de su mayor bien natural y turístico, el río Peralonso; lugar donde acogen con fervor a cada invitado que se adentra en sus territorios con sus familias o grupos de amigos, para darse un espacio de relajación y ocio en este lugar tan característico del departamento.

Sin lugar a dudas, a Santiago se le conoce como un sitio de diversión para el turista, en el que el turista también puede recorrer sus pacíficas calles apreciando otros de sus elementos culturales, tales como su templo parroquial, el parque principal y espacios deportivos en los que se llevan a diario reuniones tanto de peregrinación como de esparcimiento en este bello paisaje. Otros de sus sitios característicos o emblemáticos que debes conocer son:

*Puente La Laja.
Puente la Hamaca.
Pozo doña Flor.
Pozo de la Monjas.
Santuario San Roque
Casa de la Cultura
Casa Colonial
Parque Principal.*

Te invitamos
A VISITAR



Venga, cómase UN SANCOCHO



La gastronomía del municipio está compuesta por platos tradicionales y característicos, reconocidos en nuestro departamento, muestra de ello son: Las melcochas, hojaldras y el muy apetecido pan de galleta.

Sin embargo, la indagación gastronómica que comprendió a este territorio dio como resultado que se destacara como plato principal el sancocho 3 carnes, el cual se prepara regularmente en los paseos de olla a orillas del río Peralonso, al que van tanto residentes del pueblo como turistas de diferentes partes del país, creando así un ambiente muy familiar en el que se puede disfrutar de un cálido clima rodeado de la vegetación que adorna a este bello municipio.



TEORAMA

Fecha de fundación 🚩 15/May/1817

Temperatura promedio ☁️ 22°

Distancia de Cúcuta 📍 274 Kilómetros.

Cuenta la tradición oral que el nombre del pueblo se deriva de sus primeros pobladores, un grupo de indígenas cuyo cacique se llamaba Tiurama. Se dice también que el presbítero Alejandrino Pérez es quien decide nombrarle "Teorama" después de buscar su significado etimológico en el lenguaje griego, donde "Theos" significa "Dios", y "rama", representa "Campo". Juntos, estos vocablos conforman la frase de «Campo de Dios» o «Paisaje de Dios».

La mayor riqueza del municipio se encuentra en sus características naturales, puesto que cuenta con unas condiciones favorables para el aprovechamiento turístico y recreacional. Teorama es un territorio rico en paisajes escénicos, sus 852 km2 de extensión se aprovechan actualmente para actividades ecológicas como el andinismo, la pesca, las posadas campesinas y las caminatas a través de senderos naturales.

En cuanto a su hidrografía, la zona es atravesada por gran parte del río Catatumbo y el río Oro, además de varias quebradas y riachuelos, que permiten disfrutar de una región tranquila y amable, con una riqueza natural envidiable.

En cuanto a su economía, se considera que Teorama es un municipio eminentemente agrícola, en el que sus campesinos aprovechan al máximo cada fruto que brota de su tierra. La piña el producto insignia de este pueblo, siendo reconocida por su exquisito sabor y su comercialización a otras regiones del país. De igual forma, dentro de los demás cultivos teoramenses se destaca el cacao, plátano, caña panelera, café, yuca, tomate, maíz, cebolla y algunos cítricos.

En lo que respecta a la ganadería, también se establece la cría de reses, porcinos, ganado caballar, mular, asnal, caprino y cunicula. La actividad piscícola se ha desarrollado en los últimos años dando espacio a los criaderos de mojarra, carpas y bocachico, pescador autóctonos de la zona.

Para finalizar, cabe resaltar también que el municipio es cuna de la tribu indígena Barí, comunidad que se encuentra ubicada en la profunda selva del Catatumbo. Allí se albergan todavía varios aborígenes que hoy en día aún conservan sus costumbres de caza con arco y fecha, pesca artesanal y cultivos.

Te invitamos A VISITAR

Municipio alegre, de tradición y cultura. En el “paisaje de Dios” se celebra la “Matanza de tigre” cada 6 de enero; varias personas se disfrazan de tigres y cazadores haciendo homenaje a los valientes que tiempos atrás lograron matar al feroz animal; juntos recorren las calles de la población con música y pólvora. Así mismo, los teoramenses conmemoran su devoción a San Isidro Labrador del 15 al 18 de mayo, en esta festividad realizando concursos de música, feria de los derivados de piña,

concurso de coplas, reinado intermunicipal y procesiones en honor a su patrono.

A continuación podrán algunos de los lugares más representativos del municipio, sitios impregnados de historia, cultura, ecología, religiosidad y tradición.

-La piedra de la india Ubicada en la Vereda el Juncal. Esta es una piedra gigante, de 17 metros de alto, 10.5 metros de ancho y 11.5 metros de largo, en la que se dice que se llevaban a cabo partos de indígenas y se realizaban rituales de sacrificios de los Motilón Barí, comunidad que talló los símbolos que allí se divisan.

-Templo parroquial San Isidro Labrador Lugar de congregación y de fe de los habitantes del pueblo de Teorama. Esta bella edificación se construyó gracias al esfuerzo del Sacerdote Alejandrino Pérez y de varios jóvenes de la comunidad.

Parque principal Carlos Julio Jácome Molina Lugar de reunión, esparcimiento y ocio del pueblo. El sitio propicio para visitar en compañía de familia y amigos mientras se disfruta de sus festividades. Lleva el nombre de Carlos Julio Jácome Molina, hijo ilustre y primer párroco del municipio.

-Quebrada de la sangre Ubicada en el camino que conduce de las Mercedes a Teorama. La quebrada recibe su nombre debido al color rojizo de sus aguas, de las cuales se afirma que contienen una gran variedad de minerales, entre ellos el hierro, causante del color profundo. Algunos visitantes mencionan que las aguas de la quebrada tienen poderes curativos.

Monumento a la piña Ubicado en el centro del parque principal Carlos Julio Jácome Molina. Este atractivo representa el fruto y cultivo típico del municipio.

PARQUE NACIONAL NATURAL CATATUMBO BARÍ

En el idioma Barí, la palabra Catatumbo

significa “Tierra del trueno”. A nivel mundial, cada hora se generan 760 tormentas eléctricas sobre la tierra, principalmente en las regiones tropicales. En la zona del Catatumbo se llegan a producir aproximadamente hasta el 10% del total de dichas descargas eléctricas por segundo, proceso esencial para la generación de Ozono que combate el calentamiento global, de allí que este nombre dado por nuestros antepasados no sea gratuito, un fenómeno natural sin precedentes que es posible apreciar en la región.

El parque natural Catatumbo Barí, contiene una extensión de 158.125 hectáreas, comprendidas entre los municipios de Convención, El Carmen, San Calixto, El Tarra, Tibú y Teorama.

Considerado como un inmenso jardín silvestre donde abundan una variedad importante de orquídeas, bromelias, bejucos y heliconias de flores exóticas y colores brillantes, además de una fauna de 114 especies de mamíferos, entre los que resaltan el oso de anteojos, el venado soche, la guagua, zorro perruno, danta, báquiros y alrededor de 500 tipos diferentes de especies de aves.



Venga, cómase UNA TORTA DE PIÑA

*Brota la tierra dentro de su corazón
Flores y frutas, qué cosa tan linda
Pues desde el campo el hombre agricultor
Hoy nos regala el dulce de la piña.*

*Nuestro terruño es paisaje de Dios
De gente amable, alegre y parrandera
Pues como raza demuestra su valor
Y como pueblo somos la verraquera
(José Trinidad Ortiz; Paisaje de Dios)*

Una tierra rica en olores y sabores. Teorama se destaca por su riqueza de postres y repostería, debido a que, como se mencionó anteriormente la zona produce una variedad de frutos dulces entre los que se destacan la piña y la caña panelera. Así mismo, las especias cobran un papel importante en este territorio, haciéndolas parte de cada preparación que se realiza con dedicación y amor, bajo un halo de fantasía y misterio.

La magia de los sucesos culinarios y el punto de reunión para los teoramenses es la cocina, aquel segmento ubicado en la parte trasera de la casa, (antes del solar y después del patio), cuenta con una ventana que regularmente comunica con el comedor o con la sala. Lo anterior, se debe a que las recetas que se fabrican en cocinas de leña, producen una nube de humo del cual deben ser

protegidos los visitantes y habitantes del hogar, haciendo que los cuartos y la sala estén alejados de los olores y fermentos propios de los desechos en descomposición de la cocina. También se dice que esta ubicación se relaciona con continuar con la tradición de los motilón barí, de tener el lugar de preparar los alimentos fuera de la casa. En ellas, el fogón se determina como una estructura sólida, de piedras o ladrillos, que debe tener la suficiente resistencia como para soportar una olla de sopa dominical y la fineza necesaria para dorar las arepas o plátanos maduros.

Seguidamente se mencionarán algunas de las sopas tradicionales del municipio: ajiaco, sopa de frijol, sancocho de pollo con costilla de res, sopa de arveja, sancocho de pescado, sopa de arroz, calducho de carne, y caldo de papa. Así mismo, en cuanto a proteínas, se hallan preparaciones como la Carne asada, carne de venado, carne de gartinaja, pescado guisado.

Finalmente, dado que el producto más representativo del municipio, es común que de él se deriven diversas preparaciones como quesillo de piña, postre de piña, y por su puesto la torta de piña, la cual ha servido como sustento de familias que se mantienen con su fabricación. Esta torta presenta una consistencia suave, debido a que en el centro, logra concentrar el dulce de la piña y en el exterior la recubre una capa acaramelada un poco más fuerte. De allí viene el dicho que dice que “las personas de Teorama son como sus tortas: dulces por dentro y firmes por fuera”.

Otras preparaciones típicas son sus croquetas, bollos de maduro, conserva de papaya verde, arifuque, canalitas, arroz de dulce, turrone, cochas, savajon de piña, coctel de piña, coctel de maracuyá, guarapo, bolaegancho y chicha.



ÁBREGO

Fecha de fundación  12/Mar/1810

Temperatura promedio  20°

Distancia de Cúcuta  169 Kilómetros.

El municipio fue denominado inicialmente como Llanos de la Cruz. Su fundación data del 12 de marzo de 1810, cuando Doña Ana María y Josefa de la Encarnación Maldonado Quintero deciden donar parte de sus terrenos para la conformación de los primeros 25 solares que servirían para la construcción de casas, cocinas y huertas. Años más tarde el territorio cambiaría su nombre a Ábrego en honor de la heroína y mártir

cucuteña de la independencia, Mercedes Ábrego de Reyes.

Este hermoso municipio está ubicado en la planicie un inmenso valle, rodeado de prominentes cerros y montañas donde se mezcla el blanco y rojo de sus suelos con el verde esmeralda de la cordillera andina. Por ello, la geografía de Ábrego cuenta con una variedad de clima que varía de cálido a templado según la

zona en que te encuentres; contiene además formaciones de bosque nativo y primario donde se halla todo tipo de fauna y flora, y se adorna con una riqueza hídrica inigualable, conformando un paisaje de ensueño.

Su economía gira en torno de la actividad agropecuaria, destacándose a nivel nacional como primer productor de cebolla cabezona roja. Así mismo, en el municipio se hallan cultivos de fríjol, tomate, tabaco, maíz, café, frutales y todo tipo de hortalizas. Dentro del sector pecuario cuenta con crianza de bovinos, porcinos y aves de corral. En la cabecera municipal se desarrolla actualmente el segmento comercial, compuesto por pequeños negocios de tipo familiar.

Dentro de sus festividades más importantes se destaca:

Fiesta Patronal de Santa Bárbara, el 4 de Diciembre.

Fiesta de la Inmaculada Concepción, el 8 de Diciembre.

Fiesta de San Pedro y San Pablo; 29 de Junio.

Fiesta del Sagrado Corazón de Jesús.

Fiesta de Jesús Misericordioso en el Barrio San Carlos.

Fiesta de la Virgen del Carmen; el 16 de Julio.

Fiesta de San Antonio.

Fiesta de San Isidro Labrador.

Fiesta de la Santísima Trinidad.

Fiesta del Divino Niño.



Te invitamos A VISITAR

EL municipio de Abrego cuenta con excelentes reservas naturales y sitios de interés turístico debido a sus condiciones climáticas y geográficas envidiables. Las experiencias que brinda tanto a propios como a visitantes permiten que sea un destino de primera elección dentro de la ruta de la gran convención. Algunos de sus sitios más destacados son:

La cueva de los indios; Granja San José (De monjas italianas); Centro Recreacional el Tun Tun; Iglesia Santa Bárbara; Templo Divino Niño; Parque Guillermo Quintero Calderón; Parque Mirador de la Inmaculada, Parque Simón Bolívar; Casa de la cultura; Monumento a la Inmaculada Concepción; Monumento a la Virgen del Carmen; Monumento a la cebolla; Represa del río frío.

POZO DEL BURRO: Sitio natural de belleza única. Según dice la leyenda de los abuelos abreguenses las profundidades del pozo del burro guardan el tesoro de un acaudalado cura español que desafió sus aguas con un burro cargado de oro. Este lugar hace parte de los diferentes balnearios con los que cuenta el río Oroque, siendo uno de los más destacados del municipio.

POZO LAS PAILAS: Este particular ecosistema pertenece a las aguas de la quebrada el Cuco. Las aguas cristalinas de su pozo se rodean de vegetación nativa, perfecta para refrescarse en compañía de familiares y amigos.

REPRESA DEL OROQUE: Zona ideal para el descanso, recreación y del tradicional paseo de olla. Está ubicado a unos 10 minutos de la cabecera municipal. Se considera como uno de los sitios turísticos más representativos de Ábrego dada la grandeza del embalse y lo hermoso de su paisaje. Sirve además como fuente de riego para los cultivos de la región.

Venga, cómase UN BUÑUELO CON CHICHA

Los desayunos en Ábrego saben a arepa de maíz con garra hechas en leña, acompañada con queso, huevos o carne, y por supuesto, a deliciosas y nutritivas changuas o caldos. Los almuerzos están compuestos de sus sopas acompañadas de seco. Dentro de los platos tradicionales del municipio pudimos identificar los tradicionales calentaos, Bollos de mazorca, aguagatos y voladores fritos.

Algunas de sus bebidas típicas son: la Chicha de arroz y maíz (Que se toma junto con un buñuelo), el Sagú, (Una bebida fermentada de apio), el Guarapo de panela, y el Bolegancho, (Bebida alcohólica destilada del guarapo a la que se le agrega anís). Y para las ocasiones especiales o festividades se preparan sancochos, asados y conservas.

Se resaltan los Tamales dentro de las preparaciones para las fiestas navideñas; estos se pueden hacer de arroz o de masa y se rellenan con cerdo o pollo, huevo, habichuela, alverja, zanahoria, papa picada y algunos condimentos. Son envueltos en hojas de bijao o de plátano y amarrados con cabuya de fique o fibra o con los ganchos de la mata de plátano.

Sin embargo, el platillo más tradicional del municipio es quizá el ajiaco con ruyas. Este se prepara con arveja, plátano picado, papa, auyama, apio, entre otras verduras y legumbres. Para las ruyas se utiliza el maíz molido, con la particularidad de que son condimentadas con orégano, cebolla, ajo y manteca de marrano. Después son moldeadas con los dedos en forma redonda o alargada y se le agregan a la sopa.



LA PLAYA DE BELÉN

Fecha de fundación 🏠 4/Dic/1862

Temperatura promedio ☁️ 21°

Distancia de Cúcuta 📍 200 Kilómetros.

Corría el año de 1857 cuando doña María Claro de Sanguino decide construir la primera casa oficial en el paraje conocido como Llano Alto; este hecho traería consigo la posterior fundación del municipio. Durante ese mismo año, con motivo de la visita del obispo dominico

Fray Bernabé Rojas, los señores Jesús Rueda, Tiburcio Álvarez y Juan Esteban Vega obtienen la licencia necesaria para construir una capilla dedicada a San José. Años más tarde, en 1862, el reverendo Fray Milán bendice la capilla en la alborada de un 4 de diciembre. Alrededor

de este modesto templo creció el pueblo, dando origen a la cabecera municipal. El nombre actual de “La Playa de Belén” se le asigna al caserío por medio del acuerdo No. 3 del 15 de septiembre de 1913”.

Al territorio se le otorgó el calificativo de “la playa” debido a las evidentes características presentadas en su suelo, puesto que son muy parecidas a la arena del mar, revelando un polvillo fino producto del proceso de erosión que ocurre en el municipio.

El recorrido inicia en la Calle de Belén, el primer pasaje fundado en el municipio, cuya orientación estaba dada hacia la rivera del playón. A primera vista, la uniformidad de las casas con su aspecto colonial causa la impresión de estar transitando por una pequeña comarca de ensueño. Todos los hogares playenses y demás edificaciones están contruidos en tapia pisada, las fachadas de sus viviendas están pintadas en un blanco inmaculado que se decora con hermosas ventanas de madera y grandes puertas de color marrón; por decreto también se les colorea un pequeño zócalo rojo que se conjuga a la perfección con el adorno de la corona de cristo, la flor que embellece sus entradas.

Esta magnificencia trajo consigo que en 1995 se le otorgara el título del Municipio más bonito de Norte de Santander. En la actualidad, La Playa de Belén es declarada como Bien de Interés Cultural de Carácter Nacional, Monumento Nacional de Colombia, desde el 6 de mayo de 2005, por lo anterior, las modificaciones que se realicen hoy en día deben cumplir con las especificaciones planteadas en la ley de patrimonio. En 2013 pasó a integrar la selecta red de pueblos patrimonio que está conformada por 17 territorios a nivel nacional, privilegio que le convierte, sin lugar a dudas, en un excepcional referente turístico nortesantandereano.

Sus habitantes son amables y sencillos, sonrientes y trabajadores, dueños de una habilidad innata para la música, su destreza se demuestra cuando tocan un tiple o una

guitarra. La mayoría de los playeros se dedica a la agricultura, pero también trabajan en menor cantidad la ganadería, los criaderos de peces, cerdos, gallinas ponedoras y pollos de engorde. En menor escala se identifica el comercio y las artesanías como parte de su subsistencia.

Por ello, la principal fuente de ingresos es el cultivo de la cebolla, un producto de gran aceptación a nivel nacional debido a su excelente calidad. A pesar de ser un territorio árido también se producen plantaciones de tomate, frijol, tabaco, pepino, pimentón, maíz, habichuela e incluso arveja.

Te invitamos A VISITAR

A continuación mencionaremos algunos de los lugares y monumentos imperdibles de visitar en este municipio: Los Aposentos; El parque principal, el Templo de Aspásica; Templo de La Vega de San Antonio; el Parador Turístico “Martha Mónica”; Cerro de los Cristales y Monumento a la Virgen del Carmen.

LOS ESTORAQUES

Área natural única. Estas figuras naturales de gran tamaño y forma inusual cuentan con una extensión de 640 hectáreas, con alturas que van desde los 1450 hasta los 1950 metros sobre el nivel del mar y pertenecen al Sistema de Parques Nacionales Naturales del Ministerio del Medio Ambiente.

La zona se caracteriza por presentar territorios de bosque seco con una vegetación variada, es allí donde se encuentran las formaciones geológicas llamadas “Estoraques”, las cuales han sido labradas por el agua y el viento durante milenios (Aproximadamente hace más de 20.000 o 40.000 años), dando como resultado final un enorme laberinto de columnas, cuevas y pedestales con una variedad de figuras inimaginables, haciendo de él un sitio llamativo y espectacular.

Su nombre se debe a un árbol que existió hace muchos años en la región y que solía ser utilizado para la elaboración de bálsamos, perfumes e incluso como ungüentos medicinales. Debido al mal uso del recurso, la tala indiscriminada y quemas, lastimosamente el árbol se extinguió y en honor a él se le dio el nombre de estoraque a las geoformaciones del municipio.



PLAZOLETA DE LA PAZ

Plazoleta conmemorativa en honor a 3 alcaldes del municipio que fueron víctimas de la violencia. Cada una de las columnas representa uno de los regidores del pueblo.



BOSQUE LOS PINOS

El lugar ideal para desconectarse del ruido ciudadano. En el bosque de pinos el único sonido que se escucha es el canto de las aves y el rugir de los árboles cuando sopla el viento. En medio de la naturaleza de este terreno, la tranquilidad la zona permite realizar actividades de camping o picnic con familiares y amigos.



LA IGLESIA SAN JOSÉ DE LA PLAYA DE BELEN

Como se mencionó anteriormente, la iglesia San José va de la par con la primera construcción realizada en el municipio. La modesta edificación se establece como un lugar de fe y devoción para los pobladores de La Playa.



CASA DE LA CULTURA "JESUS ALONSO VELASQUEZ CLARO"

Este es el principal centro promotor de espacios culturales en el municipio. Desde allí se manejan las funciones de la biblioteca municipal, la emisora y demás actividades tradicionales.



PARQUE YARUGUÁ

Sitio destinado a los más aventureros. El Parque Yaruguá es una apuesta del municipio al ecoturismo y al deporte extremo. Ofrece un ambiente completamente natural, ideal para contemplar la belleza del paisaje, respirar del

aire puro y divertirse al máximo. Cuenta con servicio de restaurante, hospedaje, una granja, cuatrimotos, caminatas ecológicas, puente tibetano, entre otros. Su principal atractivo consiste en una caída libre de varios metros por gravedad desde un cerro cercano utilizando un cable vuelo.

Venga, cómase **UN AJIACO DE FRÍJOL CON RUYAS**

La comida típica de La Playa de Belén está orientada hacia los sancochos de gallina; las arepa sin sal hecha en fogón de leña y asada en hojas de plátano, acompañada con queso calentano (costeño); queso criollo, bocachico, huevos revueltos o mantequilla, haciéndole merecedora de un sabor único y de una crocancia especial. Los fríjoles con plátano picado y rullas; los pasteles (tamales), también

hacen parte de la dieta cotidiana.

Sin embargo, lo más tradicional es quizá la sopa de ruyas o la sopa de frijol billorro, sus orígenes se remontan a ser herencia de los ancestros. Dentro de sus ingredientes se halla el frijol billorro, plátano chocheco, plátano dominico, ahuyama, apio o arracacha, tomate, pimentón, cebolla o cebollín, y por supuesto, maíz para hacer las ruyas, orégano, ajo de cabeza, hueso de res o de cerdo.

Otras preparaciones tradicionales son la Sopa de arroz, conservas de cebollitas, sopa macha de frijol (Muy parecida pero sin carne ni ruyas). De dulces identificamos las brevas playeritas, el arequipe, los helados de Coco, galleta saltín, oreo, yuca, guanábana o aguacate.



OCAÑA

Fecha de fundación 🏛️ 14/Dic/1570

Temperatura promedio 🌤️ 22°

Distancia de Cúcuta 📍 203 Kilómetros.

Fue fundado en 1570 por Francisco Fernández de Contreras, uno de los primeros colonos españoles a quien se le otorgaban encomiendas en el territorio nortesantandereano. Años más tarde, más exactamente en 1576, se traslada a su actual ubicación y se le denomina con el nombre de "Ocaña". Pero es tan sólo hasta 1857 cuando es erigido con la categoría de municipio. El 9 de abril de 1828 tuvo lugar la Convención de Ocaña, con el objetivo de discutir la organización política y administrativa de la nueva república. Desde entonces, la provincia ha sido reconocida por ser uno de los centros históricos, turísticos y comerciales más grandes del departamento.

Provincia amable y solidaria, cuna de historia, tradiciones y leyendas reconocidas a nivel nacional. Su riqueza patrimonial se remonta a la época hispana. La cabecera municipal está levanta entre los cerros de Cristo Rey y la Santa Cruz, rodeándose de calles serpenteantes, viejas casonas con portones y ventanas que reviven el periodo colonial bajo las techumbres rojas, desgastadas por el paso del tiempo. Aunque Ocaña ha tenido un desarrollo notable, visible en sus nuevas construcciones dedicadas a la actividad comercial, la agricultura sigue siendo un renglón indispensable del municipio.

Así mismo, Ocaña cuenta áreas de importancia ecológica, ambiental y paisajística. Dentro de su fauna regional agrupa una variedad importante de mamíferos, aves, reptiles y peces que influyen en el sostenimiento y equilibrio de los diferentes sistemas que se presentan en su territorio.

En cuanto a la producción agrícola en el municipio es posible destacar renglones de cultivos de café, frijol, tomate y cebolla cabezona; pequeñas áreas permanentes de café,

frutales y pastos, y semipermanentes de caña, piña, plátano y yuca. La producción pecuaria está orientada al doble propósito con la crianza de bovinos, Mular, aves de corral. En la actualidad se está implementando el cultivo de las especies de mojarra roja, cachama, carpa y bocachico, dándole una oportunidad a la piscicultura.

Algunas de las festividades del municipio son las siguientes:

Enero del 1 al 6: Carnavales.

Enero del 2 al 6: Feria agropecuaria.

Fiesta a Nuestra señora de Torcoroma, el 16 de agosto.

Fiesta litúrgica de Cristo Rey.

Festival de teatro.

VFestividades de la Santa Cruz (3 de mayo)

13 de junio: Fiesta de San Antonio.

Fiesta de Jesús Cautivo.

Te invitamos A VISITAR

Ocaña es una ciudad sin igual, posee diversos elementos tanto culturales y ecológicos, como religiosos e históricos que representan un completo atractivo desde diversas perspectivas, según sean requeridos por el turista. En tu visita a la provincia te recomendamos visitar: El Templo San Francisco, la Hacienda Villa Barbosa, Iglesia de la Virgen de Torcoroma (construcción arquitectónica religiosa de estilo colonial, su arquitecto fue el español Manuel de Alba en 1749), Templo San Agustín construcción colonial arquitectura religiosa urbana (1596), Casa de la Cultura Marco A. Carvajalino, Iglesia Jesús Cautivo, Monumento a la Santa Cruz y el Museo Antón García.

COMPLEJO HISTÓRICO DE LA GRAN CONVENCION

Constituido por El Templo San Francisco, el antiguo Convento de la Orden Franciscana y una nueva Plazuela llamada de la Gran Convención. Funciona en este complejo la Biblioteca Pública Municipal Luis Eduardo Páez Courvel, la Academia de Historia y El Museo Histórico (monumento nacional).



COLUMNA DE LA LIBERTAD DE LOS ESCLAVOS

Fue construida con el propósito de celebrar la abolición definitiva de la esclavitud. Erigida por esclavos libertos y ciudadanos entre el 6 y el 22 de diciembre de 1851. Es declarada como Bien de Interés Cultural de Carácter Nacional mediante decreto 0620 del 11 de abril de 2002.

EL PARQUE 29 DE MAYO

Data de 1570 cuando se fundó oficialmente la ciudad de Ocaña.

COLEGIO NACIONAL DE JOSÉ EUSEBIO CARO.

Esta institución es una de las más reconocidas de Norte de Santander y del nororiente colombiano, debe su nombre en honor al poeta José Eusebio Caro.



LA ERMITA DE NUESTRA SEÑORA DE LAS GRACIAS DE TORCOROMA

Se encuentra en la montaña de la Torcoroma, localizada al sur de la ciudad. Cuenta la tradición que en este lugar apareció la imagen de la Virgen de Torcoroma el 16 de agosto de 1711 a unos leñadores que cortaban árboles en la zona. La capilla se construye en 1875. El 26 de noviembre 1984 por medio del decreto 2861 se declaró el conjunto como monumento nacional.



MONUMENTO A CRISTO REY

Estatua monumental de bronce con baño en cobre. La altura total de la construcción es de 18 metros, representando un gran Cristo con los brazos extendidos hacia la cabecera del municipio. Se halla en el Alto del Hatillo o Cerro de la Horca, al nororiente de la ciudad. Desde allí se aprecia una panorámica de la provincia de 360°. Declarado Bien de Interés Cultural de Carácter Departamental según decreto 1144 del 31 de diciembre de 2003.

CATEDRAL SANTA ANA

Está ubicada hacia el costado izquierdo de la plaza del 29 de mayo. Comenzó a ser levantada desde 1576 pero sólo fue hasta el siglo XVIII cuando se finalizó la obra. Este es el sitio más representativo de fe y devoción en la cabecera municipal.



RESERVA NATURAL DE AVES HORMIGERO DE TORCOROMA

A 20 minutos por carretera desde Ocaña se encuentra esta reserva. Cuenta con una extensión de 35 hectáreas y está ubicada en la vereda Agua de la Virgen. Se encuentra en un pequeño parche de bosque conservado de la región donde habita el Hormiguero Pico de Hacha y perdiz carinegra, especies catalogadas en peligro de extinción.

Venga, cómase **UNA AREPA OCAÑERA**

En la provincia de Ocaña existe una variedad importante de materias primas de fácil consecución para la preparación de alimentos. Entre los más básicos se hallan: maíz, fríjol, cacao, aguacate, barbatucas, plátano (guineo, hartón, dominico), yuca, café, repollo, ahuyama, berenjena, papa y arroz; frutas como higos, granadas, moras, guayabas, mango, piñuelas, entre otros. Dentro de los cárnicos están la carne de res, de cerdo, guartinaja, conejo, ardilla, tortuga, hormigas culonas, gallina, piscos, bocachico, bagre y actualmente se incluye la morraja. En la cocina se utilizan condimentos como el achiote, el ají chiquito, el ají dulce, tomate riñón, tomate chiquito, cebolla cabezona, ajo, perejil, cilantro, cimarrón, comino y pimienta.

Con ello se realizan preparaciones como las cebollas ocañeras en vinagre rojo, el pan ocañero o aliñado, los pasteles o tamales, palitroques, alfondoques, gallina alcaparrada, chicharrones con papa o maduro, los afiruques, mantequillados, cocadas, panelitas de leche, quencos, entre otros.

AREPA OCAÑERA

Arepa de maíz (blanco o amarillo) sin sal. Su particularidad radica en que por lo general sirve de acompañamiento para otros platos. Por una de sus caras se le hace aparecer una tela tenue más tostada, con la cual se rellenará de queso, aguacate, mantequilla o huevos. Se sirve en los desayunos junto con el café negro.

BOLAEGANCHO

Fabricado en Ocaña bajo la modalidad de mistela, que es el aguardiente destilado en alambiques caseros, preparado con hierbas aromáticas como anís, mejorana, limonaria, hierbabuena, y otras. Azúcar, agua y canela. Las mistelas se preparan poniendo en aguardiente durante 30 días o más, las hierbas aromáticas; se prepara luego a miel y se revuelve tapando bien el recipiente que la contiene. También es reconocido por los nombres de chirrinchi, tapetusa, tres brincos o aguardiente montañero.

CAPÍTULO IV

Las Mujeres arrechadas de la independencia

Para citar en APA:
Sánchez, C.; Ortiz, G. (2018) “Las mujeres arrechadas de la independencia”
en Mora, M.; Ortiz, G. (2018) *¿A qué sabe el Norte?*; (pp. 147-150)
Servicio Nacional de Aprendizaje. Cúcuta; Colombia.

Capítulo dedicado
especialmente a nuestras
heroínas Nortasantandereanas.



María Ágata del Sagrado Corazón

(Águeda Gallardo Guerrero) “La siempre niña”



Ágata, de origen latín, se traduce como Águeda en español.

Pamplonesa nacida el 5 de Febrero de 1751, cuyo nombre de pila según el registro bautismal era María Ágata del Sagrado Corazón.

María fue una de las mujeres que con el carácter propio de la raza femenina Nortesantandereana sirvió como prócer de la patria desde su natal Pamplona, en el génesis de la independencia, cuando se gestionaban las primeras reuniones donde la población experimentaba con curiosidad temas como los derechos del hombre y el contrato social (libros que el General Antonio Nariño a conveniencia compartió con los hermanos de Ágata).

El amor por su territorio lo manifestó con el patrocinio de varios elementos y requerimiento en las campañas Libertadoras. Sin embargo, su mejor legado y ejemplar valentía reposa sobre aquel reconocido alboroto que se presentó el 29 de Junio de 1810 en las celebraciones de San Pedro, en el que en compañía de célebres y reconocidas familias organizaron un gran evento en la plaza principal.

Este último, considerado una afrenta directa

para el corregidor Don Juan Bastús y Faya, desató una acalorada discusión con doña Águeda, a quien ordenó recoger todo el alboroto que la señora había liderado.

Debido al acto temerario e intrépido de Gallardo, se empieza a esparcir el rumor de que la doña sería apresada por orden del líder español, haciendo que la heroína nortesantandereana salga huyendo de su ciudad natal.

Finalmente, transcurridos 5 días después de aquel hecho, Águeda y Don Juan Bastús, se encuentran frente a frente en la Plaza Central del pueblo, donde en ultimátum y tras unas ofensas arrojadas por este hombre hacia nuestra heroína, Gallardo le arrebató el bastón de mando al comendador español, dando hincapié a la rebelión de los pamploneses, quienes capturan y apresan al mandatario.

El 31 de Julio de este mismo año se proclama el cambio de autoridad, declarando la independencia local del gobierno Español. Esa misma noche, los pamploneses reciben la noticia libertadora de los hechos ocurridos el 20 de Julio en Santa Fe.

Mercedes Ábrego de Reyes

(La costurera fiel)

Mercedes Ábrego fue una heroína patriota que trascendió en la independencia colombiana, nacida en el siglo XVIII.

Casada con Don José Marcelo Reyes se convirtió en madre de 3 hijos, a quienes se dedicó en cuerpo y alma tras la muerte de su esposo.

Confeccionista de vocación y amante de la causa patriota. Nunca respaldó la tiranía española, siendo esta la causa principal de su muerte. En su férreo patriotismo obsequia un traje de adornos sin igual al libertador Simón Bolívar, una vez se entera de su asignación a la causa en la provincia de Cúcuta.

En su diario proceder ofrecía información valiosa a la tropa del General Santander, con la cual lograron obtener victorias en afrentas como las de San Faustino y Capacho.

En el último comunicado que Mercedes enviara con una informante a General Santander (El cual nunca pudo llegar a su destino) con el objetivo de hacerle saber que la tropa española estaría en la zona de Carrillo, son descubiertas las estrategias de los comuneros con el apresamiento de la mujer.

Es así como el General Bartolomé Lizón logra vencer a las tropas libertadoras en la Batalla de Carrillo, obteniendo el poder absoluto del valle de Cúcuta y sus alrededores. Gracias a este hecho son capturados varios contribuyentes a la causa comunera, haciéndoles pasar por innumerables torturas.

Doña Mercedes Ábrego de Reyes es apresada el 19 de Octubre de 1813. Soldados españoles la toman por sorpresa en su hacienda familiar, ubicada en el actual corregimiento de Urimaco, San Cayetano. La mujer es llevada hasta el centro de Cúcuta en ropa de pijama. Parecía inmaculada con su



camisón blanco, los cabellos alborotados y las manos atadas a la espalda.

Llantos y lamentos adornaban la lamentable escena, pues de la propia mano del General Lizón es cortada la cabeza de la prócer nortesantandereana. La heroína es ejecutada frente a sus hijos tras darles bendición por última vez.

Juana Rangel de Cuellar

“Madre de la Noble, Leal y Valerosa”

Nacida el 06 de Octubre de 1649 en la provincia de Pamplona; bautizada el 25 de Mayo de 1651.

Formó parte de una familia de conquistadores y allegados de la misma estirpe, puesto que sus mayores fueron camaradas de los históricos señores Ursúa, Ortún y don Fernández de Contreras en sus imborrables fundaciones del hoy territorio Nortesantandereano. Así mismo asimiló el carácter de su padre el capitán Don Pedro Rangel de Cuellar, quien padeciera mientras Joana (como figura su nombre de pila) tenía la edad de 23 años.

Juana fue y será siempre enaltecida por su estilo de señora Ilustre, generosa y magnánima. Quedan plasmados en la historia varios certificados de libertad que concediera bajo sus manos en múltiples ocasiones a muchos esclavos.

Sin embargo, el hecho más emblemático que como Cucuteños conmemoramos y que quedará de manera imborrable en nuestra historia es quizá el recuerdo de aquel 17 de Junio de 1733, cuando nuestra fundadora (a la edad de 84 años), donó media estancia de ganado mayor en el sitio conocido como Guasimal, dando origen a la fundación del municipio de San José de Cúcuta. Este gesto la preservaría como fundadora a través del tiempo.

No siendo suficiente lo anterior, Doña Juana Rangel también jugó un rol importante dentro de la gastronomía regional, puesto que el exquisito pastel de garbanzo (Insignia gastronómica de Cúcuta) surgió de una de sus preparaciones tradicionales y se convirtió en su pasabocas favorito.



CAPÍTULO V

HONRANDO A NUESTROS PORTADORES DEL SABER

Para citar en APA:

Ortiz, G. (2018) “Honrando a nuestros portadores del saber” en Mora, M.; Ortiz, G. (2018) *¿A qué sabe el Norte?*; (pp. 151-165) Servicio Nacional de Aprendizaje. Cúcuta; Colombia.

“Con las recetas de la abuela
los sabores vas a revivir
Sabrás a qué sabe el norte
Así querrás repetir

Las recetas tradicionales
No dejemos acabar
Mazamoras de mazorca
Y otras comidas para saborear

Sabores que nunca se olvidan
Con cariño los recordamos
Evocamos nuestro pasado
Cuando en el paladar saboreamos

Los ajiacos y los guisos
¡Ah! los dulces de la abuela
Y los envueltos de mazorca
Antes de irnos a la escuela

Las plantas medicinales
No podían faltar
El poleo y la albahaca
Importantes en el hogar

La ruda para el hielo
Lo aseguro sumercé
Toronjil para los nervios
Para el vómito el té

Paico para las lombrices
Para la tos la limoncilla
Para el estrés y el bajo vientre
Tenemos la manzanilla.”

(Luz Belén Pérez, Portadora)

PABLO ANTONIO PARRA MOGOLLON

 San Cayetano

El señor Pablo es un abuelo adorable, tímido y callado. Nació en la vereda Cínera, en el municipio de Arboledas hace 86 años.

De origen humilde, vivía con su familia en una pequeña finquita, allí compartió los mejores momentos de su vida al lado de sus seres queridos. Mientras su padre se dedicaba a la labranza de la tierra, su madre se encargaba de las labores de la casa. Pasaba el tiempo entre cafetales y maizales; junto con sus hermanos ayudaba a desyerbar y arar las huertas del campo, a sembrar y a recolectar tanto para su consumo como para comercializar en la plaza.

Durante la época de guerra entre liberales y conservadores, Don Pablo fue llamado a enlistarse en la reserva del General Rojas Pinilla para luchar en esta coalición, este hecho traería consigo la destrucción de la finca donde vivía con su familia, puesto que los godos quemaron cada recuerdo, sin dejar nada en pie. Sale desplazado de Arboledas junto con su familia con el objetivo de llegar a Cúcuta en busca de un mejor futuro y es en este momento cuando encuentra trabajo en los cañales de las fincas del turco Jorge Said, en el sector de Caobos y Guaimaral.

Siendo ya mayor de edad se dedica también a la albañilería, y sin querer profundizar mucho en su historia, queda solo y sin familia. Llega a vivir a la residencia “La Guaira” propiedad de los Sánchez Aguilar; arrienda una habitación y con el paso del tiempo se gana la confianza de toda la familia, más adelante comienza a trabajar junto a ellos como camarero.

Mientras trabajaba disfrutaba mucho de su juventud, gastaba su dinero en lo que quería y nunca quiso formar un hogar estable. A la

edad 39 años decide por el mismo no beber y llevar una vida más tranquila, cuidarse y seguir fielmente a su nueva familia.

Cuando los Sánchez Aguilar dejan la residencia para mudarse a San Cayetano y crear el balneario “La Guaira”, don Pablo se va junto con ellos y comienza a trabajar en la limpieza del lugar, criado de animales, y labrado de tierras. Actualmente vive pendiente de que todos los platos que se preparen en el restaurante estén bien hechos, es él quien se encarga de supervisar que cada platillo que se sirva cuente con los estándares necesarios de exquisitez y calidad.

Don Pablo es el encargado del sancocho que se vende cada domingo en La Guaira desde hace más de 20 años, es tan perfeccionista y misterioso en su elaboración que no permite que nadie le ayude. Comienza las preparaciones desde el día anterior, cuando recibe la materia prima y la selecciona muy cuidadosamente para que todo lo que se vaya a cocinar esté en las condiciones de salubridad adecuadas.

Cada domingo se levanta a la 1 de la mañana, prende su fogón y coloca el agua a hervir. Alterno a este proceso va pelando y picando todas las verduras (zanahoria, pimentón, auyama, berenjena, apio, cebolla larga, cimarrón, apio en rama) dejándolas hervir hasta que se desintegren. Después agrega la carne salada, las gallinas (arreglas desde el día anterior), las mazorcas. Empieza a lavar la papa, la yuca y el plátano para después porcionarlos. Cuando saca las gallinas adiciona los tubérculos hasta que estén en su punto y ¡listo el sancocho!

Las empleadas de la cocina son las encargadas de servirlo cuando el cliente lo solicita. Sin embargo, él les advierte que si tiene la menstruación o han tenido relaciones No deben tocar la preparación porque se puede dañar o tomar un sabor agrio y si alguno de los compañeros llega de mal genio o tiene problemas no le permite trabajar, por que según él las energías no fluyen y los clientes pueden quedar insatisfechos con el servicio: “Si alguien tiene problemas o tiene mal genio eso se ve en los platos que se preparan y el cliente lo percibe”.

Don Pablo es un hombre en el que el paso de los años ha dejado huellas imborrables y experiencias en cada cana. No tiene habitación ni cama para dormir porque no le gusta, duerme juntando dos mesas y un colchón encima de ellas, a la intemperie porque dice que el encierro y la soledad lo deprimen.

Le gusta dormir con la fresca brisa de la noche, al lado de los fieles guardianes del balneario, escuchando el sonido que produce la corriente del Río Peralonso o el canto de las aves en la madrugada. Dice que su secreto para ser tan activo es una buena taza de café, la compañía infaltable, “la vitamina que lo mantiene lleno de energía”.

Pablito, como lo llaman de cariño, es un hombre que se roba los corazones y la admiración de quien lo conoce desde el primer momento, tanto así que hoy en día es considerado como el alma del balneario La Guaira.



NELLY MARTÍNEZ

 El Zulia

Doña Nelly, una mujer verraca, luchadora, de temple zuliana.

Esta hermosa portadora de 82 años de edad nos contó que cocina desde los 9 años. Vivía en el Zulia junto con su madre y sus hermanos en un hogar humilde, en el que a pesar de las necesidades que pudieran existir, siempre se caracterizaban por ser muy unidos.

Cada día, desde las 03:00 de la mañana se levantaban juntos a hacer las preparaciones del masato y los pasteles de yuca para la venta. Dice ella que este fue el legado gastronómico que recibió de manos de su progenitora y el que ella decidió seguir cuando se hizo mayor.

Sus desayunos se componían del tradicional caldo con arepa o arepa de maíz con quesito y café con leche, de esas preparaciones tomaba la fuerza necesaria para las largas jornadas de cocción y ventas. Los almuerzos regularmente se componían de sopa, acompañada con el plato seco en el que no podía faltar la carne o pescado con guiso, papa y granos. Para la cena tomaban agua de panela con pan, algo ligero pero ideal para pasar la noche.

Ahora por problemas de salud que trae consigo el paso de los años debe alimentarse lo más saludable que le sea posible; por ello recuerda con nostalgia la época en que se saciaba de comer pasteles, tortas, buñuelos y dulce de higos, iba a fiestas y se recuperaba del guayabo con un suculento caldo de patas.

Doña Nelly aprovechó la bonanza de la venta de sus productos, no sólo se dedicó a vender pasteles de yuca o masato sino que también innovó con productos como las cocadas, natilla y arepas asadas para las festividades de fin de año.

Gracias a ello la situación económica de su

familia mejoró, logró conseguir su casa propia y comprar una tienda para subsanar sus gastos con el arriendo de ella.

Dice que la herencia que deja a sus hijos y nietos va más allá de las cosas materiales, doña Nelly les transmitió la sabiduría de cómo hacer las recetas más deliciosas, de cocinar con amor porque “Eso es algo que viene de generación en generación, es lo más valioso que le dejo a mis hijos y nietos”.



MARIA VIANNEY GELVEZ ROLON

 Arboledas

Vianney es una mujer bondadosa, que contagia de amor y alegría en su mirar.

Desde niña vivió en Arboledas junto a mamá y papá en una finca muy acogedora, llena cariño y comprensión. El gusto por la cocina se lo heredó a su progenitora, una mujer emprendedora que tuvo la idea de formar un restaurante para atender a soldados y policías que batallaban contra el conflicto en la década de los 70. Allí los militares solicitaban el servicio de cocina para el consumo de desayunos y almuerzos; Es en este espacio donde poco a poco Vianney fue aprendiendo cada secreto necesario para darle el gusto especial a las diferentes preparaciones que realizaba.

Hace 15 años decidió empezar su propio negocio, éste le ha servido como fuente de subsistencia para toda su familia, “Primero vendía almuerzos a los trabajadores y pacientes del hospital por medio de una cooperativa, pero debido a las exigencias que tenían por parte del centro médico en cuanto a las dietas de los pacientes tuve que desistir del contrato. Luego monté una tienda con la ayuda de mi hermana y esa aún funciona en la actualidad”.

Durante ese mismo tiempo terminó de estudiar su bachillerato; más tarde empezó a estudiar con el SENA, “allí aprendí a criar pescado, a conocer el proceso desde su reproducción hasta su comercialización”; De igual forma comprendió el proceso del pollo, gallinas ponedoras o conejos: “entonces de eso que aprendí a criar pollos luego yo los vendía, y también aprendí a prepararlo de distintas formas para el restaurante, todas estas capacitaciones las recibí por el SENA siempre”. Posteriormente la entidad dicta el programa de Jóvenes Rurales, y es allí donde Vianney se instruye sobre cómo manejar los productos cárnicos, lácteos, dulces

de conserva, y las mermeladas. Tiempo después realizó un programa técnico en procesamientos de frutas y hortalizas, en el que alternamente aplicaba sus conocimientos en la finca de sus padres. Actualmente tiene también un negocio de helados, yogurt y pollo a la broaster. Algunas de las conservas que realiza son: Dulce de leche, Mermelada de mora, Mermelada de lulo, Mermelada de tomate de árbol, Bocadillos de tomate de árbol y de lulo, Cortados, Panelita de leche, Panelita con leche y coco, Leche y café, Helados de vasito; Yogurt con fruta (melocotón mora, fresa), entre otros. Todos los productos que prepara los trabajan de noche porque dice que el clima es mucho más agradable y los insectos no la molestan; ahora se dedica a vender sus delicias exclusivamente en el calor de su hogar. Es muy celosa de sus secretos, porque dice que ahí está clave del éxito de su negocio.



MARIA EVA TARAZONA

 Villa del Rosario

Nació en Capitanejo (Santander) hija de doña Eva y Don Juan, la hermana mayor de 8 hijos.

Evita es una mujer de carácter templado, pero que irradia amor y alegría a todos quienes la rodean. Con una disposición y una calidad de servicio inigualables, una mujer cálida, dulce, de esas abuelas santandereanas de pura sepa.

Nos contó que desde muy niña trabajó en el campo, con su familia. Tiempo después encontró el amor con don Rafael, con quien sigue casada hasta el día de hoy. Con él tuvo un matrimonio feliz y se convirtió en madre de 10 hijos.

Con una sonrisa enorme relató que a todos sus retoños les dio buena garra (es decir, que los alimentó con seno) y que por eso es que sus hijos salieron tan sanos, tan fuertes. Entre risas recuerda cuando los criaba con sopitas de tostado, mazamorras, aguaepanela, arepitas de corrido y otras preparaciones de maíz y trigo. “Me siento muy feliz con mis 5 parejitas, ellos son la luz de mi vida” Dolorosamente los vio partir de uno en uno con destino a tierras Nortesantandereanas, con el objetivo de buscar sus propias vidas. “Me quedé con el menor de los hombres... un día me dijo ¡madre, arranquemos para Cúcuta, ya que todos mis hermanos están ahí y tienen donde arrimarnos! ...Y fue así como llegamos a este hermoso municipio de Villa del Rosario, donde diariamente se ve la gente con verraquera, con ganas de salir adelante y yo dispuesta siempre de ayudar a los demás con lo que esté a mi alcance”.

En este preciso lugar volvió a ver a su familia reunida; por eso, para celebrar dicho acontecimiento les preparó una riquísima sopa de maíz tostado. Al ver sus caras de felicidad nuevamente se sintió en casa; platicaron en familia durante un buen rato y de uno en uno

le fueron contando sus vidas, así se enteró que entre sus hijos hay desde un médico hasta un carpintero. Desde entonces se reúnen cada fin de año para compartir un sabroso sancocho familiar y un refrescante guarapo de piña.

“Yo le cuento que me siento muy agradecida con papito Dios y con este hermoso municipio que me ha brindado una linda vida junto a mi familia, que día a día luchamos por salir adelante, miya, le voy a contar unos de mis refranes para que los ponga en práctica”:

“La vida está en la muela...coma mamita que hay que tener carne. Entre más carne más bueno el caldo”

“No se vuelva mielecita que se lo chupan”

“Después del ojo afuera no hay Santa Lucía que valga”

La sabiduría de María Eva proviene de su corazón puro y lleno de amor. El amor por su familia es ese motor que la impulsa a seguir adelante, a continuar luchando, porque su mayor alegría es seguir viéndolos juntos, esa es la razón de su enorme sonrisa.



CARMEN BURGOS

 Chinacota

Carmen Burgos, de 69 años, es oriunda de la vereda “La Colorada” (distrito especializado en Café), una mujer que se caracteriza por su tenacidad y por su historia de vida ejemplar.

Nació el 16 de julio de 1949 en el municipio de Chinácota. Desde muy niña tuvo que trabajar arduamente para ayudarles a sus padres con el sustento del hogar. Cada día debía levantarse muy temprano a recoger la leña necesaria para preparar el desayuno de los empleados de la finca; lo cocinaba, lo dejaba listo y se iba a estudiar.

Cuando llegaba de la escuela le colaboraba a su mamá con la molienda del maíz para elaborar

las arepas de la comida. Lastimosamente con el paso del tiempo dejó de estudiar debido a problemas económicos en el hogar, y desde entonces se dedicó a acompañar a su mamá en los quehaceres de la casa.

Siente una particular simpatía por su hijo menor, pues siempre lo incluyó dentro de su propia historia de vida y porque además la acompañó en uno de los procesos más difíciles que le ha tocado enfrentar, el padecimiento de un cáncer de mama a lo largo de 12 años, el cual trató con oraciones, quimioterapias, el amor de su hijo y la chicha de Bore que según ella “alivia las penas y da energía para enfrentar los padecimientos del cuerpo”

Doña Carmen se refiere al bore como una “sepa” y además de las propiedades curativas, nutritivas y recreativas, le confiere cualidades de conservación de las fuentes hídricas: “La sepa es hacia arriba, esto también sirve



OFELIA RINCÓN

Gramalote

mucho para cuidar las fuentes de agua, donde hay agua uno tiene que sembrar bore, venga y le nuestro las maticas. El bore es muy parecido a lo que acá llaman rascado y crecen en la misma agua, sólo que el rascador es blanco y el bore amarillo. Mucha gente no sabe y utiliza es el bore para darle a los cerdos porque tiene mucha proteína”.

Nuestra portadora del saber usa su chicha en el hogar, en festividades y también la vende en los mercados campesinos, así como en otras plazas de mercado del departamento, entre ellas la de Cúcuta y Villa del Rosario.

Incluso comentó que ha estado en competencias de chichas debido a su trayectoria y exquisito sabor. Nos dice que para la preparación se necesita guarapo fermentado con harina de trigo y el bore cocinado y hecho puré, este se mezcla y se deja reposar mínimo tres días; no puede contarnos más sobre el proceso porque es secreto.

Doña Carmen también produce café pero de manera independiente, tiene su propia técnica de secado y sus propios compradores, dentro de ellos don Lorenzo, quien lo revende preparado a manera de tinto, en el parque.

Ella seca el café de forma elevada sobre una plataforma que hace las veces de invernadero, para que no tenga contacto con el suelo y evitar el contacto con animales, “Preparamos cafecito artesanal, entonces es un café limpiecito porque nadie ni los animales lo pisotean”

Es así como Carmencita pasa sus días entre los cultivos de albahaca, cebollín, cimarrón, acelgas y maíz que tiene en su jardín; dice que las plantas además de ser una excelente compañía son los mejores remedios médicos. Se siente feliz de ser una luchadora de la vida, un modelo a seguir, de narrarnos su historia y ser una de las portadoras del saber que más inspira porque representa a la figura femenina nortesantandereana; sin lugar a dudas es una mujer que a pesar de las adversidades encuentra la forma de salir adelante, victoriosa de una y mil batallas.

Ofelia Rincón es una portadora del saber de 80 años, muy jovial, cariñosa y expresiva, es de aquellas mujeres que se roban cientos de sonrisas en sólo un segundo. Oriunda de Villa Caro, pero Gramalotera de corazón, pues vive desde hace más de 50 años en este municipio.

Vivía en una familia compuesta por 14 personas. Sin embargo, en uno de los tantos giros que da el destino, su progenitora fallece cuando ella tenía tan sólo 13 años, dejándolos solos durante el resto del camino.

Las memorias de su niñez se remontan a sus aventuras en el campo con su padre. Iban de un lugar a otro, llevando siempre unos envueltos de maíz enrollados en una de sus ruanas; estos les servían de avío durante las largas jornadas de trabajo mientras arriaban el ganado o las bestias de un potrero o de un lugar a otro.

“Nosotros arriábamos 14 mulas con mi papá, y descalza miya, a veces cuando uno se cansaba mi papá le decía a uno “Súbase a la mula” y ahí uno andaba. Uno lo que tenía que llevar era eso, los arrieros y se abrigan en el lugar donde uno iba a llegar; otras personas también los llaman ganaderos”.

No sólo los cocinaban para el trabajo, sino también para las festividades y la navidad en diciembre. Cuenta que se hacían y se dejaban en una olla, en el suelo porque no había neveras en esa época; tampoco había gaseras ni mecheras, por eso cuando les tocaba calentarlos pelaban el tártago y hacían mechurrios para prender el fuego.

A la edad de 15 años se iba a casar con un señor mucho mayor que ella, pero él murió en un accidente de tránsito; entonces Ofelia decide no tener más novios, hasta que años más tarde, a sus 23, conoció el amor a través del hombre

que sería su esposo, con quien formó su familia.

Estaba trabajando en una finca vecina cuando apareció Luis, con quien duró solo un mes de noviazgo. Después de este tiempo el hombre decide mandar a su suegro a pedir la mano de Ofelia. Con la autorización de su padre, se va a vivir a Gramalote con su nuevo esposo y con él dura 50 años de casados y crían felizmente a 9 hijos.

Dice que lo mejor podemos hacer es ser sencillos, cariñosos y humildes y que la felicidad más grande es el campo porque ahí “usted tiene todo fresco, la leche, el queso, las verduras, las frutas, todo viene del campo y uno en el campo vive muy bien”.



LUZ BELÉN PEREZ CARRILLO

📍 *Salazar de las Pamas*

Doña Luz Belén Pérez Carrillo, nació en 1964 en la vereda el Zulia, de Salazar de las Palmas. Con excepción de 3 años en los que vivió en Juan frío-Villa del Rosario, toda su vida ha estado en este municipio.

Es la madre de 4 hijos de dos matrimonios diferentes, en su primer matrimonio tuvo 2 y en su segundo otros dos. Revela que el primer matrimonio fue acordado por sus padres, por lo cual no resultó satisfactorio, por ello tomo la determinación de darlo por terminado después de 7 años de convivencia.

Menciona que su niñez duro únicamente hasta los 10 años porque desde esa edad tuvo que salir a trabajar para apoyar económicamente a la familia, ya que era la mayor de 11 hermanos. Desde esa misma edad aprendió a cocinar porque en eso ha sido en lo que ha trabajado siempre. Antes de los 10 años recuerda que a ella y sus hermanos les daban para el desayuno plátano maduro asado, yuca asada, huevo tibio y arepas de maíz pelado. Los almuerzos solían ser sopa de fideos con arroz, o mazamorra de maíz tierno o cebada, la mazamorra de cebada llevaba frijol fresco, repollo, ahuyama, cebolla junca y cimarrón. De la cena recuerda la yuca con carne secada al humo sobre los techos y de nuevo maduro asado y agua miel (agua de panela) con queso o con leche. De dulces se comían dulce de mango verde (el procedimiento es igual al del melado), frete a este revela que sirve para la toz. También recuerda las melcochas, y los parados que es “la melcocha que ponen en un palo y la batían y quedaba blanca, era un punto antes de la panela, cuando estaba la miel”

Aprendió a cocinar “trabajando, o yo comía algo y miraba como se hacía, mi nona me enseñó un poquito, pero más que todo era mirando y

buscando como se hacía”

Actualmente Doña Luz es muy conocida en el barrio los Pantanos, porque conoce bastante de bebidas aromáticas y porque adicionalmente sabe muchas preparaciones tradicionales. Esto se debe a que normalmente trabajó en casas de familia, pero un día comenzó a vender almuerzos por accidente, porque le pidieron el favor de unas preparaciones en el hospital y desde ese entonces vende. Cabe resaltar que no realiza para la venta los platos tradicionales ni los de las abuelas, esos son exclusivos para el deleite en su familia. En esta labor lleva 2 años aproximadamente.

El legado de las plantas medicinales se lo atribuye de igual forma a los conocimientos de su nona y su madre y a la curiosidad que le han despertado a lo largo de su vida las diferentes plantas. En su jardín tiene muchas flores que separa en aromática y bebedizo.

“El primer remedio que yo conocí que hacía mamá, esa era para el mal de estómago, entonces hacían una changua y le echaban una ramita pequeña de ruda pero poquita porque es muy caliente y siente usted por dentro muy fuerte. Eso sí es verídico que funcionaba. También está el paico para las lombrices, ese lo usaban mucho las abuelas y lo combinaban en una botella con ajo y aguardiente para darle a los niños en ayunas. El toronjil lo usamos para los nervios y el corazón; el anís para el dolor de cabeza y para conciliar el sueño y la valeriana para el estrés”.



ANA BELÉN ARAQUE

📍 *Pamplona*

Ana Belén Araque habla de su bella Pamplona, ubicada en medio de hermosas montañas donde el clima frío no tiene nada que ver con la calidez de su gente.

Hija de doña Lola; cuenta que de su madre surgió la pasión por la panadería, cuando algunas de sus compañeras de colegio trabajaban en repostería. Cuando su progenitora cumple los 20 años, consigue una casa en arriendo y comienza a hacer coaliciones. En ese entonces, la panadería se llamaba Violeta.

Tiempo después deciden cambiar el nombre del negocio a petición de sus clientes, quienes empezaron a llamarla por su apellido “Araque”. Desde entonces, la panadería ha surgido como una de las más representativas de la Ciudad Mitrada, por ello, sin lugar a dudas, al hablar de la historia de Pamplona debemos hablar de la Panadería Araque.

Cabe resaltar que la Ciudad de los Mil Títulos se distinguía por sus moliendas, lo que facilita la obtención del ingrediente principal para las colaciones. Los demás productos eran naturales y con ellos se hacían galletas que se trasportaban en mula para distribuir en los pueblos aledaños.

“Con el paso del tiempo hemos hecho cambios en la manera artesanal de nuestros productos, también en la distribución antes llevábamos a los pueblos ahora nuestros clientes nos buscan”.

Dice que la calidad de los productos es la que los ha mantenido vigente, puesto que ya son 87 años al servicio de su clientela, por ello se han convertido en una familia icónica del municipio. En la actualidad cuentan con 3 puntos de venta en Pamplona, los cuales son atendidos en familia, siempre en pro de dar la mejor calidad y servicio.



ELVA LUZ CLARO

📍 *La Playa de Belén*

Netamente playera, de sepa y de corazón.

Hace más de 40 años su mamá comenzó a hacer los helados más famosos de La Playa de Belén, aunque no sabe muy bien quién se los enseñó a ella o le dio la fórmula, sus memorias de niñez se enfocan especialmente en aquellos momentos en los que compartía con sus hermanas mientras le ayudaban en el proceso de preparación y envasado a su madre.

Vivió en el municipio desde los 28 años. A esa edad conoció una comunidad religiosa, dejó el pueblo y se fue con ellos desde 1989 hasta 2017. Debido a complicaciones de salud de sus padres, quienes estaban muy delicados de salud, decide volver a su tierra natal.

“Yo tenía que venir porque ya todos mis hermanos estaban organizados, casados, por eso me correspondía a mí acompañarlos, y eso hice, hasta que mi mamá murió hace 7 años. Después quedó mi papá hasta hace 2 años. El año pasado tenía que resolver a la comunidad si me iba a quedar o no y pues, yo decía que ya después era muy difícil volver a la comunidad porque ya eran casi 9 años por fuera, y debía volver a normas y horarios. Acá me acuesto a la hora que quiera y me levanto a la hora que quiera”.

Recuerda con nostalgia los platillos con sabor a amor de madre, el tradicional ajiaco de frijol, o las sopitas típicas de arroz; a su familia reunida en navidad compartiendo los exquisitos pasteles (Tamales) alrededor de la mesa principal.

Debido a que su mamá no hacía helados por su convalecencia, la gente del pueblo comenzó a preguntar qué había pasado con tan deliciosas preparaciones. Es entonces cuando Elva decide retomar el negocio, le solicita a su progenitora la receta y comienza a hacer los postres nuevamente. Los predilectos de la tienda

siempre habían sido los de coco y galleta saltín (O galleta salada), con el tiempo le facilitaron la fórmula de los de galleta oreo, yuca, guanábana, e incluso ha inventado hacer de aguacate.

Dice que el éxito de sus helados se debe a que no es tacaña en los ingredientes sino que les echa lo que es, por eso es que son de buena calidad, cremosos y con un delicioso sabor. No tiene hijos ni está casada, toca ver a quién le va a heredar la receta, posiblemente a los sobrinos, mientras tanto los prepara sola; por el momento, y como ella misma dice, hay que esperar a ver lo que Dios proveerá.



IMELDA RODRÍGUEZ QUINTANA

📍 *Ocaña*

Nació en la provincia del Carmen, Norte de Santander, en una gran familia de 11 hermanos. Humildes pero verracos, con muchos sueños por delante.

Un día, a su hermano mayor le surge la idea de irse para Ocaña y comprar un local. Allí decide montar una pizzería, sin embargo, viendo las condiciones del mercado se interesó por el mercado del pollo. Es así como creó un punto muy pequeño, de 4 mesas, compró un horno y llamó al nuevo negocio “Multipollos”, y es como fue que empezó a trabajar.

Laboró duro durante más o menos 10 años; tiempo después, viendo la necesidad de ofrecer a sus clientes cosas nuevas, empezaron a preparar otra serie de platillos. Aunque la gastronomía, creció su especialidad sigue siendo el bollo asado y a la broaster.

Recuerda los desayunos con arepa ocañera, la más tradicional del corazón de la provincia, el caldo de costilla y la sopa de frijol con costilla como ícono de su cultura, esa es el que más le gusta. El ajiaco con ruyas lo implementó en el restaurante hace más o menos 8 años.

Nos cuenta que lo prepara con costilla de res, frijol castilla, y por supuesto, las verduras correspondientes, entre ellas el plátano y ahuyama; le agrega los demás ingredientes, el toque secreto, y finalmente las ruyas, previamente condimentadas para que quede el plato exquisito.

“Siempre hemos trabajado con esa visión de que se vaya incrementando con el tiempo, tanto así que primero se empezó algo pequeño, y fue creciendo hasta convertirse en algo grande”. Eso sí, muy unidos, trabajando en familia;

“todos los 11 hermanos trabajamos, entonces hay uno en Aguachica, otro en Río de Oro, otro acá en Ocaña en un punto diferente...somos una familia y somos una sociedad dentro de la misma familia, que ha ido creciendo y que esperamos mantenernos, ser cada día mejor, por eso nos preparamos para servir algo que esté al alcance de la gente, que guste, y que se mantenga que es lo importante”.

Considera que los proyectos de este tipo son importantísimos porque el municipio de Ocaña es una zona histórica y de turismo, donde hay mucho flujo de gente tanto en semana santa como en carnavales, de allí que sea excelente la idea de mostrar nuestra cultura, gastronomía, turismo y tradición para que la gente de otras regiones y quienes están fuera del país sepan que existe una provincia llamada Ocaña, parte indispensable del lugar donde todo comenzó.



TERESA MEACUMBRE

📍 Cácuta

Teresa Meacumbre, una bella portadora de 87 años, vive en una vereda de Cácuta denominada “La mata”. Su familia está conformada por 6 hijos y 17 nietos. Actualmente vive con una hija, el yerno y un bisnieto. A nuestro pesar no se acuerda de las recetas de su mamá, pues dice que desde hace muchos años no la acompaña, pero eso sí, todas las preparaciones desde que quiten el hambre son buenas.

Recuerda nostálgicamente las sopas de maíz con habas y alverja; dice que de pobres no se reunían porque no tenían nada que ofrecerles a los invitados, sin embargo, se caracteriza por ser una mujer que siempre está dispuesta a brindar lo mejor de sí a quienes la rodean, a irradiar cariño, amor y comprensión.

Desde muy joven crio y sacó a sus hijos adelante con este negocio: la fabricación de panelitas. Se levanta muy temprano a realizar sus labores diarias como: regar su jardín, alistar los utensilios para hacer las panelitas y sobre todo, compartir con su familia.

Camina 4 horas diarias, dos bajando al pueblo y dos subiendo a la casa en compañía de Dios y la Virgen María, dice que eso es lo que la mantiene activa a pesar de los años. A diario, esta dulce mujer va al centro a llevarle cartuchos de flores a la virgen (a quien tanto le pide por su salud y por su familia). Al salir del santuario se dirige al parque del pueblo a vender las panelitas.

Aunque en la finca en la que vive tienen siembra de tomate de árbol, curuba, maíz, habas y papa, debido a su edad ella ya no puede ayudar en las labores de cultivo.

Querida y adorada por todos los habitantes,

pues ella ha sido siempre la imagen amable de quienes la rodean. Para ella lo más maravilloso de la vida es estar con sus seres queridos, los cuales se reúnen todos los fines de semana (hijos y nietos) a compartir sueños, travesuras y sobre todo recuerdos que llena de alegría el corazón de doña Teresa.



GEORGINA DAZA

📍 Mutiscua

Georgina Daza, docente de profesión, de 83 años de edad, es una de nuestras hermosas portadoras del saber que con su carisma conquista corazones.

La señora Gina, como la conocen en el pueblo, nos cuenta que es una tataranieta, descendiente directa de nuestro prócer y padre de la aviación colombiana, el sr. Camilo Daza. Este hecho ha marcado positivamente a su familia, puesto que la reputación de los Daza se ha establecido de buena forma en el pueblo.

Nuestra portadora es el fiel reflejo del paso del tiempo, un libro abierto, gracias a las una y mil historias que conoce y que cuenta de cada uno de los alumnos que ha pasado por sus aulas. Se sabe de memoria los diferentes rincones de la escuela del pueblo junto con las vidas de sus estudiantes, pues es que para doña Gina, ellos hicieron parte de su propia existencia.

Hoy por hoy, le place ver a “sus hijos adoptivos” por los pasillos de colegio, saludándola con efusividad y gran cariño, reconociendo que en un momento dado les enseñó con gran fervor y el amor necesarios para convertirlos en mejores seres humanos. Gracias a esos días goza de un placentero descanso y puede darse por bien servida.

Actualmente está dedicada a descansar y compartir sus días con su hijo y su nuera. Nos relata la preparación de una deliciosa Sopa de Zaraza (mazorca) con el bien llamado Huesito Gustador.

“En épocas de antes todas las familias no contaban con recursos para comprar huesito para la sopa...Entonces gritaban ¡comadre, présteme el huesito del gustadero!; y la comadre se lo prestaba. Después la comadre le gritaba: ¡sí vecina, yo se lo presto, pero ni me lo chupe, ni me

lo lamba, tres metiditas, tres sacaditas y me lo manda!”

Finalmente habla de las delicias que en su época se cocinaba, a su buena alimentación le atribuye el excelente estado de su salud con el que hoy goza, por ello es que puede “dar lora todavía” como jocosamente ella dice.



CAPÍTULO VI

A QUÉ SABE EL NORTE RECETARIO

Para citar en APA:
Mora, M.; Ortiz, G.; Márquez, M. (2018) “¿A qué sabe el Norte? –
Recetario” en Mora, M.; Ortiz, G. (2018) *¿A qué sabe el Norte?*;
(pp. 166–225) Servicio Nacional de Aprendizaje. Cúcuta; Colombia.

*Quando ceno, un cocinero,
me parece un ser divino,
Que al fondo de su cocina
Gobernará el mundo entero.*

*Contemplémosle aquí abajo
cual ministro celestial,
pues la cocina es un templo,
sus fogones el altar.*

*(Alexandre Balthazar Laurent Grimod de la
Reyniere; L’Almanach des Gourmands)*



Pastel de **CHOCHECO REBOSADO**

Jalea de **PATA DE RES**



Ingredientes

- 500 gr de chochecho
- 150 gr carne molida
- 150 gr pechuga desmechada
- 70 gr de pimentón
- 70 gr cebolla
- 1 litro de aceite
- 100 gr de harina
- 10 gr de achiote
- 500 ml agua
- Sal



Preparación

1. Limpiar la pechuga y llevarla a cocción con sal. Posteriormente se desmecha.
2. Pelar los chochecos y llevarlos a cocción en agua caliente con sal.
3. Picar el cilantro, la cebolla y el pimentón en finos cuadros y sofreírlos hasta formar un hogao. Después se agrega la carne molida, y se deja cocinar hasta quedar un poco seca, se agrega la pechuga y se deja lista para rellenar los pasteles.
4. Se muelen los chochecos y se amasan para formar una pasta suave y manejable.
5. En una tasa se coloca agua, la harina y el tinte de achiote y se bate para formar una masa líquida con la que se bañarán los pasteles ya formados antes de llevarlos a freír.
6. En la mano se forma una masa y se extiende en una bolsa plástica en forma redonda, se coloca el relleno y se dobla con todo y plástico para cortar y formar una media luna. Finalmente se llevan a freír en aceite previamente caliente, a temperatura media.
7. Se sirve en plato o servilleta.



10 minutos
12 unidades

Portador del saber:
CARLOS ALBERTO NIÑO
Ubicación: casco urbano
Municipio: Gramalote



Ingredientes

- 2 patas de res
- 6 panelas
- 500 gr de azúcar cristal o pulverizada
- Empaques



Preparación

1. Se limpian las patas de res y posteriormente se cortan en trozos. En una olla con agua se llevan a cocción hasta que se desaten y formen una gelatina
2. Se retiran del fuego para sacar los huesos y colar
3. Nuevamente se llevan al fuego junto con la panela, dejando reducir hasta que la mezcla tome un color caramelo
4. Una vez tibia, se empieza a estirar la masa sobre un palo en forma de garabato, en este proceso la jalea cambia de color caramelo a blanco, tomando una consistencia gelatinosa
5. Se extiende sobre azúcar pulverizada o azúcar molida, y se hacen los rollos para cortar las porciones
6. Se empaquen de a 7 porciones de jalea cada uno de aproximadamente 7 cm en un contenedor.



1 día
77 porciones (10 cajas)

Portador del saber:
MARIA DOLORES JAUREGUI
Ubicación: Vereda Boyacá, finca La Falda
Municipio: Gramalote





Arepa CARI SECA

Ingredientes

- 250 grs panela rallada
- 1 kilo harina de maíz amarillo
- 10 grs sal
- 2 huevos
- 200 grs mantequilla de vaca
- 450 ml de agua

Preparación

1. En una taza agregar la harina de maíz.
2. Hacemos un círculo en el centro del recipiente, que quede libre para adicionar la mantequilla, sal, huevo, panela. Procedemos a incorporar el agua poco a poco hasta conseguir una masa consistente, la cual se dejará reposar por 20 minutos para que acentúen sus sabores.
3. Se calienta la piedra o el tiesto de barro donde se va a asar la arepa y se engrasa. La arepa se pone a cocción por una cara; la cara cruda asar en las brasas hasta tener un color parejo.
4. Se suele acompañar de una cuajada y un agua de panela.

 1 hora
 6 arepas medianas

Origen:
Provincia Garcia Rovira

Notas:

Principalmente se prepara para los desayunos familiares.

Son servidas o acompañadas de ahogado y de queso rayado.

Envueltos DE MAZORCA (SAL)

Ingredientes

- 6 unidades de mazorca desgranada molida finamente
- Cuencos de mazorca
- 100 gramos de cebolla larga picada
- 250 ml de leche
- 125 gramos de cuajada
- 125 gramos de mantequilla
- Azúcar c/n
- Sal al gusto
- Aceite 50 ml

Preparación

1. Rebordeando la base de la mazorca sacamos los cuencos, para posteriormente rellenarlos. En un sartén ponemos a calentar aceite e incorporamos la cebolla y sal.
2. En un tazón agregamos la mazorca molida, sal, azúcar, mantequilla, sofrito y leche hasta tener una consistencia cremosa.
3. Para rellenar los cuencos procedemos a colocar de dos a tres cucharadas soperas según sea el tamaño. Adicionamos en el centro del relleno un trozo de cuajada o queso criollo.
4. Después de rellenar los envueltos, procedemos a cerrarlos, Tomando el extremo inferior del cuenco, doblándolo hacia el centro. Después tomamos los extremos laterales con el objetivo de cubrirlo.
5. Tomamos una olla y preparamos una base de residuos de cuencos. Posteriormente le agregamos agua hasta la mitad y la ponemos a hervir. Cuando esté hirviendo le agregamos los envueltos uno a uno. Dependiendo de su tamaño se dejan en cocción alrededor de 60 o 75 minutos

 2 horas
 15 a 20 medianas

Origen:
Todo el departamento



Arepa de **LIUDA** o arepa **DE TRIGO**

Trucha **FRITA**



Ingredientes

- 1 kilo harina de trigo
- Cuajada 300 gramos
- Requesón 300 gramos
- Panela 250 gramos rayada
- Guarapo 250 ml
- Levadura seca 1 cucharada sopera (aproximadamente 20 gramos)
- Leche 100 ml
- Mantequilla de 250 gramos
- Sal 25 gramos
- Huevos 3 unidades
- 10 gramos de azúcar



1 día
77 porciones (10 cajas)

Origen:
Todo el departamento



Preparación

1. Inicialmente se coloca la levadura con 50 ml de agua tibia y una cucharadita de azúcar, dejando reposar de 15 a 20 minutos para activarla.
2. En un tazón incorporamos la harina, dejando un volcán en el centro para ir agregando la mantequilla, cuajada, requesón, huevos, guarapo, leche, panela y sal. Se le incorpora la levadura para ir amasando poco a poco. De ser necesario, espolvoreamos harina hasta obtener una masa manejable.
3. La masa se deja reposar por 30 minutos tapada con un lienzo.
4. Procedemos a hacer bolas con la masa, según el tamaño deseado para la arepa. Éstas se van estirando hasta tener el grosor requerido.
5. Llevamos a calentar un tiesto a baja llama; Ponemos la arepa a cocinar, dejándola dorar por una cara durante aproximadamente 10 minutos. Después la volteamos con ayuda de una tapa para terminar la cocción por ambas caras.
6. Para tostar los bordes, tomamos la arepa con la ayuda de dos trapos y la vamos girando sobre el tiesto.



Ingredientes

- 1 trucha
- **Adobo**
- 2 dientes de Ajo
- 1 hoja pequeña de Salvia
- 1 rama de Cebolla junca
- Sal c/n
- Natas de leche
- **Ensalada tradicional**
- Cebolla de cabeza , cortada en cubos
- habas
- papa pelada y cortada en cubos
- zanahoria, pelada y cortada en cubos
- Cilantro
- Aceite
- Limon



45 minutos
Una porción

Origen:
Provincia Garcia Rovira



Preparación

1. Preparamos un adobo macerando el ajo, las hojas, un toque de sal y natas de leche. Sobamos la trucha limpia con este aliño, dejándola reposar de 5 a 10 minutos.
2. Para la ensalada ponemos las habas en agua caliente, les retiramos su piel y las ponemos en reserva en agua fría.
3. Colocamos la cebolla en agua con limón y le damos un toque de sal. Salamos los cubos de papa y los ponemos al fuego en un olla con agua hasta que logren el punto de cocción.
4. Dejamos en agua hirviendo las zanahorias, de 3 a 4 minutos, y las pasamos por agua fría para fijar sus colores.
5. Para aderezar realizamos una mezcla de sal, limón y aceite.
6. Antes de servir mezclamos en un tazón la cebolla (Sin el agua), papa, zanahoria y habas.
7. Calentamos un sartén con aceite. Agregamos la trucha y la dejamos sofreír a fuego lento hasta obtener la cocción deseada. Retiramos y servimos junto con la ensalada .

Notas:

en algunos municipios se acostumbra acompañarla con arroz blanco.



Guarapo DE PIÑA

Ingredientes

- Cáscaras de una piña grande
- 5 panelas grandes
- Agua hervida c/n

Preparación

1. Lavamos las cascaras y las colocamos en agua hervida. Se dejan a enfuertar en una moya (recipiente de barro). Agregamos una a una las panelas hasta que se desaten.
2. Colamos la preparación, dejándola fermentar durante 3 días.
3. Servimos el guarapo bien frío.

 4 días
 30 Vasos

Origen:
Todo el departamento

Notas:

En otros municipios se le adiciona uvas.

174

Ingredientes

- 1 libra de maiz crudo molido
- 125 gramos de cebolla junca
- 2 o 3 dientes de ajo
- sal c/n
- 125 gramos de cilantro
- 1librade papa
- 250 gramos de arveja fresca
- 250 gramos de habas fresca
- 1 libra de costilla
- media berenjena pequeña
- 250 gramos de ahuyama

 45 minutos
 Una porción

Origen:
Todo el departamento

Sopa DE RUYAS

Preparación

1. Preparamos un adobo macerando el ajo, las hojas, un toque de sal y natas de leche. Sobamos la trucha limpia con este aliño, dejándola reposar de 5 a 10 minutos.
2. Para la ensalada ponemos las habas en agua caliente, les retiramos su piel y las ponemos en reserva en agua fría.
3. Colocamos la cebolla en agua con limón y le damos un toque de sal. Salamamos los cubos de papa y los ponemos al fuego en un olla con agua hasta que logren el punto de cocción.
4. Dejamos en agua hirviendo las zanahorias, de 3 a 4 minutos, y las pasamos por agua fria para fijar sus colores.
5. Para aderezar realizamos una mezcla de sal, limón y aceite.
6. Antes de servir mezclamos en un tazón la cebolla (Sin el agua), papa, zanahoria y habas.
7. Calentamos un sartén con aceite. Agregamos la trucha y la dejamos sofreir a fuego lento hasta obtener la cocción deseada. Retiramos y servimos junto con la ensalada .

Notas:

en algunos municipios se acostumbra acompañarla con arroz blanco.

175



Croquetas DE CHOCHECO

Arepa DE MAZORCA

Ingredientes

- 1 libra de carne molida
- 15 chochecos
- 250 gramos de arroz cocido
- 250 gramos de pimentón
- 250 gramos de cebolla
- 5 dientes de ajo
- 125 gramos de cimarrón
- Aceite de achiote c/n
- 500 gramos de tocino

Preparación

1. Untamos nuestras manos con aceite para pelar el chocheco y evitar mancharnos las manos; Ponemos los plátano en cocción con tocino (grasa) y aceite achiotado hasta que ablanden; cuando se retiren del fuego, se dejan reposar.
2. Pasamos los chochecos por un molino. La masa resultante la amasamos con un poco de aceite.
3. La carne se adoba con ajo machacado y sal; posteriormente se pone a cocinar. Mientras esto está en cocción, preparamos un arroz blanco.
4. Se realiza un guiso criollo con el pimentón, la cebolla y el cimarrón; posteriormente los mezclamos con el arroz y la carne.
5. Procedemos a armar bolitas de masa de chocheco según tamaño deseado, las rellenas y les damos forma circular.
6. Se coloca a calentar una sartén con aceite. Una vez este caliente se incorpora la croqueta, dejándola freír hasta tener la cocción deseada. Finalmente retiramos y servimos.

Notas:

En gramalote encontramos otra variedad donde se pasa por un rebosado de agua, harina y achiote.

176

Ingredientes

- 12 mazorcas tiernas medianas desgradadas (maíz amarillo)
- 200 grs de mantequilla
- 3 huevos
- leche c/n aprox (100ml)
- 300 gramos de panela raspada
- 500 gramos de queso criollo rallado o laminas delgadas
- Sal c/n


Preparación

1. Moler los granos de mazorca finamente, conservando los jugos que se extraen. Colocar la masa resultante en un recipiente; Incorporar panela, huevos, mantequilla, sal al gusto, los jugos de la mazorca y leche. Mezclar preferiblemente con una cuchara de palo hasta integrar todos los ingredientes y obtener una masa suave.
2. Poner a calentar un tiesto o sartén e incorporar una capa delgada de masa; Cuando esté tomando cuerpo, agregar queso y otra capa de masa. Asar hasta que dore por ambos lados, retirar y servir. (Cabe resaltar que en algunos municipios se acostumbra colocar el queso después de asadas)

 1 hora
12 arepas

Origen:
Todo el departamento

177

 45 minutos
20 pasteles

Origen:
Provincia Garcia Rovira




Zanco DE MAÍZ

Ingredientes

- 1 Kilo de maiz amarillo tostado molido y cernido
- 1 libra de tocino picado en cubos
- Sal c/n
- Ajo c/n
- Cebolla 100 gramos
- Cilantro 100 gramos
- Cimarron 100 gramos

Preparación

1. Colocar a cocinar el tocino en una olla con agua. Cuando esté listo, los freímos en su propia grasa. Escurrimos los chicharrones y ponemos sal al gusto. En una olla ponemos el agua, ajo, cilantro, cimarrón y le damos un toque de sal. Cuando esté hirviendo le adicionamos la harina (El maíz cernido).
2. Disolvemos en agua, mezclamos hasta que tenga un espesor similar al del puré; posteriormente agregamos los chicharrones y salpimentamos. Al finalizar podemos adicionar un toque de cebolla junca y cilantro picado.
3. Servimos y disfrutamos de los zancos de maíz.

 1 hora
 6 porciones

Origen:
Provincia Garcia Rovira

Currungo o CUCHUCO DE MAÍZ

Ingredientes

- 1 kilo maiz amarillo molido
- Alverja o frijol 500 gramos
- Cola de novillo 1 kilo
- 6 litros de agua
- Sal c/n
- Cilantro 125 gramos
- Cimarrón 125 gramos

Preparación

1. Colar el maíz y disolverlo en la mitad de agua. Mientras tanto, dejamos en el fuego el resto de agua.
2. Una vez esté hirviendo la olla, incorporamos la cola y agregamos alverja, frijol, cilantro y cimarrón.
3. Se deja en cocción por 45 minutos (O hasta que ablande la cola), se incorpora el maíz disuelto poco a poco; Dejamos espesar y adicionamos sal al gusto. Se retira y se pone a reposar por 5 minutos.
4. Para finalizar servimos el platillo con cilantro picado.

 1 hora
 4 soperas

Origen:
Provincia Garcia Rovira

Notas:

Se puede acompañar de chocheco con ahogao.
179



Sancocho DE GALLINA

Ajiaco DE FRIJOL



Ingredientes

- 1 gallina criolla
- 500 grs de carne salada puesta en agua por 40 min cambiándola de dos a tres veces
- 500 grs de carne de pecho
- 2 plátano
- 2 yuca
- 3 papa
- 1 kilo ahuyama
- 100 grs cilantro criollo
- 100 grs cilantro cimarrón
- 3 mazorcas
- 3 apio o arracacha
- 200 arroz
- ½ berenjena blanca
- 1 rama apio de rama
- 100 grs cebolla junca
- 2 zanahoria



Preparación

1. Medir el agua necesaria, junto a la cebolla, zanahoria, berenjena, mazorca, apio o arracacha, apio de rama.
2. Una vez hierva, echamos la gallina y la dejamos en cocción hasta que esté blanda.
3. Cuando el agua vuelva a hervir incorporamos el plátano, la yuca y la papa hasta que ablanden. Antes de servir adicionamos cilantro picado.
4. Se puede acompañar de arroz blanco, ensalada y limonada.

Notas:

En Santiago se le adiciona carne de res y carne de cerdo, para complementar los sabores.

180



Ingredientes

- 250 gramos libra de frijol rosado remojado del día anterior
- 500 gramos de costilla de cerdo
- 1 kilo de hueso carnudo
- 2 plátanos dominicos
- 2 unidades de yuca
- 250 gramos de ahuyama
- 250 gramos apio
- 1 zanahoria
- **Guiso**
- 1 cebolla cabezona
- 2 tomates
- 250 gramos cilantro cimarrón
- **Ruyas para complementar el ajiaco**
- de frijol 2 tazas de maíz blanco
- Cebolla c/n
- Orégano c/n
- Aceite c/n
- Ajo c/n
- Sal c/n



45 minutos
Una porción

Origen:

Provincia de Ocaña



Preparación

1. En la olla de presión se coloca las costillas, frijoles y el plátano con un toque de sal.
2. En otra olla podemos colocar el hueso con agua, las verduras picadas, cuando la olla la costilla este blanda por lo general en la segunda pitada de la olla, se unen las dos.
3. Preparar un guiso de cebolla tomate, ajos, pimentón y por último el cilantro cimarrón y lo adicionamos a la sopa.
4. Se deja hervir por 20 minutos y se baja temperatura para incorporar las ruyas.
- **Ruyas para complementar el ajiaco**
5. Se cocina el maíz en abundante agua dejándolo al dente. (Entre duro y blando). Molemos y dejamos reposar.
6. Licuamos la cebolla, ajo, y se cocinan con un poco de manteca de cerdo; El orégano se tritura y se le adiciona a la masa.
7. Se amasa muy bien. Tomamos porciones pequeñas y las apretamos con los dedos dejando caer en la olla del ajiaco.

Notas:

Es característico de la gastronomía de la provincia de Ocaña, siendo uno de los platos que comparte características comunes de Abrego, Ocaña y La Playa de Belén.

181



1 hora 30 minutos
4 platos

Origen:

Todo el departamento



Arepa OCAÑERA



Ingredientes

- 1 libra de maíz blanco pilado cocido y frío
- Cantidad necesaria de agua.



Preparación

1. Moler el maíz, amasar hasta obtener una masa suave, para evitar que se agrieten las arepas al darles forma.
2. Se realizan bolitas de masa según el tamaño deseado, luego se aplanan dándoles la forma circular.
3. En un tiesto previamente caliente, colocar una hoja de plátano con la arepa humedecida por la cara que dará con la hoja, cuando la arepa hinche, y la hoja este tostada se voltea la arepa.
4. Se deja que tome color, se baja, se envuelve en un lienzo. Se deja reposar para luego rellenarlas.

Esta preparación se puede acompañar con:

Queso salado rallado
Carne guisada
Perico de flor de barba tusca (preparación de semana santa)
Aguacate
Huevos pericos

Notas:

Lo característico de esta arepa es su forma de cocción, utilizando la hoja de plátano, poniéndolas al fuego en una cocina de leña.



1 hora 30 minutos
10 arepas medianas

Origen:
Provincia de Ocaña



Ingredientes

- 250 gramos de cebollitas peladas
- ½ cucharada de sal
- Vinagre
- Orégano
- Ají
- Ajo
- Aceite
- Clavos de olor
- Frasco de vidrio limpio y hervido.



Preparación

1. Las cebollas, se pasan por agua caliente y luego fría.
2. En el frasco colocar las cebollas cubrir con el vinagre y los demás ingredientes; Dejar en reposo.
3. Luego de dos días ya se pueden consumir, es recomendable al sacarlas del frasco sea con cuchara de palo o plástica.

Notas:

Esta conserva es muy popular en la provincia. Su sabor característico le hace un aperitivo especial.



1 hora 30 minutos
4 soperas

Origen:
Provincia de Ocaña



Chocolate DE PANCHE

Cachama EBRIA



Ingredientes

- Un litro de leche
- 10 panches (pescados) medianos
- 250 gr de chocolate
- Una astilla de canela
- 750 ml de agua
- Azúcar C/n
- Galletas de leche (Para acompañar)



Preparación

1. Colocar los pescados al fuego en una olla con agua hasta que estén blandos.
2. En una jarra se coloca leche, canela y chocolate, se llevan al fuego. Cuando haya hervido la mezcla, se baja el fuego a temperatura media. Se revuelve; adicionamos azúcar al gusto.
3. Procedemos a colar el caldo de los pescados sobre el chocolate. Seguimos batiendo la preparación durante cinco minutos más hasta estabilice los sabores.
4. Servimos la bebida, acompañada de galletas de leche.

Notas:

Esta bebida está dirigida especialmente para el consumo de los niños, debido a que el pescado es rico en nutrientes esenciales para el crecimiento y omega 3



Ingredientes

- Cachama de 500gr
- 20 gr Cebolla larga
- 20 gr Cebolla cabezona
- 20 gr Pimentón
- 20 gr Ajo
- 20 gr Apio en rama
- 20 gr Cimarrón
- 20 gr Cilantro
- 20 gr De whisky
- 70 gr Plátano (Pelado y porcionado)
- 70 gr Yuca (Pelado y porcionado)
- 30 gr de crema de leche
- sal



Preparación

1. Llevamos la yuca y el plátano al fuego en una olla con agua hasta que ablanden; se reservan.
2. Tomamos cebolla larga, cebolla cabezona, pimentón, ajo, apio en rama y cimarrón; los limpiamos y picamos en cortes grandes; Posteriormente se llevan al fuego en un sartén y se dejan sofreír hasta que casi se desintegren; Luego se licúan.
3. Ponemos a calentar un sartén; agregamos la salsa y la dejamos sofreír hasta que se reduzca.
4. Se agrega el pescado a la salsa, se adiciona el whisky y se da cocción durante 5 minutos aproximadamente por cada lado.
5. En un hogao aparte se colocan la porción de yuca y plátano, se llevan al fuego. Adicionamos la crema de leche; dejamos reducir.
6. El cilantro se pica finamente.
7. Se sirve la cachama; se baña con la salsa.
8. Acompañamos el platillo con yuca o plátano. También se recomienda servir junto con una ensalada de aguacate. Adornamos la cachama con el cilantro picado.



1 hora 30 minutos
1 porción

Origen:

Ruta del Río Peralonso.

30 minutos
12 tazas

Origen:

Bebida con mas de 100 años de tradicion de la región de la rivera del Peralonso.



LA RAMPUCHADA

Crema DE PANCHE



Ingredientes

- 16 pescados rampuches
- 2 litros de agua
- Pimienta c/n
- Comino c/n
- Color c/n
- Fondo de pescado.
- Sal al gusto
- Media cucharada de Pasta de ajo
- 2 tazas de leche en polvo
- Galletas de soda
- Cilantro
- Plátano
- Yuca
- Cebolla larga
- Pimentón
- Tomate
- Harina c/n
- aceite
- sal
- color



Preparación

1. En una olla se agrega agua, una pizca de pimienta, una pizca de comino y una pizca de color, fondo de pescado, y sal. Esta mezcla se lleva al fuego y se deja hervir. Agregamos los pescados; cuando empiecen a hervir bajamos el fuego a temperatura media.
2. Cocinamos en ollas separadas la yuca y el plátano.
3. Picamos finamente cebolla larga, pimentón y tomate. Ponemos al fuego un sartén, agregamos aceite, el sofrito y sal al gusto.
4. Disolvemos la harina en agua.
5. Cuando haya sofreído el hogao, adicionamos un poco más de agua al sartén con el propósito de dejarlo como una mezcla líquida; dejamos hervir; agregamos la harina disuelta para darle espesor. Dejamos la preparación por 5 minutos adicionales, a baja temperatura. Finalmente retiramos del fuego y reservamos.
6. Sacamos dos tazas de caldo de la olla donde se están cocinando los pescados. Licuamos esta agua junto con la leche en polvo y la pasta de ajo.
7. Se pica el cilantro finamente.
8. Se retiran los pescados de la preparación y se colocan en una bandeja. Acompañamos el platillo con plátano y yuca. Bañamos con el hogao.
9. Se sirve el caldo en porciones individuales. Utilizamos la galleta en trozos y el cilantro para adornar.



1 hora 30 minutos
4 porciones

Origen:

Bebida con mas de 100 años de tradicion de la región de la rivera del Peralonso.



Ingredientes

- 8 Pescados panches pequeños
- 2 tazas de caldo de pescado
- 20 gr de harina
- cilantro



Preparación

1. Colocamos en una olla el caldo de pescado; llevamos al fuego hasta que hierva.
2. Cuando el caldo haya hervido, adicionamos los pescados. Dejamos hervir a temperatura media hasta que se desintegren.
3. Agregamos el caldo con los pescados a la licuadora. Procesamos a alta velocidad. Posteriormente agregamos la harina; se cierne; se lleva a fuego bajo por 5 minutos, revolviendo constantemente.
4. Picamos el cilantro finamente
5. Servimos en un plato hondo y espolvoreamos el cilantro.
6. Acompañamos con patacones (Opcional)



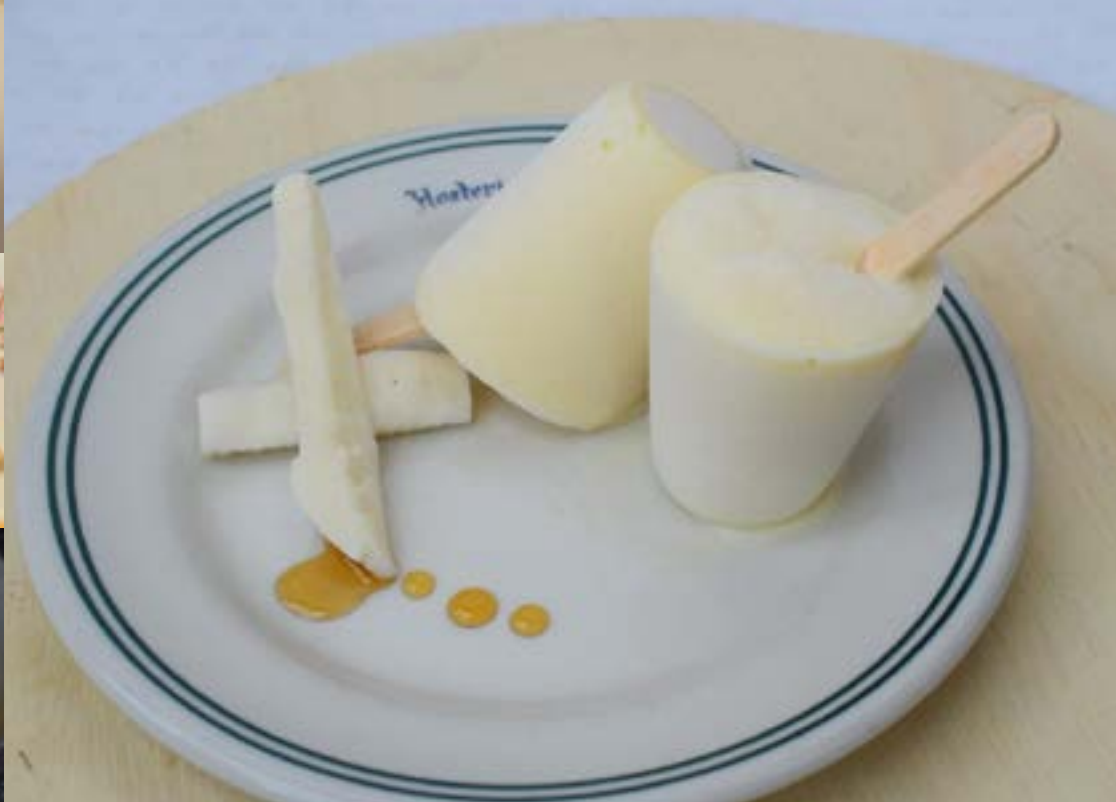
1 hora 30 minutos
1 porción

Origen:

Ruta del Río Peralonso.

Notas:

Esta crema aporta energia y nutriente para la persona que lo consume, fue creada por la señora marta de la necesidad de innovar la carta de su restaurante



Mermelada DE TOMATE DE ARBOL

Ingredientes


- 1k. Tomate de árbol maduro
- 500gr de azúcar
- 100ml agua (opcional)

Preparación

1. Se lava muy bien la fruta.
2. Se pela y troza en porciones pequeñas
3. Se llevan a la licuadora, para lograr triturar muy bien. Posteriormente licuamos.
4. Agregamos la mezcla resultante en un sartén; Dejamos hervir. Luego agregamos el azúcar.
5. Dejamos cocinar a temperatura media, sin dejar de revolver, hasta que cambie de color amarillo a color naranja brillante.
6. Verificamos que esté lista la mermelada probando la mezcla a punto de gota.
7. Se envasa caliente. Se lleva a enfriar.

Notas:

Estas recetas son creadas por los instructores sena, debido a la abundancia del producto en los campos de los municipios.

 45 minutos
3 tarros de 150 gr c/u

Origen:
Todo el departamento

Helados DE YUCA

Ingredientes


- 5 litros de leche líquida
- 1 kilo de azúcar
- 500gr de leche en polvo
- 5 huevos
- 2.5 kilos de yuca cocida

Preparación

1. Se revuelve leche en polvo con azúcar.
2. Se agrega a la licuadora un litro de Leche, un huevo, yuca 500gr, leche en polvo con azúcar. Se licua y se cuela.
3. Se agrega a una olla, se lleva al fuego a una temperatura media, hasta que espese, sin dejar de revolver
4. Se deja cocinar por aproximadamente por 40 minutos a fuego bajo sin dejar de revolver
5. Se deja enfriar, se lleva a la nevera para que enfríe, al enfriar se compacta, se licua y se envasa en tasas de aluminio y se lleva a congelación

Notas:

- *La cocción cambia de color, de muy blanca y líquida, a color algo amarillo cremoso y esponjoso (como colada)*
- *La yuca debe ser de buena calidad (blanca esponjosa y blanda)*
- *Debe quedar bastante cocida, muy blanda, para que los helados queden cremosos*
- *Se pueden hacer también de papa y aguacate*

 1 hora 30 minutos
1 porción

Origen:
Ruta del Río Peralonso.



Pan de GALLETA

Ingredientes

- Huevos
- Agua
- Harina
- Mantequilla
- Azúcar
- Taco de levadura
- Arequipe

Preparación

1. Se mezclan los huevos, agua, harina, mantequilla y azúcar; Se bate la mezcla de 15 20 minutos.
2. Luego de que esté lista la masa se deja reposar de 10 a 15 minutos.
3. Seguidamente se lleva la masa a la cilindadora por donde se pasa la masa para buscar elasticidad y así pueda quedar manejable, en esta acción se incorpora el taco de levadura y se mezcla con la masa.
4. Cuando la masa esté lista se lleva a la máquina que corta en porciones.
5. Cada porción se moldea de tal manera que quede un espacio en el centro para agregar el arequipe previamente porcionado; Se moldea y se hace una esfera.
6. Seguidamente se agrega una capa de huevo batido con una brocha y se chuza con un trinche.
7. Por otra parte, se mezcla harina, levadura, huevo, mantequilla y azúcar pulverizada, se coloca como capa encima de la esfera anteriormente moldeada.
8. Se acomodan en bandejas y se dejan en reposo hasta el otro día y a eso de las 3:00am se llevan al horno de 35 a 40 minutos.

 1 día

Origen:
Ruta del Río Peralonso.

Bocachico GUISADO

Ingredientes

- 1 Pescado
- 40 gr Cebolla cabezona
- 40 gr de Cebollín
- 30 gr de Pimentón
- 40 gr de Tomate
- 2 Ajos
- 3 ramas de Cimarrón
- 30 gr de Apio España

Preparación

1. Se lavan y se pica finamente los vegetales; Se sofríen de 3 a 5 minutos.
2. Se agrega agua y se vierte el pescado.
3. Se deja cocinar por 5 minutos; Se sirve y se acompaña de yuca, tajada de maduro, porción de arroz y ensalada de cebolla y tomate.

Notas:

Es un platillo tradicional del municipio, debido a que pertenece a un región cercana al río Pedro Alonso (Peralonso) los pescados son unos de los preparativos más comunes que se consumen durante los fines de semana.

 1 hora
1 porción

Origen:
Ruta del Río Peralonso.



MASATO

Pastel DE ARVEJA



Ingredientes

- Arroz 1kg
- Cebada 125gr
- Azúcar 1kg
- Canela 10gr
- Clavos 10gr
- Bicarbonato de sodio 2gr

Notas:

La receta de este famoso masato proviene de generaciones ancestrales. Dado que el municipio un neto productor de arroz, este cultivo se ha aprovechado para muchas preparaciones. La receta de esta bebida proviene de la familia de la señora Nelly Vázquez, quien la realiza desde sus 9 años, tanto para la venta como para el consumo en su hogar.



1 hora
10 litros

Origen:
Todo el departamento



Preparación

1. Se lava el arroz de 2 a 3 veces, luego se deja en remojo de 2 a 3 horas.
2. Se lava la cebada y se deja en remojo el mismo tiempo que el arroz.
3. Luego del remojo del arroz se lleva a cocinar con litro y medio de agua, 5gr de clavos, 5gr de canela y 500gr de azúcar.
4. Luego del remojo de la cebada se lleva a cocinar con 500ml de agua.
5. Por otra parte se cocina 500ml de agua con 5gr de canela, 5gr Clavos y 500gr de azúcar; Luego que hierva se deja 5 minutos y se retira del fuego.
6. Cuando el arroz y la cebada estén en su punto (blando), se retiran del fuego y se dejan reposar hasta que las preparaciones estén totalmente frías.
7. Cuando las preparaciones hayan enfriado se coloca sobre una moya un manto sedoso, preferiblemente de color blanco, se toma una porción de arroz y media porción de cebada. Procedemos a agregar el agua de clavos, canela y azúcar en forma de lluvia y se mezcla lentamente en forma circular.
8. Cuando se haya terminado este proceso se agrega el bicarbonato, se tapa la moya y se deja en reposo de uno a dos días.



Ingredientes

Para la **masa**

- 500 gr Harina de trigo
- 62 gr de mantequilla
- Sal al gusto

Para el **relleno**

- 250 gr de arveja
- 500 ml de aceite
- 200 gr de tomate
- 200 gr de cebolla cabezona
- 100 gr de cebolla larga
- 2 cubos de caldo maggi



1 hora 30 minutos
1 porción

Origen:
Ruta del Río Peralonso.



Preparación

1. Primero se mezcla la harina con sal y mantequilla. Posteriormente se agrega poco a poco agua; Vamos amasando hasta obtener una consistencia suave y homogénea. Dejar reposar alrededor de 15 minutos.
2. Mientras la masa esta en reposo, se pone a cocinar la arveja en una olla con agua y sal. Dejamos en cocción hasta que la arveja ablande.
3. Procedemos a rallar tomate y cebolla cabezona para el guiso, luego se le agregan los cubitos de caldo maggi, el aceite y se lleva a sofreír.
4. Cuando ya esté la arveja se deja reposar 5 minutos y se pasa a moler.
5. Luego se mezcla la arveja con el aliño.
6. En este paso se divide la masa y se empieza a aplanar de tal manera que se forme un círculo, se añade en el centro de cada masa una cucharada de la mezcla. Se dobla por la mitad para formar la empanada. Se sella el borde con un tenedor o molde, con fuerza moderada.
7. Por último se Calienta suficiente aceite y se fríen los pasteles a fuego medio. Una vez estén doradas, se retiran del fuego y quedan listos para servir.



MORCILLA

MELCOCHA



Ingredientes

- Intestinos de cerdo (Previamente limpios y lavados con jabón sin olor)
- Limón
- Orégano
- Ajo
- Arroz
- Cimarrón
- Cilantro
- Apio española
- Pimienta
- Comino
- Chicharrones (Previamente sofreídos)
- Cebolla junca
- Tomate
- Sangre de cerdo
- Cebolla cabezon



Preparación

1. Se hace un zumo de limón, allí se vierten las vísceras y se dejan reposar de 5 a 10 minutos.
2. Se realiza un licuado con los chicharrones
3. Preparar un hogao de tomate, cebolla junca y cebolla cabezona.
4. Procedemos a hacer un adobo licuado de pimienta, comino, apio española, ajo, orégano y cimarrón.
5. Cuando hayan reposado las vísceras se mezclan estas tres preparaciones con la sangre; Posteriormente se agrega el arroz.
6. Cuando estén todas las preparaciones vertidas en una olla se procede a hacer el embutido.
7. Luego de que se haya hecho el embutido se amarran muy bien y se chuzan con un trinche para evitar que se estallen cuando estén en cocción.
8. Se llevan a cocción por unos 20 a 30 minutos.
9. Cuando la cocción haya terminado se sacan y se dejan enfriar.
10. Por último se procede a freír en abundante aceite.

Notas:

Las rellenas de la familia Vásquez en el Zulia tienen más de 30 años de tradición en el municipio. La receta de esta preparación ha pasado de generación en generación, siguiendo los saberes de sus antepasados, añadiéndole el toque secreto de amor y dedicación.



Ingredientes

- 500 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- 250 ml de agua
- 1 pizca de esencia de vainilla



Preparación

1. Ponemos a calentar en una olla agua, azúcar y mantequilla a fuego medio, hasta que los ingredientes se disuelvan. Cuando estén listos, los dejamos cocinando un par de minutos más.
2. Para saber hasta cuando calentar, vertemos un poco de la mezcla en un vaso con agua; Si se forman hebras quebradizas significa que la preparación está lista.
3. Vaciamos el contenido de la melcocha sobre una bandeja engrasada y la dejamos enfriar. Las gotas de vainilla se adicionan de una en una.
4. Nuestra portadora, nos cuenta que espera a que baje un poco la temperatura para empezar a moldearla; se enmantequilla las manos porque nos dice que así puede desprender la melcocha mucho mejor de la bandeja y blanquearla a medida que va estirando.
5. La melcocha debe quedar suave, de color perlado. Procedemos a hacer las bolitas de esta mezcla cremosa, casi sólida. Finalmente las colocamos sobre una hoja de naranja.

Notas:

Esta preparación es tradicional en todo el departamento



1 hora

Origen:

Todo el departamento



1 hora

20 porciones

Origen:

Provincia García Rovira.



Roscones CON RELLENO DE SAPIRA

Torta DE PIÑA



Ingredientes

- 2 kilos de harina de trigo
- 750gr de azúcar (250gr para embolar)
- Panela rallada al gusto
- 7 huevos (1 para la embolada)
- 3 cucharadas levadura
- 50 gr de mantequilla
- Agua C/n

Dulce de Relleno

- 10 sapiras peladas y picadas en julianas
- 2 panelas medianas
- Clavo de olor al gusto



Preparación

1. En un vaso de agua, colocamos la levadura y la dejamos fermentar.
2. En una tasa colocamos, harina, huevos, mantequilla y la levadura preparada. Integrar todos los ingredientes hasta formar una masa
3. Cuando la mezcla esté bien compactada procedemos a sobarla. Este ejercicio se hace a mano. Amasamos hasta que esté bien suelta la masa. Posteriormente la dejamos reposar durante unos 15 minutos para luego empezar a moldear los roscones.
4. En una olla colocamos sapiras, panelas, clavo se lleva al fuego, se deja en cocción hasta lograr punto caramelo.
5. Se extiende la masa en tiras para colocarle el relleno de dulce. Procedemos a cerrarlos. Se colocan en una mesa para que suelten un poco; cuando esto haya pasado se embolan y se untan en azúcar.
6. Se hornea por aproximadamente 25 minutos

Notas:

Sapiras son papayas miniatura que se dan en la región

196



Ingredientes

- 500 gr harina
- 500 gr de mantequilla
- 250 gr azúcar
- 10 gr de polvo de hornear
- 1 Piña madura pelada y cortada en cuadros
- 5 huevos
- Esencia de vainilla



Preparación

1. En una sartén colocamos la piña picada en cuadros con el azúcar, lo llevamos al fuego hasta formar un almíbar, dejar enfriar (Conservamos el jugo del almíbar).
2. En un tazón batimos mantequilla y azúcar; agregamos uno a uno los huevos mientras vamos alternando con la harina junto con el polvo de hornear, seguimos batiendo en forma envolvente, vamos agregando la piña, el zumo del almíbar y la esencia de vainilla, continuamos revolvemos.
3. En un molde ya en mantequillado vaciamos la mezcla. La llevamos al horno a 200° durante 30 minutos. Finalmente dejamos enfriar y decoramos al gusto.

Notas:

la piña es el cultivo representativo de la región de Teorama, en base a esta fruta se hacen muchas preparaciones

197



1 hora 15 minutos
45 unidades

Origen:

Todo el departamento



1 hora 30 minutos
25 porciones

Origen:

Ruta de la Gran Convención



Mermelada O DULCE DE PIÑA

Ingredientes

- 1 piña madura
- ½ taza de agua
- ½ taza de azúcar
- 1 canela
- 2-3 clavos de olor
- Especias adicionales: pimienta dulce o cardamomo (Opcional)
- Hierbas aromáticas: cedrón o hierbaluisa (Opcional)
- El jugo de un limón

Preparación

1. Tomamos la piña y cortamos la mitad en cuadritos pequeños. La otra mitad se licúa hasta obtener un puré.
2. Ponemos a hervir una olla con agua, azúcar, canela, clavos, hierbas y especias. Posteriormente añadimos los cuadritos de piña, el puré y jugo de limón.
3. Colocamos a hervir nuevamente, reduciendo la temperatura a fuego lento. Revolvemos de vez en cuando hasta que el líquido se haya reducido y quede un dulce espeso.

 1 hora
 6 porciones



Origen:
Ruta de la Gran Convención

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 750 gramos azúcar
- 200 ml leche
- 10 huevos (separando claras de yemas)
- Zumo de 8 limones
- Una astilla de clavo

Preparación

1. En un sartén colocamos el agua, azúcar y clavo hasta formar un almíbar
2. batimos las claras hasta obtener punto de nieve, mezclándole luego las yemas
3. Agregar esta mezcla de claras y yemas al almíbar poco a poco revolviendo suavemente, junto con la leche y el zumo de limón para que corte y no se bote esta preparación, dejar cocinar durante 5 minutos y retirar del fuego.
4. enfriar y servir.

 45 minutos
 12 porciones

Origen:
Ruta del Oro Negro



Calentillo **CAMPESINO**

Ingredientes

- 300 gr de chocheco cocido picado
- 500 gr de arroz cocido
- 300 gr de chicharrones de cerdo frito
- 125 gr Cebolla cabezona
- 125 gr Pimentón
- Ajo 3 dientes
- Agua c/n
- 100 gr de cebolla larga picada
- 50 gr de cilantro picado

Preparación

1. Licuar cebolla cabezona, pimentón, ajo con un poco de agua; reservamos la mezcla.
2. En un perol colocamos el chocheco, arroz, chicharrones; Incorporamos el licuado de cebolla y mezclamos, tapando el recipiente, para que se integren los sabores a fuego bajo por 10 minutos aproximadamente.
3. Por último, antes de servir, agregamos la mezcla de cebolla y cilantro.

 30 minutos
 4 platos

Origen:
Ruta del Río y la Gran Convención

Ingredientes

- 250 gr Harina maíz
- 12 Huevos criollos
- 250 gr de azúcar
- 500 gr de Panela
- 125 ml Leche o suero
- Esencia de vainilla c/n
- 750 Harina de trigo
- 850 Mantequilla criolla
- 1 Copa aguardiente
- 30gr Polvo de hornear

Preparación

1. Se elabora una miel con la panela y se deja enfriar.
2. En una tasa juntamos harina, polvo de hornear, harina de maíz, revolvemos.
3. Se bate la mantequilla con azúcar hasta que este cremosa, incorporar los huevos, parte de la mezcla de las harinas, junto con la miel, la leche, esencia, aguardiente, poco a poco en forma envolvente, terminamos adicionando el resto de las harinas.
4. se agrega la masa batida a un molde enmantecado y enharinado previamente,
5. hornear por 1 hora 15 minutos a 160 c, dejar enfriar para desmoldar.

 2 horas
 50 porciones individuales

Origen:
Provincia García Rovira



Dulce TENTACIÓN

Pan OCAÑERO



Ingredientes

- Leche 1 litro preferiblemente leche de campo
- Azúcar 300 gramos
- Bicarbonato 1 pisca
- Maicena 125 gramos



Preparación

1. En un perol colocar leche, azúcar y bicarbonato llevar al fuego aproximadamente por 3 horas, mezclando continuamente hasta que de punto salsa,
2. Dejar reposar toda la noche en un molde, espolvoreando maicena a la base del molde para que al voltearla no se pegue.
3. Se porciona cortando de 3cm x 3cm, se sirve colocando sobre un capacillo.



13 horas
20 unidades

Origen:
Ruta del Río y la Gran Convención

202



Ingredientes

- Guarapo C/N
- 3 kilos de harina de trigo
- 750 gr de azúcar
- 15 gr de sal
- 375 gr de mantequilla
- 125 g de manteca de cerdo
- 8 yemas de huevo
- 3 huevos enteros



Preparación

1. En una superficie placa colocamos la harina abrimos un hueco en el centro y adicionamos sal, azúcar, mantequilla, yemas, huevos y manteca, revolviendo con las yemas de los dedos hasta incorporar con la harina.
2. Mojamos la masa poco a poco añadiéndole el guarapo, hasta tener una masa consistente, dividimos la masa en bolitas y damos forma al pan con la ayuda de un rodillo.
3. Colocamos en bandejas y se hornea por 25 minutos a 150 grados.



1 hora
80 porciones de 125 gramos

Origen:
Provincia de Ocaña

Notas:

es un pan muy típico de la provincia de ocaña, recetas con mas de 100 años de historia

203



Cortados LECHE DE CABRA



Ingredientes

- INGREDIENTES
- 2 litros leche de cabra
- 500 gramos de azúcar
- El jugo de 1 limón grande
- 1 cucharada esencia de vainilla
- Canela y clavitos al gusto



Preparación

1. Cocer la leche, el jugo de limón, la canela, clavitos y la vainilla, podemos observar que la leche se corta por el efecto del limón, al comenzar a hervir agregamos la azúcar y bajar el fuego a muy bajo. Revolver constantemente con una cuchara de palo, dejar mermer durante 30 minutos mas no secar, retirar del fuego y lo llevamos un molde donde se le da la forma deseada.

Notas:

si deseas un color marron fuerte dejar mermer por completa la preparacion

204



1 hora 30 minutos
60 unidades

Origen:
Cúcuta y Área Metropolitana



Pan TIRULI



Ingredientes

- INGREDIENTES:
- 500 gramos de azúcar
- 50 gramos de mantequilla
- 250 ml de agua
- 1 cucharada de esencia de vainilla



Preparación

1. En una sartén colocar agua, azúcar, mantequilla y esencia, llevamos al fuego hasta formar un caramelo que esté a punto.
2. Extendemos sobre una superficie plata, previamente en mantequillada y dejamos reposar para poder moldear
3. Ya un poco fría el caramelo se moldea de una forma alargada se corta en trozos y se llevan a refrigerar.

Notas:

- *para saber cuándo está el punto, agregamos un poco de la mezcla en un vaso con agua y si observamos hilos quebradizos está listo.*
- *se pueden armar de otras formas parecidas a las melcochas.*

205



1 hora
12 unidades

Origen:
Provincia de Ocaña



Cabrito EN SALSA

Ingredientes

Adobar

- 2 cervezas
- Orégano al gusto
- Comino al gusto
- Color al gusto

Salsa **Criolla**:

- 2 Tomates pelados y picados finamente
- 1 Cebolla cabezona picada finamente
- 3 Cebolla larga
- 3 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de orégano
- Comino
- Sal
- Pimienta
- Aceite

 1 hora 30 minutos
 3 Porciones

Origen:
Cúcuta y Área Metropolitana

Preparación

1. Se adoba el cabro con las cervezas, orégano, comino y color, reservamos desde el día anterior
2. En un sartén calentamos aceite y agregamos los ingredientes de la salsa criolla, cuando ya se haya sofreído, dejamos reducir durante 5 minutos
3. incorporar la salsa criolla al cabro adobado y llevamos a cocción durante 45 minutos o hasta que la carne este blanda.
4. Se acompaña arroz al vapor y yuca cocida.

Notas:

- *Para realzar el sabor de la carne del cabro, se debe adobar desde el día anterior.*
- *Se puede acompañar también de papa al vapor y pepitoria*
- *La pepitoria es un plato que se prepara con las vísceras y los intestinos del cabro*
- *Es muy tradicional este plato en las festividades familiares*



Brevas CON AREQUIPEI

Ingredientes

- 1 litro de agua
- Un kilo brevas limpias
- 500 gramos de panela
- 1 limón
- 250 gramos de arequipe

 1 hora
 12 unidades

Origen:
Provincia de Ocaña

Preparación

1. En una olla agregar las brevas, agua, panela y el limón cortado en cruz, llevamos al fuego durante 15 minutos, retirar el limón escurrir y reservar.
2. Cocinar nuevamente en una olla de presión durante 20 minutos, escurrir y enfriar.
3. rellenar con arequipe.

Notas:

- *El limón nos ayudara a quitar el amargo de las brevas*
- *se pueden acompañar con queso criollo o cuajada*




MUTE



Ingredientes

- 1 lb de callo (lavado y picado)
- 1 pata de res (lavado y picado)
- 1 lb de carne de cerdo
- 1 lb de libro o librillo (lavado y picado)
- 1 kg de costilla de res (lavado y picado)
- 1 lb de cuajo o mondongo (lavado y picado)
- 1 lb de ahuyama (pelada y picada en cubos)
- 1 pimentón picado
- 1 cebolla de cabeza (picada)
- 1 lb de papa blanca (pelada y picada en cuadros)
- 1500 gr de maíz pelado blanco (cocido del día anterior)
- 500 gr de garbanzos (dejados en remojo del día anterior)
- 500 gr de pasta (macarrón)
- 10 gr ajo
- cilantro (al gusto)
- sal (al gusto)
- Pimienta
- Aceite

 3 horas
25 a 30 platos



Preparación

1. Se cocina la pata, el garbanzo y el maíz en una olla a presión durante 45 minutos.
2. Se cocina el callo y el libro con sal y bicarbonato o vinagre en una olla a presión por 10 minutos y luego se escurre.
3. Se cocinan la carne de cerdo, la costilla, el cuajo, papas, cebolla, ajo, pimentón sal junto con 7 tazas de agua.
4. Cuando la mezcla del caldo de las carnes esté lista, se agregan los demás ingredientes rectificamos sabores colocando sal al gusto y se dejan en cocción por 30 minutos.
5. Se sirve caliente y con cilantro.

Notas:

Es un platillo apetecido tanto para propios como para visitantes en los almuerzos de cada domingo.


Origen:
Cúcuta y Área Metropolitana

ALFONDOQUES



Ingredientes

- 4 Panelas negras.
- 1 Taza de coco rallado, en grueso.
- 2 Tazas de agua.

 2 horas
3 porciones de 250 gr

Origen:
Todo el departamento



Preparación

1. Poner el coco en una sartén y llevar al fuego. Saltear hasta que el coco dore y bajar.
2. Cocinar la panela en el agua, a fuego medio, hasta lograr un melado grueso.
3. Agregue el coco, vierta en una bandeja enmantequillada, déjelo enfriar un poco. Aún caliente, pero manejable, recójalo con las manos y cuélguelo de una horqueta de palo pelada y comience a estirarlo con la ayuda de las manos.
4. Debe blanquear completamente. Póngale cualquier color vegetal (Colorante, si lo desea) estírelo delgado, porción y envuelva.
5. Deje secar para consumir.

Notas:

Los alfondosques se envuelven de forma tradicional en las costras que cubren el tronco la mata de platano



Panelitas DE LECHE

Ingredientes

- 5 Botellas de leche fresca
- 4 Panelas (Previamente picadas)
- 1/2 Cucharada de harina de trigo o Maizena
- 1/4 de Libra de Mantequilla
- Canela en Astilla
- Azúcar Pulverizada



Preparación

1. En una paila de cobre, ponga la leche con panela, mantequilla y canela a cocinar.
2. Cuando la panela este derretida, disuelva la harina en un poco de leche y agréguela. Revuelva constantemente. Luego, vierta un poco en agua fría. Si toma forma de bola, es señal que se encuentra lista.
3. Retire la paila del fuego y déjela reposar por unos 10 minutos. Rocíe azúcar pulverizada en una mesa. Vierta todo el contenido de la mezcla y amásela con la mano, hasta obtener el color deseado.
4. Luego, recoja el dulce y déjelo a un lado de la mesa. Engrase la mesa con la mantequilla. Con la ayuda de un rodillo, extienda una capa delgada. Córteela con un cuchillo, dándole forma de pequeños cuadrados o panelitas.
5. Deje enfriar y empaque en cajas

Notas:

Las panelitas de leche son unos de los dulces tradicionales de Colombia. Su nombre se debe especialmente a la forma en la que son elaboradas, más que a sus ingredientes

210

 1 hora
 5 cajas de 12 panelitas

Origen:
Todo el departamento

Pasteles DE GARBANZO

Ingredientes

- 500 gramos de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de mantequilla, leche
- 2 huevos, sal y azúcar.

Ingredientes para el **relleno**

- 500 gramos de garbanzo
- 3 tallos de cebolla larga
- 2 cebollas cabezonas medianas
- Sal c/n
- Comino c/n
- Pimienta c/n

 3 horas
 25 unidades

Origen:
Cúcuta y su Área Metropolitana.

Preparación

1. Pasar por un colador la harina y el polvo para hornear para separar las partes gruesas de las delgadas.
2. Luego se agregan los huevos y la mantequilla; Mezclar y añadir la leche poco a poco (Sólo para humedecer la masa)
3. Adicionar sal y una pizca de azúcar. Amasar hasta obtener una masa suave y consistente. Dejar reposar por una media hora.
4. Estirar en una superficie con harina la masa hasta que quede delgada. Con un molde redondo se hacen las formas del pastel.

Preparación del relleno

5. Se cocina los garbanzos hasta que estén blandos y se muelen.
6. Se sofríe en un poquito de aceite, cebolla picada y se añade el garbanzo molido. Agregar pimienta y sal al gusto.

Preparación del pastel

7. Se toma un poco de masa y se rellena con el garbanzo. Presionarlos con un tenedor para hacer la forma del sombrerito.
8. Sofreír el pastel hasta que quede crocante. Como acompañamiento se puede utilizar el ají

211



Dulces DE LECHE



Ingredientes

- 1 litro de leche entera
- 350 gramos de azúcar
- 1/2 cucharadita de bicarbonato sódico
- Vainilla al gusto.

 2 horas
 5 frascos de 250gr

Origen:
Todo el departamento



Preparación

1. Calentamos la leche con el azúcar a fuego medio, para que éste se disuelva. Añadimos el bicarbonato y la vainilla. Remover.
2. Utilizamos vainilla según la cantidad deseada, con el objetivo de dar un poco de aroma a nuestros dulces.
3. Se deja cocinar la mezcla durante dos horas, removiendo de vez en cuando con una cuchara de palo para que no se pegue, a fuego bajo (No se debe dejar hervir)
4. El agua que contiene la leche se irá evaporando, el líquido disminuirá y poco a poco la mezcla se irá espesando y tomando color.
5. Retirar del fuego cuando se obtenga una consistencia similar a la de una natilla. Fuera del fuego seguimos removiendo durante 5 a 10 minutos más para que el dulce de leche se enfríe un poco.
6. Verter en frascos y guardar bien. Llevar a refrigerar si se desea.

Notas:



Son apetecidas por niños y adultos durante las medias tarde

212



Ingredientes

- ½ libra alverja sancochadas
- 1 libra papas criollas
- ½ libra papas sabaneras
- ½ libra cuchuco de trigo
- ¼ libra habas sancochadas
- 2 libras espinazo de cerdo
- 4 cdas harina de trigo
- 3 dientes ajo
- 3 tallos cebolla
- 5 hojas repollo
- 14 vasos agua
- Sal
- Pimienta

 1 hora 30 minutos
 8 raciones

Origen:
Provincia García Rovira.

Sopa DE CUCHUCO



Preparación

1. Lavar todos los ingredientes.
2. Pelar y picar la papas sabanera. Dejar las papas criollas con piel enteras.
3. Pelar y machacar los dientes de ajos y picar las hojas de repollo.
4. En la olla poner los 14 vasos de agua y sal al gusto. Una vez hierve añadir el espinazo, el cucucho, las cebollas y los ajos. Dejar cocinar a fuego bajo 45 minutos o una hora.
5. Extraer el espinazo del caldo y agregar las papas sabanera, las alverjas y las habas. Dejar cocer 15 minutos a fuego lento.
6. Añadir las papas criollas picadas, el repollo picado, la harina de trigo, la pimienta y tomar el punto de sal. Cocer otros 20 - 30 minutos a fuego lento.
7. Troceamos el espinazo, servimos en una fuente todo el conjunto y espolvoreamos cilantro.

Notas:

Esta sopa es una de las más apetecidas para los almuerzos de los pobladores del campo. Dicen que gracias a ella es que obtienen las fuerzas necesarias para las arduas labores.

213



ARRIEROS

Sopa DE MAÍZ



Ingredientes

- 2kgs Maíz blanco (Remojado y cocido del día anterior)
- 1 kg Tocino
- 1kg Harina para arepas
- 1kg Cebolla junca
- 10 grs Comino
- C/N Sal
- 2 unidades Caldo de gallina



Preparación

1. Tomamos el maíz remojado, se escurre y se muele en un molino (máquina tradicional); Luego de molido el maíz se deja en reposo 30 minutos.
2. Se corta la cebolla y el tocino en cubos; Se sofríen en su propia grasa.
3. Después de este reposo se le agrega al maíz molida la harina, la sal, la cebolla, los chicharrones y la grasa del tocino.
4. Se va revolviendo la masa en forma circular sin apretarla, se le agrega agua hasta quedar bien mojada ya que cuando se le agrega al guincho baja sola la masa.
5. Se alistan los guinchos desde temprano, para el armado se agrega con una cuchara la masa al guincho se coloca verticalmente para que baje rápido, se amarra como un tamal o hayaca y se cocinan durante 50 en una olla con agua que los cubra totalmente.

Notas:

Son apetecidas por niños y adultos durante las medias tarde

214



Ingredientes

- 7 tasas de agua
- ¾ taza de maíz remojado desde la noche anterior
- 4 porciones costilla de res
- Una rama de cilantro picado finamente
- 2 ramas de cebolla larga picada finamente
- 1zanahoria pelada y cortada en cuadros
- ¼ taza arveja verde
- ½ taza de habas frescas
- ½ libra papa amarilla o roja pelada y picada
- 1diente de ajo machacado
- Sal c/n



Preparación

1. Dejar remojando el maíz en un recipiente con suficiente agua desde la noche anterior.
2. Al otro día, pasar por un colador y lavar 3 o 4 veces.
3. Cocinar por 60 minutos el maíz y la costilla de res, Puede hacer ésta primera parte en olla a presión por espacio de 30 minutos.
4. Incorporar los demás ingredientes, habas, arvejas, zanahoria, papa y ajo y sal, dejar cocinar hasta que todo este blando.
5. Retirar del fuego, servir y decorar con cilantro

Notas:

Es una sopa tradicional de almuerzos. Debido a su exquisito sabor, se comparte regularmente en reuniones familiares.

215



Un día y medio
80 arrieros medianos.

Origen:

Ruta del Río y la Gran Convención.



1 hora 15 minutos
4 porciones

Origen:

Todo el departamento.



Sopa DE CHOCHECO

Crema DE MONSEÑOR

Ingredientes

- 1 litro de leche
- 1 kilo Guineo (Chochecho Negro)
- Medio litro de fondo de pollo
- 250 gramos de Cebolla larga
- 1 libra de Tomate
- 1 cucharadita de vino
- Sal c/n
- Cilantro c/n para el hogao
- Media Unidad de Zanahoria
- 200 gramos de Queso de hoja
- Una pechuga de pollo para asar a las brasas

Preparación

1. Como primer paso, se coloca el fondo. Ponemos a cocinar el chochecho con zanahoria y leche; Se hace el hogao.
2. Adicionamos a la cocción el pollo. Cuando esté listo se saca, esperamos que se enfríe y desmenuzamos.
3. Tomamos el chochecho y lo licuamos, reservando dos unidades para hacer un puré.
4. Realizamos el puré, mezclándolo al final con queso de hoja.
5. Se licua la crema. Se arregla de sabor y de textura agregándole leche o fondo de pollo para obtener una mejor cremosidad.
6. Utilizamos unas gotas del hogao para decorar. También le podemos colocar un poquito al puré para que resalte más el sabor. Finalmente adicionamos hojas de cilantro para adornar el platillo.

Notas:

Es una sopa muy apetecida durante las festividades y ocasiones especiales. Se prepara regularmente por las abuelas o madres a sus hijos y nietos, pues dicen que tienen muchas propiedades nutricionales que ayudan en el crecimiento de los pequeños.

 1 hora
 5 platos

Origen:
Provincia García Rovira

Ingredientes

- 1 litro de leche
- 250 gramos de pollo criollo
- 50 gramos de cimarrón
- 50 gramos de cilantro
- 50 gramos de cebolla junca
- 50 gramos de zanahoria

Preparación

1. Llevamos a la olla este pollo criollo (preferiblemente en cocina de leña), para hacer lo que nuestras abuelas llamaban “un consomé bien cargadito”, cuya base es el pollo criollo. Una vez esté listo, se cuele y se licúa con leche y galletas de soda; se sirve con trocitos de pollo... y ¡listo! Así obtenemos la famosa crema de Monseñor.

Notas:

La historia de esta crema surge cuando Monseñor Pedro Rubiano Sáenz (Quien fue prelado de la Iglesia Católica y nombrado Obispo de Cúcuta por el Papa Pablo VI) venía de visita a casa de los Mora, en La Garita, llegando a la Hacienda Santa Ana, para que mi madre, Verónica Delgado, le preparara esta sopa cada vez que subía o bajaba de Pamplona; de allí viene su nombre: “La crema a la Monseñor”.

Además de la visita de Monseñor, la crema también se preparaba en ocasiones especiales, festividades o cenas.

Este platillo es de tradición familiar, cuya receta ha pasado de generación en generación, siendo compartida entre los hermanos Mora Delgado.

 1 hora
 5 platos

Origen:
Todo el departamento.



Pollo ALCAPARRADO



Ingredientes

- Pollo
- Cervezas
- Tomates
- Pimentones
- Palitos de zanahoria (Opcional)
- Cebollas
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Alcaparras



1 hora
4 platos

Origen:
Provincia de Ocaña



Preparación

1. Desprese y conserve el pollo en cerveza desde la noche anterior.
2. Al día siguiente se saca de la cerveza y se sella con la mitad de las alcaparras y un poco de su agua.
3. Se agrega de nuevo la cerveza y las papas ya partidas y se cocina hasta que ablande.
4. A parte en una sartén con poco aceite se sofríen los tomates, pimentones, cebollas y ajos, luego se licua esto con el resto de las alcaparras y se agrega el pollo, si está muy seco se le agrega cerveza. Verificar la sal, pues las alcaparras son saladas. Si queda aguado se le agrega tostada rallada. Sirva con arepa con queso y arroz con fideos.

Notas:

Esta es una receta muy típica de Norte de Santander, principalmente de la Gran Convención. Regularmente se comparte en festividades navideñas y ocasiones especiales. En Ocaña se acostumbra acompañarlo con arroz de fideos y papa o con arepa rellena de queso.

BOLEGANCHO

Es conocido también como aguardiente montañero, chicrrinchi o bole bole.

Licor artesanal, bebida de nuestros antepasados. Es elaborado en la provincia de Ocaña, en Norte de Santander. Por lo regular es de color transparente, muy aromático, resultado de la destilación de mostos fermentados.

El bolaegancho es el principal acompañante de las tertulias y fiestas, siendo una bebida predilecta para propios y visitantes.

Ha sido ligado a lo clandestino, a lo prohibido; por ello, el proceso de esta bebida es revelado únicamente dentro de la tradición familiar.

Actualmente se prepara de forma tradicional, siguiendo el proceso de mistela. Hoy por hoy se agregan frutales para reducir su sabor a alcohol. Durante nuestra travesía encontramos variedades de maracuyá, mora, vino, guanábana, leche de burra, entre otros.



ARIFUQUE

La infancia en Ocaña se remonta a los Arifuques, un delicioso polvillo que resulta de someter al maíz amarillo a un proceso de tostión y molienda; combinándolo con azúcar o panela raspada.

Esta preparación es vendida en bolsas de plástico o de papel comino; sus presentaciones están dadas en gramos; son muy fáciles y deliciosos de hacer.

Desde hace muchos años, los arifuques son comercializados en las afueras de los colegios y plazuelas principales, endulzando las tardes de los niños ocañeros, quienes se regocijan con su exquisito sabor.





Dulces DE PLATICO

Ingredientes

Dulce de **arequipe**



- Leche (25 litros)
- Azúcar (3700gramos)
- Bicarbonato(22gramos)

Dulce de **durazno**

- Durazno (5 kilos)
- Azúcar (1 kilo)

Dulce de **fresa**

- Fresa (3 kilos)
- Azúcar (600 gramos)

 de 2 a 3 horas
 Según las combinaciones

Origen:
Cúcuta y su Área Metropolitana

Preparación

Dulce de **arequipe**

1. En una olla se agrega leche, azúcar y bicarbonato
2. Se deja hervir a fuego alto; mientras tanto se mezcla constantemente.
3. Cuando la preparación esté espesando, se baja el fuego y se sigue mezclando hasta que espese por completo.

Dulce de **durazno**

4. Lavar y pelar el durazno.
5. Cortar la fruta en tajadas.
6. Agregarlos a una olla junto con el azúcar
7. Se lleva a hervir a fuego medio. Mientras tanto se va mezclando constantemente.
8. Cuando la preparación este en punto almíbar y se halla cumplido el tiempo indicado, se retira del fuego.

Dulce de **fresa**

9. Se lava muy bien la fresa y se le quita el pedúnculo. Se agrega en una olla junto con el azúcar y se lleva al fuego. Se mezcla frecuentemente.
10. Cuando la preparación este en punto almíbar, se retira del fuego. Se deja reposar

Notas:

los dulces de platico tambien se puede combinar con dulce comoguayaba, papaya, tres leches, mora, durazno, brevas con arequipe, arroz de leche, quesillo

220

Aceite ACHIOTADO

Ingredientes

- Achiote o vija
- Aceite

Preparación

1. Colocar las semillas de achiote o bija en el aceite, dejándola a fuego bajo sin que llegue a hervir, para extraer su color, dejando enfriar y reservar.

Notas:

este aceite se usara en múltiples preparaciones. Antiguamente nuestras matronas lo preparaban con la manteca generada por la grasa del cerdo

221



Tamal O PASTEL OCAÑERO



Ingredientes

- 3 kilos de cerdo
- 3 pollos
- 30 huevos
- 3 kilos de papa
- 3 kilos de cebolla
- 500 gr de cebolla larga
- 1.500 gr de alverja verde fresca
- 1.500 gr kilo de zanahoria
- 2 kilos de arroz
- 250 gr de ajos
- 3 pastillas de caldo de pollo
- Achiote o color al gusto
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- Hojas de vijao o plátano
- Fibra de corteza de plátano para amarrar los tamales.



6 horas
70 tamales



Preparación

1. El día anterior se aliña el cerdo y el pollo, con cebolla, cebolla larga y ajos. Se le agrega sal al gusto. El día de la preparación se cocina el pollo y el cerdo cada uno por su lado, y a este cocido se le agrega un poquito de harina para arepas que no quede espeso. Se deja enfriar.
2. Se cocinan los huevos que queden duros. Aparte se pica en trozos pequeños la papa, la cebolla y la zanahoria, estos ingredientes se revuelven con la alverja verde, se condimenta con cebollino finamente picado, ajos, un poquito de orégano y pastillas de caldo de pollo, sal al gusto. Esta

mezcla se sofríe en un poquito de manteca de cerdo, (no agregar mucho de esta manteca). Dejar enfriar.

3. Procedemos a cocinar el arroz, si desea puede sazonarlo y echarle un poquito de achiote o color, se debe cocinar que quede un poquito duro.
4. Una vez se tienen todos los ingredientes preparados se procede a la envoltura así:
5. Se extiende la hoja de vijao o de plátano, (si la hoja no está muy buena se pone una hoja debajo y otra encima) primero se le pone encima una cucharada bien llena de arroz, si el tamal es de arroz, o se extiende una capa de masa delgada, si el tamal es de masa. una cucharada de guiso de la sustancia del cerdo cocido o de pollo si es de pollo, enseguida se agrega una cucharada de la mezcla de arvejas, zanahoria, papa y cebolla, luego se le pone medio huevo, la presa de pollo o de cerdo del tamaño que la desee y por último otro poquito de arroz si es de arroz o una capa delgada de masa si es de masa el tamal.
6. Se procede a envolver el tamal tomando los lados de las hojas se unen hacia arriba y se enrolla la hoja sobrante hacia adentro, los lados del tamal se doblan hacia dentro del tamal y se amarra con los ganchos de la mata de plátano o con una pita que usted crea conveniente.

Para la **cocción**:

7. El Tamal se acostumbra a cocinarse en fogón de leña, el sabor es más agradable. Si no se puede, perfectamente se puede realizar en la estufa de su casa.
8. En una olla grande se coloca en el fondo varias hojas de vijao o plátano de los sobrantes de estas hojas, se llena por la mitad de agua y se acomodan los tamales unos encima de los otros, se dejan hervir hasta que la hoja esté oscura y bien cocida, el aroma que emana ayuda a predecir que ya están a punto.

Notas:

Los tamales de masa pueden ser de maíz blanco previamente cocido y molido o de harina para arepas. Esta masa se sazona y se le agrega color (achiote) un poquito de aceite o manteca de cerdo y sal. La masa debe quedar suave y delgada.

Origen:
Provincia de Ocaña



TURMADA



Ingredientes

- 1 paq de pan tajado o sema de agua
- 1 libra de papa (pastusa) cortada en laminas como de 5 mm
- 5 uds de huevos cocidos y picados
- 3 chorizos picados
- 1 libra de jamon tajado
- 1 libra de queso tajado
- 250 gramos de queso para gratinar

Changua (**caldo**)

- 500 ml de leche
- 500 ml de agua
- 125 gramos de cilantro
- 125 gramos de cimarron
- 125 gramos de cebolla larga

Ahogado

- 200 gramos de pimenton picado
- 3 dientes de ajo pelado picado
- 200 gramos de cebolla cabezona picada
- 200 gramos de cebolla junca picada
- 125 gramos de cimarron picado
- Comino c/n
- Sal c/n

224



2 horas
20 porciones



Preparación

1. Preparar la changua o caldo con leche, agua, cimarrón, cebolla larga, ajo cilantro, sal pre cocer las papas, reservar.
2. Ponemos a calentar un sartén con aceite para preparar el hogao. Incorporamos, la cebolla cabezona, cebolla junca, ajo machacado, cimarrón, comino, aceite de achote y sal; agregando a mitad de cocción el chorizo.
3. Utilizamos un molde cuadrado para empezar a armar la preparación. Iniciamos con una base de pan, humedecida con la changua, luego agregamos las capas de papa, jamón, huevo,

ahogado y queso. Repetimos nuevamente el proceso en ese mismo orden.

4. Se lleva al horno hasta que quede gratinada. Si estamos utilizando una cacerola, la dejamos cocer hasta que esté semi seca. Dejamos reposar unos minutos.
5. La preparación está lista para servir.

Notas:

Esta preparación era usada en desayunos y tradicionalmente en unos pueblos se volvió preparación de semana santa.

Origen:

Preparación originaria de la provincia garcia rovira

225

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a cada uno de ustedes es un acto de humano; pero es súper humano lo que ustedes unidos, como municipios de Norte de Santander, han brindado a nuestro equipo de trabajo y a la comunidad en general. Por eso tan sólo nos resta decir: ¡Muchas gracias!

Dicen que “No se puede cocinar bien si no se pone en ello el corazón, dado que, por encima de todo, se trata de que reinen en torno a la mesa sentimientos de amistad y de fraternidad” Fernand Point.

No se trata solo de preparar alimentos; la cocina nortesantandereana tiene un trasfondo mucho más significativo. Se trata de compartir en familia, de reunirse con sus seres más queridos, de ser felices en esos momentos de encuentro, de dar amor a través de cada plato.

Para el equipo de ¿A qué sabe el Norte? La cocina representa un lugar de emociones, confidencias, secretos, saberes y sabores. Un taller de alquimia, de sorpresas, donde se juega a ser un inventor, un artista o quizás un soñador, que trata de evocar sus más profundos deseos a través de los platillos que crea, llenos de memorias y recuerdos.

Este libro no hubiera sido posible sin el soporte y el ánimo brindados por una serie de personas y amigos.

Iniciamos con el apoyo del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA); Regional Norte de Santander, liderado por nuestra Directora Regional, Carmen Crissotenis Jaimes Galvis; A la Subdirección del Centro de la Empresa, La Industria y los Servicios (CIES) dirigido por Luis Alfonso Lázaro Cañizares; a la Subdirección del Centro de Formación para el Desarrollo Rural y Minero (CEDRUM), encabezado por Dennis Cristal Barrera Cotamo y al Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación (SENNOVA) siendo Wilmer Guevara nuestro líder regional. Este equipo de

administrativos decidió patrocinar el proyecto de ¿a qué sabe el Norte? y participar activamente durante sus diferentes fases.

A la Coordinadora académica de Comercio del Centro CIES, Martha Carrillo, por su esfuerzo, liderazgo y soporte durante las largas jornadas de trabajo.

Al Ingeniero Pedro Bocarejo, instructor SENA; quien durante su periodo como Coordinador Académico se dio a la tarea de aventurarse con nosotros en la Ruta del Durazno y el Agua, buscando el apoyo de Alcaldías y Centros de Administración Municipal, previo a recorridos de nuestros aprendices.

Queremos agradecer en especial a quienes amablemente nos motivaron a producir un trabajo de calidad, pero sobre todo, hecho con la delicadeza y el cuidado necesarios para honrar a nuestro departamento.

A nuestros portadores del saber, hombres y mujeres de los diferentes municipios nortesantandereanos que representaron una fuente invaluable de información durante la realización de largas jornadas de trabajo y entrevistas ante el vacío biográfico que enfrentamos. Ellos nos brindaron el conocimiento ancestral de su gastronomía tradicional, esa que disfrutaban en sus desayunos, almuerzos y cenas, también de la que saboreaban en sus épocas de festividades, celebraciones y ferias; nos contaron las recetas que venían de sus madres, abuelas, tatarabuelas, o de generaciones incluso mucho más anteriores, aquellas que perduraron gracias a la tradición oral; Nos echaron el cuento de sus consejos, toques secretos, técnicas y tácticas para que lográramos replicar las recetas con la misma devoción con la que un pintor realiza su obra. Tantos son sus nombres que necesitaríamos un nuevo libro para nombrarlos a todos y cada uno, mil y mil gracias a ustedes por su inmenso amor a la cocina.

Agradecemos de forma especial a las alcaldías de:

Pamplonita, Pamplona, Cucutilla, Mutiscua, Silos, Chitagá, Cácuta, Cúcuta, Los Patios, Villa del Rosario, Chinácota, Bochalema, Durania, Salazar de las Palmas, Herrán, Ragonvalia, Toledo, LaBateca; Zulia, San Cayetano, Santiago, Gramalote, Lourdes, Arboledas, Cáchira, Sardinata, Teorama, Abrego, La Playa de Belén y Ocaña.

A la Gobernación de Norte de Santander. A las diferentes Secretarías del Cultura y Turismo, Secretarías de Desarrollo, Fondo de Adaptación, Academia de Historia de Ocaña, Bibliotecas Regionales y los demás entes territoriales de cada uno de estos municipios que de una u otra forma brindaron sus recursos tanto físicos como humanos y los dejaron a disposición del proyecto ¿A qué sabe el Norte?. Gracias a ustedes por su acompañamiento.

Gracias a nuestros aprendices, jóvenes llenos de tenacidad, empeño y voluntad, que se dedicaron en cuerpo y alma a realizar esta hermosa labor, aquellos que recorrieron montañas, atravesaron ríos y cruzaron carreteras para llegar a las diferentes veredas de cada municipio a recolectar la información directamente de nuestros abuelos. Pasaron días y noches enteras en cada zona, conviviendo con los oriundos de los pueblos, preparando las recetas y escuchando las historias que serían la base principal para este documento.

A Juan Felipe Ascanio, Giovanni Navarro Jiménez, Jean Roberth Cordero Lizcano y Fabián Guerrero; instructores SENA. Gracias por su colaboración con nuestro equipo de trabajo en los municipios de Ocaña, Teorama, Pamplona y Cácuta respectivamente. Sus aportes significaron un valioso instrumento para la elaboración de este libro.

A Flor Delia Pulido Castellanos, docente pensionada de la Universidad de Pamplona, quien con su sabiduría de historiadora, dedicación y cariño, nos ofreció de su puño y letra un segmento especial exclusivo para la Ciudad Mitrada.

A Norela Arenas Valencia, Coordinadora Económica de Gramalote, AECOM TECHNICAL SERVICES S.A., quien se encargó de brindar las mejores condiciones a nuestros aprendices cuando realizaron su visita de indagación a Gramalote.

Lina Mercedes Silva Fernández, directora ejecutiva de la Corporación Mixta de Promoción de Norte de Santander, quien nos orientó en varias ocasiones para la definición de rutas de turismo gastronómico.

A las hermanas del Convento Santa Clara, en Pamplona; gracias por abrir las puertas de su comunidad, darnos una bendición especial y contarnos la historia de las “Hayacas celestiales”.

A José Domingo Castillo. Un hombre incomparable, como ninguno. Un chef integral. Mil y mil gracias por su apoyo incondicional, por su entrega y arduo trabajo con nuestro equipo, por participar en esas largas jornadas de producción en nuestra cocina, pero sobre todo, por creer en mí, en este proyecto e impulsarnos a seguir adelante.

Y a todos aquellos que de una u otra manera hicieron parte de este hermoso proyecto.

Nuestro libro está dedicado a todo Norte de Santander. Este trabajo lo hicimos arduamente, con el objetivo de recopilar la gastronomía del departamento, los saberes y sabores, las tradiciones y la cultura, de fomentar las economías locales y de dar a conocer a qué sabe el Norte.

WEBGRAFÍA

Para la realización del presente documento se tuvo en cuenta la información consignada en las páginas web oficiales de cada municipio.

1. <http://www.abrego-nortedesantander.gov.co/>
 2. <http://www.arboledas-nortedesantander.gov.co/>
 3. <http://www.bochalema-nortedesantander.gov.co/>
 4. <http://www.cacota-nortedesantander.gov.co/>
 5. <http://www.cachira-nortedesantander.gov.co/>
 6. <http://www.chinacota-nortedesantander.gov.co/>
 7. <http://chitaga-nortedesantander.gov.co/>
 8. <http://www.cucuta-nortedesantander.gov.co/>
 9. <http://www.cucutilla-nortedesantander.gov.co/>
 10. <http://durania-nortedesantander.gov.co/>
 11. <http://elzulia-nortedesantander.gov.co/>
 12. <http://www.gramalote-nortedesantander.gov.co/>
 13. <http://www.herran-nortedesantander.gov.co/>
 14. <http://www.laplayadebelen-nortedesantander.gov.co/>
 15. <http://www.labateca-nortedesantander.gov.co/>
 16. <http://www.lospatios-nortedesantander.gov.co/>
 17. <http://www.lourdes-nortedesantander.gov.co/>
 18. <http://www.mutiscua-nortedesantander.gov.co/>
 19. <http://www.ocana-nortedesantander.gov.co/>
 20. <http://www.pamplona-nortedesantander.gov.co/>
 21. <http://www.pamplonita-nortedesantander.gov.co/>
 22. <http://www.ragonvalia-nortedesantander.gov.co/>
 23. <http://www.salazardelaspalmas-nortedesantander.gov.co/>
 24. <http://www.sancayetano-nortedesantander.gov.co/>
 25. <http://www.santiago-nortedesantander.gov.co/>
 26. <http://www.sardinata-nortedesantander.gov.co/>
 27. <http://www.santodomingodesilos-nortedesantander.gov.co/>
 28. <http://www.teorama-nortedesantander.gov.co/>
 29. <http://www.toledo-nortedesantander.gov.co/>
 30. <http://www.villadelrosario-nortedesantander.gov.co/>
- Alcaldía de Ábrego. (2016) Plan de Desarrollo “ConmigolaGenteGobierna” (2016–2019). Fecha de consulta: 15 de septiembre de 2018. Tomado de: www.2729_plandedesarrollo20162019.pdf
 - Alcaldía de Chinácota. (2003) Esquema de Ordenamiento Territorial del Municipio de Chinácota 2003 – 2014. “Chinácota, paraíso turístico en la Frontera”. Recuperado de: <http://www.chinacotanortedesantander.gov.co/>

- Alcaldía de Chinácota. (2003) Esquema de ordenamiento territorial municipio de Chinácota. 2003 – 2014. Fecha de consulta: 08 de octubre de 2018. Tomado de: www.chinacotanortedesantandereot20032014.pdf
- Alcaldía de Labateca. (2012) Plan de Desarrollo Municipal. Acuerdo No. 011 de treinta de mayo de 2.012 “Labateca Prospera, Digna y con Sentido Social”. Fecha de consulta: 09 de octubre de 2018. Recuperado de: www.labatecanortedesantanderpd20122015.pdf
- Alcaldía Municipal de El Zulia (2015) Plan de Desarrollo 2012–2015; El Zulia, Un compromiso de Todos. Recuperado de: [www.elzulianortedesantanderpd20122015%20\(1\).pdf](http://www.elzulianortedesantanderpd20122015%20(1).pdf)
- Alcaldía Municipal de Lourdes. (2008) Plan de Desarrollo 2008–2011; “Experiencia, Responsabilidad y Compromiso con Lourdes y su gente.” Tomado de: [www.lourdespd20082011%3\(1\).pdf](http://www.lourdespd20082011%3(1).pdf)
- Alcaldía Municipal de Sardinata (2016) Plan Municipal de Desarrollo 2016–2018 “De Sardinata nos encargamos todos”. Recuperado de: <http://www.sardinata-nortedesantander.gov.co/>
- Alcaldía Municipal de Teorama (2016) Plan de Desarrollo 2016–2019; Unidos Somos Más. Recuperado de: www.teorama-nortedesantander.gov.co
- Alta Consejería para el Bicentenario de la Independencia (2010) Doña María Águeda Gallardo Guerrero; prócer de la independencia de Pamplona y de Colombia. Fecha de consulta: 20 de agosto de 2018. Tomado de: http://www.bicentenarioindependencia.gov.co/Es/Contexto/Documentos/Paginas/doc001_mariaagueda.aspx

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Corporación Mixta de Promoción de Norte de Santander (2018) Rutas Turísticas. Consultado el 05 de septiembre de 2018. Recuperado de: <https://corpomixnortedesantander.com/rutas-turisticas/>
- Fondo de Adaptación; Universidad Simón Bolívar (2012) Actualización y cierre de censo, estudios socioeconómicos e identificación de necesidades de la población de Gramalote afectada por el desastre del año 2010: familias damnificadas, unidades económicas y población rural. Informe Final 2012; Zona Rural. Tomado de: www.informe_rural_UNIV_SIMÓN_BOLIVAR.pdf
- Fondo de Adaptación; Universidad Simón Bolívar (2012) “Actualización y cierre de censo, estudios socioeconómicos e identificación de necesidades de la población de Gramalote afectada por el desastre del año 2010: familias damnificadas, unidades económicas y población rural”. Informe Final 2012; Zona Urbana. Recuperado de: www.informe%20Urbano%20UNIV%20SIMÓN%20BOLIVAR.pdf
- Ministerio de Cultura. (2010) Rutas del Bicentenario de las Independencias. Consultado el: 12 de octubre de 2018. Tomado de: http://www.mincultura.gov.co/SiteAssets/documentos/Turismo/presentacion_general_rutas.pdf
- Ministerio de Cultura (2010) Ruta de la Gran Convención. Consultado el: 08 de septiembre de 2018. Recuperado de: <http://www.mincultura.gov.co/SiteAssets/documentos/Turismo/PLEGABLE%20gran%20convencion%20web.pdf>
- Semana (2005) Mercedes Ábrego. Fecha de consulta: 30 de agosto de 2018. Recuperado de: <https://www.semana.com/especiales/articulo/mercedes-abrego/75417-3>
- Vanguardia. (2010) 200 años después, las heroínas siguen dando guerra. Fecha de consulta: 13 de agosto de 2018. Recuperado de: <http://www.vanguardia.com/historico/79036-200-anos-despues-las-heroinas-siguen-dando-guerra>
- Albarracín, I. (2003) *Cucutilla; Sus orígenes, vivencias y legados*. Cúcuta; Colombia.
- Alcaldía Municipal de Ocaña. (2010) Guía Turística de Ocaña; Norte de Santander. Editorial Jaguar Group Producciones. Tercera Edición. Cúcuta; Colombia.
- Alcaldía de Teorama (2011) Teorama 200 años. Edita Colectivo Edward Sánchez. Cúcuta; Colombia.
- Gobernación de Norte de Santander; Corponor; CENS; La Opinión (2009) Rutas de Norte de Santander. Edita La Opinión. Cúcuta; Colombia.
- Martínez, A. (2008). *Cocina Regional de Norte de Santander; Cocina Caliente y Fría*. Cúcuta; Colombia.
- Ministerio de Cultura; Cámara de Comercio de Ocaña (2016) *Recetas que cuentan la historia*. Ocaña; Norte de Santander.
- Ministerio de Cultura (2018) *Identificación de manifestaciones para el inventario del patrimonio inmaterial del Norte de Santander Municipios de: Arboledas, Cúcuta, Chinácota, La Esperanza y San Cayetano*. Cúcuta; Colombia.
- Ministerio de Cultura. (2014) *Los saberes de mi tierra*. Edita Publiuribe. Cúcuta; Colombia.
- Ministerio de Cultura. (2012) *Sabor a Chitagá; Inventario Gastronómico Municipio de Chitagá*. Edita Publiuribe. Cúcuta; Colombia.
- Ministerio de Cultura. (2017) *Silos; Saberes y Sabores*. Edita Arecreate. Cúcuta; Colombia.
- Ministerio de Cultura. (2012) *Teorama Bicentenario*. Edita Arte Impreso. Cúcuta; Colombia.
- Raynaud, G. (2011) *Crónicas cucuteñas del Siglo XX*. Edita Departamento de Publicaciones Universidad Libre. Cúcuta; Colombia.
- Villamizar, M. (2017) *Hierbas y Aromas de Pamplona*. Edita: Arquidiseños. Cúcuta; Colombia.
- Villamizar, M. (2017) *Recetario de la Navidad Pamplonesa*. Edita: Arquidiseños. Cúcuta; Colombia.
- Villamizar, M.; Villamizar, M.; Pulido, F. (2017) *Tradición, Recetarios y Recetas de la Semana Santa en Pamplona*. Edición Príncipe. Cúcuta; Colombia.



SENNOVA

GINDET

SEINCOMSER

Ven a viajar con nosotros por los hermosos paisajes , saborear la cocina de nuestros abuelos , conocer sus costumbres sentir nuestra identidad y decir con orgullo **¡A qué sabe el Norte!**

El proyecto de investigación ¿A qué Sabe el Norte? desarrollado por el SENA, Regional Norte de Santander, tuvo como objetivo principal indagar sobre las costumbres culinarias tradicionales de Norte de Santander, resaltando los saberes y sabores ancestrales, con el fin de propiciar el desarrollo de las economías locales y el fomento del turismo gastronómico. Esta indagación se ejecutó durante aproximadamente dos años, recopilando la información correspondiente a tres rutas.

En la Ruta del Durazno y el Agua, se tomaron los municipios de: Pamplonita, Pamplona, Mutiscua, Cácuta, Silos, Chitagá y Cucutilla. Esta aventura estuvo adornada de hermosos paisajes y árboles frutales autóctonos de cada municipio, siendo el durazno la fruta más representativa durante el trayecto. También se destacan las grandes cascadas, ríos y lagunas, de las cuales surgen diversos mitos y leyendas que corresponden a la tradición oral de los pobladores.

Por su parte, en la ruta denominada de Al paso del oro negro se incluyeron los municipios de: Cúcuta, Villa del Rosario, Los Patios, Durania, Salazar, Bochalema, Chinácota, Ragonvalia, Herrán, Labateca y Toledo. En ellos se vivió una experiencia inigualable al ver los sembrados, la recolecta, los procesos del cerezado, el trillado, la tostada, la molienda y finalmente el empacado del maravilloso producto del café, grano insignia de la región, de allí su denominación como “oro negro”.

Finalmente, la Ruta del río y la gran convención se encargó de recopilar la información correspondiente a los municipios de: El Zulia, San Cayetano, Gramalote, Lourdes, Santiago, Arboledas, Cáchira, Sardinata, Abrego, Ocaña, La playa de Belén, Teorama. En ellos se implementó un recorrido por los territorios que bordean las frescas aguas del Río Zulia y Río Pedro Alonso (Peralonso), atravesando las imponentes montañas de sus zonas.

Sin lugar a dudas, Norte de Santander es un departamento cuya diversidad de pisos térmicos brinda una multiplicidad de productos agrícolas y ganaderos, dando origen a platos exquisitos y sabores inigualables. El departamento Nortesantandereano es cuna de historia, de tradición oral compuesta por variados mitos y leyendas, de música, de atractivos ecológicos, arquitectura y cultura sin comparación.

