



Universidad Tecnológica
de Pereira

Facultad de
Ciencias Ambientales

Recetas con amor: sabores y saberes de Tribunas, para compartir en familia



Editorial UTP

Juan Camilo Rivera Aranzazu

Colección Trabajos de Investigación

Recetas con Amor: “Sabores y saberes de Tribunas, para compartir en familia”

Juan Camilo Rivera Aranzazu



Colección Trabajos de Investigación
Facultad de Ciencias Ambientales
2018

Rivera Aranzazu, Juan Camilo
Recetas con amor : “sabores y saberes de Tribunas, para compartir en familia” / Juan Camilo Rivera Aranzazu. -- Pereira: Editorial Universidad Tecnológica de Pereira, 2018.

92 páginas: ilustrado. – (Colección Trabajos de investigación).

ISBN: 978-958-722-300-2

eISBN:978-958-722-366-8

1. Recetarios 2. Economía domestica 3. Preparación de alimentos 4. Turismo sostenible
5. Corregimiento de Tribunas - Pereira (Risaralda) - Colombia

CDD. 641.01386132

© Juan Camilo Rivera Aranzazu

© Universidad Tecnológica de Pereira

Primera Edición, 2018

ISBN:978-958-722-300-2

eISBN:978-958-722-366-8

Proyecto de Investigación: Caracterización de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial asociadas a las cocinas tradicionales para su inclusión en procesos turísticos sostenibles de base comunitaria en la zona de influencia del Bien de Interés Cultural Salado de Consotá, Pereira 2-16-2

Universidad Tecnológica de Pereira

Vicerrectoría de Investigaciones, Innovación y Extensión
Editorial Universidad Tecnológica de Pereira

Coordinador editorial UTP

Luis Miguel Vargas Valencia

luismvargas@utp.edu.co

Tel:3137381

Edificio 9, Biblioteca Central “Jorge Roa Martínez”

Cra. 27 No. 10-02 Los Álamos

Pereira, Colombia

www.utp.edu.co

Fotografías

Juan Camilo Rivera Aranzazu

Hugo Pardo

Montaje y producción:

Universidad Tecnológica de Pereira

Centro Recursos Informáticos y Educativos, CRIE

Reservados todos los derechos

Contenido

Preparándonos para compartir Sabores y Saberes	7
Paso uno. ¿Dónde están las cocinas tradicionales?	10
Paso dos. ¿Por qué cocinar y rescatar el patrimonio cultural?	13
Paso tres. Las cocinas tradicionales: patrimonios vivos	17
3.1 <i>Las cocinas tradicionales, más que una categoría social un encuentro con lo cotidiano</i>	17
3.2 <i>Las cocinas tradicionales: legados culturales</i>	19
3.3 <i>De portadores del patrimonio a cocineros... Los cocineros tradicionales el corazón de las cocinas</i>	23
3.4 <i>Turismo sostenible, una estrategia para la salvaguardia de las cocinas tradicionales</i>	26
Paso cuatro. La cocina como espacio de encuentro: al rescate del valor de la palabra	32
Paso cinco. Las cocinas aquello que se guarda en el corazón para toda la vida	36
5.1 <i>Tribunas el reflejo de la diversidad cultural del municipio de Pereira</i>	37
5.2 <i>El territorio y los productos agropecuarios la base de la cocina tradicional en el corregimiento</i>	38
5.3 <i>¿y cómo sabemos que una receta puede ser considerada cocina tradicional?</i>	40
5.4 <i>Patrimonio alimentario de Tribunas</i>	41
5.5 <i>Algunas reflexiones sobre las oportunidades turísticas que tiene la cocina tradicional</i>	46
Donde hubo fuego cenizas quedarán	53

Listado de Recetas

Frijoles con Cidra <i>Mildrey Correa</i>	59
Machorrucio <i>Blanca Gladys Muñoz</i>	62
Dulce de Papaya <i>Martha Cristina Arango y Aliria Rojas</i>	64
Caspiroleta <i>María Aceneth Jaramillo Salazar</i>	67
Sopa de Mafafa <i>Nohemí Hernández y Alexandra Vélez</i>	69
Torta de Ahuyama <i>María Miriam Gallego</i>	72
Crema de Ahuyama <i>Elvia Ligia Correa</i>	74
Dulce de Cidra <i>Miriam Benjumea y María Dilia Gómez</i>	76
Dulce de Papaya <i>María Nazly Morales Quintero</i>	79
Gallina Sudada <i>Rosalba Henao</i>	81
Colada de Plátano <i>Miriam Restrepo</i>	83

Antes de iniciar a comer se deben dar las Gracias

“Caminando en línea recta uno no puede llegar muy lejos”

Antoine Marie Jean-Baptiste Roger Conde de Saint-Exupéry *El Principito*

El texto que presentamos hoy, no es el resultado del autor del proceso investigativo o de sus reflexiones personales, puesto que este proyecto de investigación que realmente se constituye en un proceso de intercambio de saberes y conocimientos, a partir de las conversaciones, entrevistas, diálogos, chistes, bailes y juegos de bingo, no hubiera sido posible sin la participación de los integrantes del grupo de la tercera edad La Primavera del corregimiento de Tribunas.

Este grupo que es el pionero en el corregimiento y lleva 24 años compartiendo con los abuelos y abuelas de Tribunas, es liderado por Libia López, comunera y líder comunitaria. Infinitas gracias a cada uno de los cocineros que compartieron con nosotros y que los llevaremos en el corazón para toda la vida: María Aceneth Jaramillo Salazar (quien nos abrió las puertas de su casa y su cocina), Nelly Cardona, Myriam Restrepo Hernández, Martha Alicia Arenas, María Dilia Gómez Orjuela, Blanca Yubi Vásquez Correa, Nohemí Hernández, Alba de Jesús Henao, Aliria Rojas de Arango (Doña Rosita), Martha Cristina Arango, Mildrey Correa, Blanca Gladys Muñoz, Alexandra Vélez Bermúdez, María Rosalba Henao Buitrago, Libia López, Nubia Echeverri, Enid Martínez, María Nazly Morales Quintero, Cotty Morales, Miriam Benjumea de López, María Miriam Gallego, Marleny Osorio, Luis Enrique Loaiza y Elvia Ligia Correa Cardona.

Así mismo, gracias al grupo de trabajo conformado por Jessica Aguirre Arias co-investigadora y Andrés Rivera Berrío por sus aportes desde la mirada turística con este proyecto, que desde la línea de investigación en Turismo, Comunidades y Patrimonio y desde el naciente Grupo de Investigación en Turismo Sostenible seguimos creyendo en el turismo comunitario como una alternativa de vida para las comunidades rurales y una herramienta para la conservación y salvaguardia del patrimonio. A los estudiantes del programa Administración del Turismo Sostenible María Camila Hernández Castaño y Andrés Felipe Sánchez Cañón, quienes también hicieron parte de este equipo de trabajo y durante todo el proyecto revaloraron el significado etimológico de la palabra Administración “a su servicio”, y a Luisa María

Recetas con Amor: “Sabores y saberes de Tribunas, para compartir en familia”

Ramírez Granada también estudiante de turismo quien acompañó la primera fase de este proceso.

A Juliana Muñoz López y Carolina Arias Hurtado de la Fundación Ambiental Wandra porque desde el año 2013 hemos soñado en Tribunas junto con el grupo de Vigías del Patrimonio los Orobés.

A la Escuela de Turismo Sostenible, al Ph.D. Carlos Eduardo López Castaño Director del Grupo de Investigación en Gestión en Cultura y Educación Ambiental, a la Universidad Tecnológica de Pereira y a la Vicerrectoría de Investigaciones, Innovación y Extensión por la financiación del proyecto de investigación.



Foto 1. Cocineras y cocineros tradicionales Grupo de la tercera edad la Primavera

Dedicamos este libro a la memoria de Danila Correa (q.e.p.d 2016), cocinera tradicional e integrante del grupo de la tercera edad la Primavera del corregimiento de Tribunas y a todas esas mujeres y hombres que están día a día en nuestros hogares haciendo una de las labores más difíciles del mundo como es cocinar a diario, pero que con todo el amor que le ponen a la vida, llevan a nuestras mesas y a nuestros corazones un pedacito de ese amor que le ponen a cada preparación, recetas con amor para alimentar el cuerpo, el alma y el corazón.



Preparádonos para compartir Sabores y Saberes

*“Los científicos dicen que estamos hechos de átomos,
pero a mí un pajarito me contó que estamos hechos de historias”*

Eduardo Galeano

Recetas con Amor es una experiencia de recuperación de la cocina tradicional colombiana, que a partir del reconocimiento del Patrimonio Cultural Inmaterial pretende identificar las cocinas tradicionales del corregimiento de Tribunias, en el municipio de Pereira, Risaralda. En este proyecto participaron cerca de 20 cocineros y cocineras tradicionales con los cuales se realizó la construcción colectiva del concepto de cocina tradicional y se identificaron 109 recetas de cocina típica, cocina tradicional y cocina internacional, de las cuales 32 fueron consideradas como cocina tradicional y 11 priorizadas por los cocineros como parte de su Patrimonio Cultural Inmaterial.

Este libro pretende convertirse más que en una publicación académica resultado de una investigación, en una herramienta para leer, compartir y cocinar en familia, los lectores se encontrarán cinco capítulos o como se dice coloquialmente “cinco pasitos” para conocer y preparar las recetas con amor del corregimiento de Tribunias.

En el primer paso ¿Dónde están las cocinas tradicionales?, el lector encontrará una descripción del corregimiento de Tribunias, pero además unos relatos en los cuales los cocineros tradicionales describen su territorio, su lugar de vivienda y en el cual han construido sus sueños y compartido sus saberes. En el paso dos ¿Por qué cocinar y rescatar el patrimonio cultural? se hace desde el autor una reflexión acerca de la importancia que tienen las cocinas tradicionales como Patrimonio Cultural Inmaterial de Colombia, la importancia histórica y cultural que tiene el Salado de Consotá, y el potencial en términos turísticos que pueden tener las cocinas tradicionales.

El paso tres Las cocinas tradicionales: patrimonios vivos, se constituye como el capítulo en el cual el lector encontrará un acercamiento al marco teórico y estado del arte sobre cocinas tradicionales, y está dividido en cuatro segmentos: Las cocinas tradicionales, más que una categoría social un encuentro con lo cotidiano; en el cual se realiza una reflexión de la cocina como eje estructurante de la cultura y como una categoría de interacción social; las cocinas tradicionales: legados culturales en el cual se conceptualiza las cocinas tradicionales y su normatividad; De portadores

del patrimonio a cocineros, en el cual se realiza una reflexión sobre la importancia de los cocineros tradicionales como corazón de las cocinas, más allá de las recetas; y Turismo sostenible, una estrategia para la salvaguardia de las cocinas tradicionales en el cual se establece la relación entre turismo y cocina tradicional, y se referencian algunos trabajos sobre turismo y gastronomía.

En el paso cuatro La cocina como espacio de encuentro, al rescate del valor de la palabra, el lector encontrará en este capítulo el proceso metodológico con el cual se desarrolló el proyecto de investigación, que partió desde la investigación exploratoria de tipo cualitativo, desde el enfoque de la investigación participativa y el diálogo de saberes, como una apuesta a resignificar el valor de la palabra y con ella el reconocimiento y la valoración de los saberes y conocimientos que tienen nuestros campesinos sobre la alimentación y cocinas tradicionales.

Finalmente el paso cinco Las cocinas aquello que se guarda en el corazón para toda la vida se constituye en el capítulo corazón de esta publicación, pues se comparten los resultados y conclusiones de este proceso de intercambio y aprendizaje conjunto, y se plasman en letras e imágenes los saberes y conocimientos que se han transmitido de generación en generación y que como lo dice la cocinera Nohemí Hernández “la cocina es lo que guardamos en el corazón para toda la vida”.

Se espera que este capítulo sea el más utilizado por los lectores: amas de casa, cocineros, amantes de la cocina, campesinos, estudiantes, docentes de cocina, cocineros principiantes, cocineros expertos, niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, y todas aquellas personas que quieran “recrear” en sus hogares y en familia las recetas tradicionales que aquí se comparten y lleven a su casa y a sus cocinas un poco del amor que los cocineros y cocineras tradicionales del corregimiento de Tribunas le pusieron durante todo este proyecto.

La invitación es que no dejen las recetas guardadas y empolvadas en este libro, sino que las saquen de allí, las lleven a sus cocinas, las preparen en familia, les pongan su propio toque secreto, y lo más importante las puedan compartir con las personas más cercanas.

En este capítulo, además de compartir las once recetas tradicionales consideradas como patrimonio cultural del corregimiento de Tribunas, se comparten los conceptos de cocina tradicional que se construyeron con los integrantes del grupo de la tercera edad la Primavera, y los criterios que determinaron ellos mismos para considerar una receta como tradicional y para que se guarde en el corazón para toda la vida, además se incluye una reflexión sobre el potencial que tienen las cocinas tradicionales para ser incluidas en procesos turísticos sostenibles de base comunitaria.

La invitación es a que estos cinco pasos, se puedan recrear en nuestros hogares, que rescatemos el valor de la palabra, que nos sentemos a compartir historias con nuestros padres, abuelos, tíos, vecinos, que cocinemos en familia, para que esas tradiciones alimentarias familiares no se pierdan y podamos salvaguardar esos legados que han pasado de generación en generación, para que sean nuestros hijos, y los hijos de nuestros hijos los que sigan cocinando esas recetas con amor.

Paso uno. ¿Dónde están las cocinas tradicionales?

*Después de escalar una montaña muy alta,
descubrimos que hay muchas otras montañas por escalar”*

Nelson Mandela

A nivel territorial el proyecto se desarrolló en la zona de influencia del Salado de Consotá, el cual está ubicado en la cuenca alta del río Consota, integrado por los corregimientos de La Bella y Tribunas, los cuales tienen 11 y 15 veredas respectivamente. La cuenca del río Consota se encuentra ubicada sobre la vertiente occidental de la cordillera Central, al sur-orienté del departamento de Risaralda en el municipio de Pereira. Con un área de 16.374 Ha. y una extensión aproximada de 132 Km², el río Consota nace en la vereda el Manzano a 2.150 m.s.n.m., pasa por el costado sur del tramo urbano de Pereira, atravesando la ciudad de oriente a occidente, para desembocar en el río La Vieja a una altura de 930 m.s.n.m. entre Cerritos y Cartago (CARDER, 2007 cit. en Arias, 2014, p. 14).

Además, el río Consota en su parte alta se constituye no solo en un límite geográfico entre los dos corregimientos sino también como un punto de encuentro entre los mismos, pues comparten muchas expresiones culturales ya que tanto para los habitantes de Tribunas como para los de La Bella, el río Consota es un referente territorial muy importante.

La investigación se concentró en el corregimiento de Tribunas ubicado en la margen izquierda del río Consota, y en el sur oriente del municipio de Pereira, sobre la vía que conduce a Armenia, tiene una extensión de 108km². Este corregimiento limita al oriente con el corregimiento de la Bella y la Florida, al sur con el municipio de Salento y Filandia (por donde se encuentra el camino de Salento y el camino Real), al occidente con el corregimiento de Altagracia y Arabia y al Norte con la zona urbana de Pereira (Acueducto Tribunas-Córcega, 2004, p.5).

El corregimiento de Tribunas-Córcega fue creado el 24 de septiembre de 1992, y está conformado por 15 veredas y 4 sectores Sin embargo, la historia de este corregimiento se remonta a la época prehispánica, pues fue uno de los mayores asentamientos Quimbayas de la región. Antes de la fundación oficial de Pereira en el año de 1851,

este territorio ya era conocido como Aldea de Nuestra Señora de Chiquinquirá de Condina, el cual para el año de 1853 fue llamado Aldea de Condina. Con la fundación oficial de Pereira, en el año de 1863 fue perdiendo importancia y pasó a convertirse en una de las veredas de Pereira.

Para el año de 1872 Pereira o más bien La Villa de Pereira se dividió este territorio en ocho fracciones entre las cuales se encontraban Huertas y Condina, las cuales fueron las primeras veredas del actual corregimiento. Casi 120 años después, el 24 de septiembre de 1992 mediante el acuerdo del Concejo Municipal de Pereira número 063, se le dio vida administrativa y se convirtió en corregimiento.

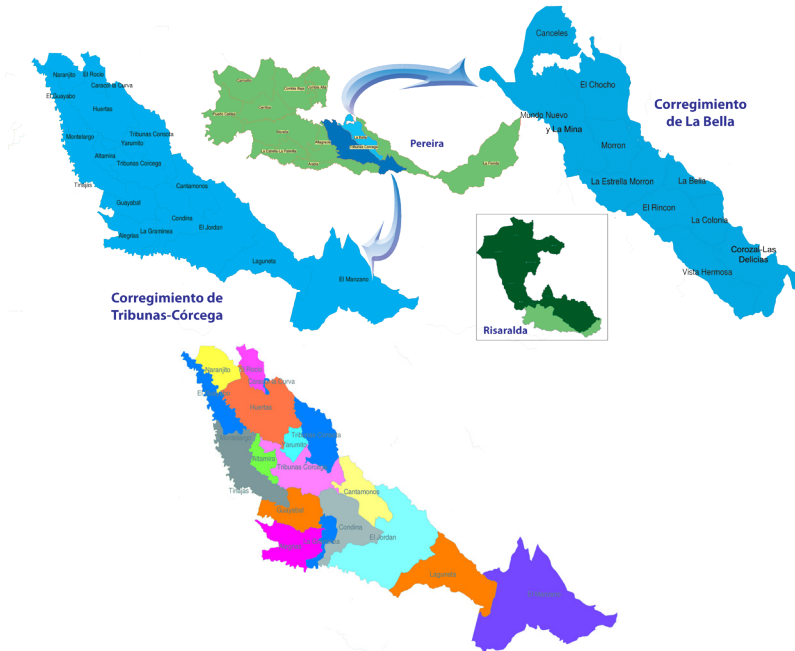


Foto 2. Mapa de ubicación del corregimiento de Tribunales

Fuente: Modificado de Aguirre y Rivera (2013)

En el corregimiento de Tribunales se encuentra ubicado el Bien de Interés Cultural Salado de Consotá, un sitio arqueológico en el límite del perímetro urbano de la ciudad de Pereira. Toma su nombre de un manantial de agua salobre ubicado entre la confluencia de dos cuerpos de agua, la quebrada El Chocho y el río Consotá. Este sitio ha sido declarado como Zona de Influencia Arqueológica mediante resolución 097 de 2004 expedida por el Instituto Colombiano de Arqueología e Historia – ICANH, aunque previamente el sitio ya había sido protegido por el Plan de Ordenamiento Territorial de Pereira (2000) al ser declarado como suelo

de protección para la recuperación y defensa del paisaje y el patrimonio cultural; también ha sido declarado mediante resolución 0998 de 2004 por el Ministerio de Cultura como Bien de Interés Cultural del orden nacional.

Más allá de las descripciones anteriores, (que suenan un poco técnicas) a continuación se incluyen algunos relatos de los cocineros tradicionales que participaron en la investigación sobre su corregimiento, descripciones que parten desde el corazón y que reflejan su amor por el territorio, sus ganas de seguir habitando allí y conservando ese legado que han dejado sus abuelos.

Mildrey Correa habitante de la vereda Yarumito Bajo describe a Tribunas como *“lo más hermoso que hay en Risaralda y en Colombia, por su ambiente, la amabilidad de las personas, aquí si se respira aire puro. Antes no estaban los vecinos tan cerca a la casa de uno, ahora todo está más poblado, era un lugar de puro cultivo de café que se acabaron por la broca y demás productos como el plátano, la yuca y el maíz. El corregimiento de Tribunas es algo inigualable, es un lugar tranquilo, donde se respira paz y se logra deleitar la vista de cualquier persona con los bellos paisajes montañosos”*.

Por su parte María Aceneth Jaramillo Salazar quien habita en la misma vereda, describe su territorio como *“El corregimiento de Tribunas es un lugar tranquilo, con unos excelentes vecinos todos amables y cordiales, un lugar muy amañador además que todo se encuentra a la mano, lo único que le hace falta a la vereda es un puesto de salud”*.

Miriam Gallego quien vive en el sector Potro Rojo, ha vivido durante sus 69 años en Tribunas y lo describe como *“El corregimiento de Tribunas es un lugar bueno en todos los sentidos, un ambiente agradable, buenos vecinos, un lugar ideal para vivir, donde se siente paz, tranquilidad, un lugar sano y muy caluroso”*.

Montelargo es otra de las veredas de este corregimiento, y es descrita por María Nazly Morales Quintero como *“una vereda tranquila, donde se respira aire puro y felicidad, el verde de las montañas, los animales y la amabilidad y cordialidad de sus vecinos, la hacen el lugar perfecto para vivir y criar a mis hijos”*.

Por su parte Rosalba Henao, habita la vereda el Jordán, lugar donde tiene un restaurante desde hace más de veinte años y vende la tradicional “gallina sudada”, ella describe a su corregimiento como *“un lugar tranquilo en el cual se respira paz y tranquilidad, cuenta con unos buenos vecinos que son solidarios y amigables, además de una hermosa vegetación que le brinda aire puro y felicidad a cada rincón de este corregimiento”*.

Paso dos. ¿Por qué cocinar y rescatar el patrimonio cultural?

“Llega un momento en que cualquier realidad se acaba. Y entonces no hay más remedio que volver a inventarla (...) Hay que volverla a concebir”

(Mario Benedetti, 2003)

En Colombia, de acuerdo a Ley 1185 del 2008 en lo correspondiente al patrimonio cultural de la Nación de naturaleza inmaterial, se entiende por manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial

Todas las prácticas, usos, representaciones, expresiones, conocimientos, técnicas y espacios culturales que las comunidades y los grupos reconocen como parte integrante de su identidad y memoria colectiva. Esta ley incluye la salvaguardia, protección, recuperación, conservación, sostenibilidad y divulgación del patrimonio cultural inmaterial, con el propósito de que sirva de testimonio de la identidad cultural nacional, tanto en el presente como en el futuro (Ministerio de Cultura, 2012).

Sin embargo, como lo mencionaba el Departamento Nacional de Planeación (2010), pese a la organización del sector cultural, “el Sistema Nacional de Cultura del país presenta deficiencias en su gestión en lo relacionado, entre otros aspectos, con las dinámicas de conocimiento, divulgación, apropiación social y conservación del patrimonio cultural material e inmaterial de las localidades con características rurales”. En este contexto, la región del Eje Cafetero colombiano declarada recientemente Paisaje Cultural Cafetero por la UNESCO como patrimonio de la humanidad (2011), no es ajena a las deficiencias en materia de cultura y gestión del patrimonio cultural inmaterial en el escenario nacional.

Por su parte, la cultura culinaria, entendida como las prácticas tradicionales de transformación, conservación, manejo y consumo de alimentos e incluida en la Lista representativa de patrimonio cultural inmaterial de la Nación, presenta escasa investigación sobre los procesos de la cocina tradicional colombiana y sus referentes históricos, así como desconocimiento de la biodiversidad y potencial alimentario de las mismas (p.8).

En este sentido, en el marco de la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales, existe la necesidad urgente de identificar, documentar y salvaguardar los conocimientos tradicionales referentes

a las cocinas. Se trata en consecuencia, de entender las cocinas tradicionales como parte del patrimonio cultural inmaterial de Colombia, en especial de los territorios rurales, y como herencia y patrimonio vivo de la tradición campesina (p.8).

A partir de lo anterior, como una contribución al conocimiento y recuperación del Patrimonio Cultural Inmaterial del país, y reconociendo el turismo sostenible como una estrategia para su conocimiento y salvaguardia, los resultados de este proyecto pretenden aportar en el proceso de identificación, documentación y divulgación de las cocinas tradicionales colombianas que están llenas de historia, sentido y de símbolos que, de acuerdo a cada región, comunidad o grupo étnico, generan un profundo efecto cultural de identidad y pertenencia (p.8)

Así mismo, a futuro pretende vincular las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial asociadas a las cocinas tradicionales a procesos turísticos sostenibles de base comunitaria, ya que tal como lo menciona el Ministerio de Cultura, las cocinas tradicionales, en el marco de iniciativas de turismo comunitario, “tienen un enorme potencial, no solo como un factor de identidad y pertenencia, sino también como una alternativa productiva y de generación de empleo e ingresos” (2012, p.15).

Lo anterior debe partir desde la base de propuestas de turismo comunitario, que incluyan las manifestaciones del Patrimonio Cultural Inmaterial asociadas a las cocinas tradicionales en los futuros proyectos de desarrollo turístico para la zona de influencia del Salado de Consotá, declarado como Bien de Interés Cultural Nacional por el Ministerio de Cultura mediante Resolución 0998 de 2004, y Zona de Influencia Arqueológica por el Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH) con la Resolución No. 097 de 2004.

Estas declaratorias se deben a la importancia histórica y cultural de este sitio que da cuenta de la ocupación humana en este territorio desde hace aproximadamente 10.300 años. De esta manera, debido a la importancia que el Salado de Consotá tiene para el municipio de Pereira y la región, el Plan de Manejo del sitio presenta dentro de sus estrategias de conservación y salvaguardia, propuestas de desarrollo turístico que permitan además la apropiación social del Salado de Consotá.

La misma comunidad puede llevar a cabo la continuidad del proceso de redescubrimiento, conservación y protección de este bien inmueble, ya que por medio de la participación no solo se sensibiliza y forma sobre cómo cuidar el Salado de Consotá, sino que también tiene la oportunidad de obtener herramientas que le permita mejorar su propia calidad de vida (Saldarriaga, 2014).

En este sentido, las manifestaciones del Patrimonio Cultural Inmaterial pueden aportar a la consolidación del Salado de Consotá como un atractivo turístico del municipio de Pereira. Como lo menciona Rivera (2012, p.43) en los Lineamientos para el uso público del sitio arqueológico Salado de Consotá, este sitio puede convertirse en un parque público y un parque temático que además de ofrecer una propuesta de entretenimiento cultural que busca educar al visitante en contextos arqueológicos, históricos, culturales y ambientales, ofrezca los servicios turísticos complementarios de alimentación por parte de la comunidad aledaña.

Las cocinas tradicionales han adquirido gran importancia en tanto están estrechamente ligadas al turismo, particularmente al creciente campo del turismo cultural (Ministerio de Cultura, 2012 cit. en Castillo, 2014). Al ser la industria de más rápido crecimiento y una prometedora fuente de ingresos económicos, el turismo se ha convertido en uno de los principales campos productivos del contexto colombiano (Castillo, 2014, p. 55).

Según Rivera (2012), el Salado de Consotá debe desarrollarse en el marco de las políticas públicas de Turismo comunitario, Turismo cultural, Turismo social y, Turismo y artesanías. En concordancia, las cocinas tradicionales tienen la oportunidad de convertirse en emprendimientos productivos comunitarios ligados al turismo cultural, el cual busca “la articulación de procesos productivos relacionados con la identificación, valoración, sostenibilidad, y difusión del patrimonio cultural” (Castillo, 2014, p.55).

Por su parte, los resultados de este proyecto aportan a la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales en su objetivo de “contribuir, en el marco de procesos de turismo comunitario y desde el ámbito de la cultura, al desarrollo de emprendimientos productivos que involucren de manera respetuosa y responsable las tradiciones culinarias y el mercado justo de productos alimenticios” (Ministerio de Cultura, 2012, p.13); y están alineados a otros instrumentos de gestión pública como al Plan de Acción del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo referido a la misma Política en la promoción de la investigación y la recuperación de la memoria culinaria; a la Política de Turismo Cultural en el “fortalecimiento de la gastronomía tradicional en los destinos turísticos culturales” desde la investigación, estudio, recopilación y análisis del acervo de recetas regionales.; y en la “investigación en turismo cultural”, con la identificación y documentación del patrimonio cultural; al actual Plan de Desarrollo Municipal de Pereira Capital del Eje en la meta “Salado de Consotá como nuevo atractivo de turismo cultural y arqueológico”.

Finalmente, este proyecto pretende aportar en los procesos de fortalecimiento

del Salado de Consotá como centro de excelencia para la investigación arqueológica e histórica; Consolidar al Salado de Consotá como nodo principal de conectividad Consota-Otún en el marco de la estructura ecológica municipal incluida en el nuevo Plan de Ordenamiento Territorial de Pereira; al proceso consolidar al Salado de Consotá como destino turístico de talla mundial en el marco del Paisaje Cultural Cafetero y la red ambiental y recreativa de la ciudad, también incluido en el Plan de Ordenamiento Territorial de Pereira; y especialmente pretende aportar a la consolidación y fortalecimiento de la Fundación Salado de Consotá patrimonio histórico y cultural de Colombia “FUNDASALADO” de la cual hace parte la Universidad Tecnológica de Pereira.

Paso tres. Las cocinas tradicionales: patrimonios vivos

“(...) la cocina no solamente es comer, la cocina es cultura y arte

(...) la buena comida alimenta hasta el alma”

Lácydes Moreno

3.1 Las cocinas tradicionales, más que una categoría social un encuentro con lo cotidiano

Hablar de cocina tradicional, implica necesariamente hablar de cultura y de cotidianidad, y en este sentido de lo cotidiano como categoría y fenómeno social, en la cual el arte de cultivar, preparar y consumir los alimentos se configuran en prácticas sociales.

En este sentido, la cocina tradicional se puede configurar como el recorrido de un pueblo que se muestra lo que ha sido, lo qué es y lo que puede ser, es la manifestación humana de una comunidad delante del compromiso por salvaguardar la humanidad, que tiene raíces donde afinsa su vínculo con la tierra, con el territorio, para elevarse en vertical ascenso hacia el infinito (Valencia y Acosta, 2015, p.47).

En este sentido Valencia y Acosta (2015) expresan que:

Situar la cocina tradicional como fenómeno es descubrir lo que nos oculta de nosotros mismos, ese plato o esa preparación, que nos estremece cuando el sabor llega y en instantes, recordamos lo sido o el de nuestros antecesores que nos despierta para desplegarlos en lo que podemos ser, nunca solos, con los otros. Y, ahí, el primer hallazgo del fenómeno de la cocina tradicional que nos revela un “nosotros”. El alimento es comunión, juntos en torno a una mesa, unidos en la comprensión de quiénes somos, de dónde venimos y para dónde vamos.

La cocina como fenómeno que nos revela en instantes plenos de creación, la posibilidad de descubrirnos con los otros, de reconocernos en lo que hemos sido para seguir siendo con nuestros semejantes, rompiendo el individualismo marcado de este presente que nos hace hijos de la era del vacío (Lipovetsky y Charles, 2014).

Lo cual se refleja como lo expresan Valencia y Acosta (2015)

Entonces, la cocina tradicional situada como fenómeno nos puede descubrir un mundo que nos habita, nos despierta a la posibilidad de pensarnos como seres humanos con los semejantes y no como discurso argumentativo para sostener una teoría, sino como posibilidad de habitar lo humano que nos convoca el fenómeno culinario ligado a lo sido de nuestros antepasados para expandirnos siendo nosotros mismos, dejándolo ver con los nuestros y legarlo como tesoro para los que vienen. Es salvaguardar lo humano, lo más amenazado hoy, en medio de los discursos reiterativos en su defensa, que llegan vacíos por la ausencia de humanidad que los contiene.

Es por lo expuesto, que no podemos entender la cocina tradicional desligada de la cultura, y la cultura desligada del territorio, y el territorio como un lugar de encuentro, de compartir sabores y saberes, de luchas por la permanencia, un lugar donde se expresa lo cotidiano, y donde lo cotidiano va formando lazos comunitarios, identidades colectivas, memorias, encuentros en el presente con el pasado, y construcción de sueños futuros, todo en un espacio donde confluyen la naturaleza y la sociedad en contante interacción.

Así mismo, los procesos de identificación de las cocinas tradicionales desde el turismo sostenible deben reconocer e identificar el ambiente desde la visión ambiental compleja relación entre naturaleza-cultura, que le permite al individuo comprender las relaciones de interdependencia con su entorno, a partir del conocimiento reflexivo y crítico de su realidad biofísica, social, política, económica y cultural. En la relación naturaleza-cultura se incluye el patrimonio cultural representado en las cocinas tradicionales, constituido por los bienes y valores culturales que como lo afirma Brugman (2011) son expresión de la identidad de las comunidades que se transmite de generación en generación y que es recreado constantemente en función del entorno, y se constituye en una estrategia para el fortalecimiento de la identidad (Morales, 2009, p. 35).

Así pues se debe entender la cocina tradicional como una categoría social que expresa una práctica cultural, pero más allá de eso como un espacio de intercambio de sabores y saberes de encuentro con la historia, con el otro, con la cotidianidad, y en concordancia con Valencia y Acosta (2015)

(...) el fenómeno de la cocina tradicional, desde una visión comprensiva de la vida humana, es una posibilidad, en tiempos contemporáneos, de retorno a casa, de salvaguardar el patrimonio inmaterial desde el ámbito de lo humano donde reposa y es posible protegerlo. No son suficientes los

libros que se logren producir y reproducir con preparaciones tradicionales de nuestra cocina, es necesaria la apuesta radical de un hombre situado en el horizonte de su razón de ser, él mismo, siendo con los suyos, sus semejantes, en el mundo, para la protección de los patrimonios de la humanidad.

La cocina tradicional como fenómeno esencial desde una visión comprensiva nos sitúa en nosotros mismos y nos puede devolver el legado de sabiduría que hemos perdido, nos despierta la memoria que nos habita y nos puede curar de la indigencia humana de estos tiempos, nos puede llevar al reposo que anhelamos y devolver la paz que estamos clamando. La paz como el mayor tesoro de un ser humano en la que logra contemplar el misterio de la vida y la serenidad frente a las cosas (Heidegger, 1960 cit. en Valencia y Acosta, 2015, p. 47).

Podemos decir entonces que ese encuentro con lo cotidiano, se constituye a su vez en un “encuentro con el otro” Heidegger (1927; cit. en Restrepo, 2005), en su texto *Ser y Tiempo*, define la comunicación como “permitir ver”, lo que conlleva a “ser uno con otro”. No se trata de transmitir vivencias de un interior a otro, sino de co-encontrarse, de ser “ser-ahí-con” (Restrepo, 2005). Es así como durante el proceso investigativo se fomentó el “co-encuentro” entre cocineros tradicionales e investigadores, cocineros tradiciones con otros cocineros tradicionales, quienes tienen formas diferentes de ver y entender la realidad, para co-construir a partir de sus diferentes perspectivas una identificación colectiva de las cocinas tradicionales.

3.2 Las cocinas tradicionales: legados culturales

Lácydes Moreno Blanco, quien fuera fundador y presidente honorario de la Academia de Gastronomía Colombiana, es quizá uno de los principales referentes académicos en alimentación y gastronomía colombiana. Él en su libro *Diccionario de Vozes culinarias* (2008) define a la cocina como:

La cocina, esencialmente el hogar desde que nació con el fuego primigenio y asombró al hombre en sus soledades, comprende todo un arte y una ciencia. Es un mundo de deliciosos encantamientos anímicos (...) pero es también una cantera de la cultura, de la que brota el nombre de los instrumentos que desde las primeras eras de la civilización no han cesado de evolucionar para una mejor eficacia del ejercicio frente al fogón, hasta el punto de que la cocina y sus circunstancias comprenden un lenguaje particular (Moreno, 2008).

En este sentido, el autor invita a pensar la cocina no como la mera acción de

la preparación de los alimentos, sino como un proceso y construcción cultural. La cocina tradicional es fundamento de conocimiento ancestral, es antorcha de fuego que viene desde los orígenes de aquel hombre que cocinando los frutos de la tierra y del agua de su territorio natal, alimentó su cuerpo y su alma. Es alimento sagrado, que bendijo, como maná del desierto porque sació el hambre de su pueblo y es la medicina que cura sus dolencias. Una cocina por fuera de este territorio enferma, por eso, es inhumana (Olaya, 2013 cit. en Valencia y Acosta, 2015).

Además la cocina no solo debe estar reducida a la elaboración y el consumo de los alimentos, es también pues un alimento para el corazón

en la cocina, un colectivo humano recrea lo que ha sido a través de los significados y el sentido que acompaña esta obra humana: la elaboración de los alimentos, considerada sagrada por los ancestros porque es responsable de alimentar el cuerpo y el espíritu de un individuo y de una comunidad; la cocina es un templo sagrado donde se preparan los alimentos que nutren, sanan, alivian, restauran las fuerzas y previenen las enfermedades (Valencia, Gómez, Castañeda, Acosta, 2015, p. 26).

La Chef Catalina Vélez, en el prólogo del libro *Sabor a pacífico, sabor a memoria* (2015), continúa con la idea de la relación cocina-cultura:

la cocina surge como respuesta a una de nuestras exigencias biológicas básicas, pero ante todo como una expresión social, resultante de los productos encontrados en una región como fuente alimenticia, de los cultivos de la misma, de las etnias que lo habitan con sus costumbres y de todas las expresiones artísticas generadas de la interrelación humana y su cotidianidad en un espacio. La cocina es pues, la base esencial para el conocimiento de nuestro origen y nuestra identidad.

Son numerosas las definiciones y nociones que se existen sobre cocina tradicional, sin embargo para la presente investigación, la cocina tradicional se debe entender como un hecho cultural y una tradición viva que se transmite entre generaciones con conocimientos, prácticas y tradiciones cotidianas que se recrean constantemente de manera presencial, por la experiencia y la comunicación oral, y como lo expresa el Ministerio de Cultura (2012)

La cultura culinaria está imbricada en la memoria colectiva y no obstante estar nutrida de saberes y prácticas que vienen del pasado, las cuales deben ser valoradas y reconocidas como referentes culturales y como un patrimonio que debe ser reconocido, transmitido y salvaguardado en

beneficio de las generaciones del presente y del futuro.

En Colombia, a nivel institucional la cocina tradicional se enmarca en la Política de Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial reglamentada en el Decreto 2941 de 2009, y es considerada como uno de los pilares del patrimonio cultural inmaterial de la Nación. A partir de lo anterior, la Dirección de Patrimonio del Ministerio de Cultura, realizó en el año 2012 la formulación de la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales. Esta política, tiene como ámbito el complejo cultural alimentario y culinario tradicional de las diferentes regiones del país, es decir, el conjunto de tradiciones, conocimientos y prácticas, así como los procesos sociales que hacen viable la pervivencia, transmisión y proyección de las manifestaciones alimentarias y culinarias del país, en sus regiones y localidades, y es a partir de dicha política que se toman los referentes teóricos y se adecúan los referentes metodológicos para la presente investigación, puesto que tiene como finalidad además de identificar y documentar las cocinas tradicionales del Eje Cafetero, y de otras regiones del país, generar otras estrategias de salvaguardia y puesta en valor del patrimonio a partir de su inclusión en propuestas de turismo sostenible.



Foto 4. Tamal de Chachafruto con Conejo

La salvaguardia de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial se entiende como las medidas encaminadas a crear condiciones para la sostenibilidad de dicho patrimonio en el tiempo, a partir de la identificación, el conocimiento, la sensibilización, la divulgación y el respeto a la tradición (UNESCO, 2003). La Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2003) “presta especial atención a las expresiones vivas del patrimonio inmaterial que las comunidades consideran parte importante de su sentimiento de identidad y continuidad”. Para Colombia, la salvaguardia se entiende como

Las medidas encaminadas a crear condiciones para garantizar la viabilidad del patrimonio cultural inmaterial, comprendidas la identificación, documentación, investigación, preservación, protección, promoción, valorización, transmisión – básicamente a través de la enseñanza formal y no formal- y revitalización de este patrimonio en sus distintos aspectos (Ministerio de Cultura, 2007).

En síntesis, este proceso de investigación tomó como referentes teóricos las políticas colombianas relacionadas con el patrimonio cultural e inmaterial, y especialmente entiende *la cocina como una práctica o “arte” que se transmite de manera tradicional, es decir, en el seno de la familia, de padres a hijos, de mayores a*

menores, a veces con un estilo, “sazón” o “sabor” que identifica una familia, e inclusive, a veces, como secretos de familia en torno a un plato o una vianda que da identidad a una localidad o región (Ministerio de Cultura, 2012, p.10).

3.3 De portadores del patrimonio a cocineros... Los cocineros tradicionales el corazón de las cocinas

El periodista español Álex Grijelmo, en su libro *La seducción de las palabras* (2014) nos comparte la siguiente idea:

Las palabras arraigan en la inteligencia y crecen con ella, pero traen antes la semilla de una herencia cultural que trasciende al individuo. *Viven, pues, también en los sentimientos, forman parte del alma y duermen en la memoria.* Y a veces despiertan, y se muestran entonces con más vigor, porque surgen con la fuerza de los recuerdos descansados.

Así pues, en este apartado del libro, queremos retomar el valor de la palabra, y cuando hablamos de *palabras* nos referimos a la importancia que tiene en el rescate de las cocinas tradicionales el diálogo familiar y la escucha hacia el *otro*.

Ese otro, un ser humano que cocina, pero que además de preparar unos deliciosos platos y tener el arte o el *don* de cocinar alimentos, es una persona que vive, siente, sueña, tiene alma y muchas cosas por contar de su vida, de su memoria, de aquello que conforma su identidad, no solo como cocinero tradicional *portador de un patrimonio* (nombre que se les ha impuesto desde el ámbito académico e institucional), sino desde su propia historia de vida, una historia de vida que debe ser narrada, documentada y valorada más allá de la receta que "*porta*", pues son los cocineros tradicionales con sus saberes y conocimientos los que realmente les ponen el amor a la preparación y los que les dan el valor la receta.

Cocineros tradicionales que por muchos años han sido relegados a un papel secundario, dándole más valor a la receta, a los ingredientes, a las técnicas culinarias, a los muebles y enseres, que a esas personas de carne y hueso, que día a día recrean en sus cocinas y ponen el amor dándole el verdadero sentido a las cocinas tradicionales.

El diálogo de saberes, además de favorecer la escucha y el respeto por la palabra y por el otro, fomenta un intercambio intergeneracional entre cocineros tradicionales y aquellas personas que quieren conocer y aprender de sus saberes, la cocina *se aprende y se comparte en la cocina*, pues es una práctica o *arte* que se transmite de manera tradicional, es decir, en el seno de la familia, de padres a hijos, de mayores a menores,

a veces con un estilo, “sazón” o “sabor” que identifica una familia, e inclusive, a veces, como secretos de familia en torno a un plato o una vianda que da identidad a una localidad o región (Ministerio de Cultura, 2012). Especialmente entiende que el ámbito principal de las cocinas tradicionales es el hogar y la vida doméstica, ese hogar en el cual se tejen (o se deben tejer) las relaciones e intercambios de saberes y conocimientos, historias de vida, intercambios generacionales, aprendizajes no formales, en sí, un entramado de relaciones sociales que forjan patrimonios vivos, pues es la cocina y el consumo de los alimentos quizá el principal generador de espacios de socialización y conversa entre las personas.

En este contexto, Michel Serres (1995; cit. en Restrepo, 2005) reconoce el papel de la conversación en la construcción de propuestas colectivas: “La conversación es el conjunto de aplicaciones de un saber en otro o sobre otro”, en la cual se deben conjugar y *conversar* los conocimientos técnicos y científicos; así como los saberes tradicionales y su forma de entender el territorio;

La conversación es cuestión de valoración mutua, de encuentro en la diferencia, permitiendo al otro decirse y hacerse, intentando siempre comprender lo que el otro intenta expresar. (...) Se requiere de la escucha atenta de ambas partes para intentar reconocernos unos con otros (Serres, 1995; cit. en Restrepo, 2005).

Este diálogo de saberes, en torno a los cocineros tradicionales y sus conocimientos, además de poner en primer lugar a las personas, debe propender por generar espacios para la recuperación de la identidad y la memoria cultural de sus familias y los territorios que habitan, y se debe entender que las tradiciones culinarias y alimenticias como patrimonio cultural son colectivas, es decir, pertenecen o identifican a un grupo social particular, y se transmiten de generación en generación como un legado, tradición cultural o parte de la memoria colectiva (Mincultura, 2012, p. 21).

Un cocinero convocado desde la cocina como objeto, sin territorio; sin memoria porque se rompió la cadena de transmisión generacional de este conocimiento ancestral; sin cobijo de una cosmovisión, solo con la pretensión de colmarla de recetas, protocolos y técnicas está arrojado a una cocina sin humanidad. Es una cocina estética, aséptica, decorada, sin alma (Valencia y Acosta, 2015, p. 45).

El carácter colectivo de las tradiciones culinarias pone en escena a la comunidad como sujeto colectivo (creador colectivo), *de tal manera que nadie puede arrogarse la autoría o propiedad intelectual de alguna receta*. Sin embargo, no niega el papel y los derechos de los cocineros que recrean las recetas en sus casas, puestos de comida o

restaurantes, e innovan a partir de lo tradicional (Mincultura, 2012, p. 22).

Situar la cocina tradicional como elemento cultural es descubrir lo que nos oculta de nosotros mismos, ese plato o esa preparación, que nos estremece cuando el sabor llega y en instantes, recordamos lo sido o el de nuestros antecesores que nos despierta para desplegarlos en lo que podemos ser, nunca solos, con los otros. “El alimento es comunión, juntos en torno a una mesa, unidos en la comprensión de quiénes somos, de dónde venimos y para dónde vamos” (Valencia y Acosta, 2015, p. 47)

Es por lo anterior que no se puede desligar la cocina tradicional (o cualquier tipo de cocina), del ámbito humano, cocineras y cocineros tradicionales que están tras “bambalinas” de una receta, y que tampoco pueden ser considerados como simples “portadores del patrimonio”, los cocineros tradicionales son inevitablemente el corazón de las cocinas y los guardianes de sus tradiciones.

En la intención de situarnos de cara a la cocina tradicional,

No como objeto, sino como fenómeno que nos interpela en la vida cotidiana, nos pertenece, podemos ver en ella, además del plato, el territorio de donde viene, las manos que hicieron posible los frutos que llegan a las galerías de mercado, el viaje que realiza hasta llegar a los fogones, para fundirse en aromas y sabores del aliento, los sudores y los humores de los cuerpos que se integran en esas preparaciones (Valencia y Acosta, 2015, p. 47).

Desde esta mirada de la cocina tradicional, que se resiste a reducirla a un plato o a una simple receta, se debe entender como lo menciona Valencia y Acosta (2015) la cocina

No es un objeto decorado puesto en la mesa, es un quién o más preciso, son unos quiénes, hombres y mujeres que se la juegan en esa cocina, como agricultores, como distribuidores, como cocineros y logran que sea posible conservar el sabor que solo lo alcanzan, quiénes ofician esta labor con la entrega sagrada de dar su vida, en ella.

3.4 Turismo sostenible, una estrategia para la salvaguardia de las cocinas tradicionales

El turismo sostenible a partir de procesos y propuestas de turismo comunitario, turismo social y turismo cultural debe propender por la apropiación social y salvaguardia del patrimonio cultural y fomentar la participación de la comunidad local como *actores* activos en este proceso, no solo desde la prestación del servicio sino desde su inclusión en todo el proceso turístico, (construcción de lineamientos de planes, programas y proyectos) para que las expresiones culturales sean salvaguardadas y puestas en valor.

En este sentido, el turismo sostenible entendido como “el turismo que tiene plenamente en cuenta las repercusiones actuales y futuras, económicas, sociales y medioambientales para satisfacer las necesidades de los visitantes, de la industria, del entorno y de las comunidades anfitrionas” (Organización Mundial del Turismo OMT, s.f) debe reconocer e identificar el ambiente desde la visión ambiental compleja relación entre naturaleza-cultura, que le permite al individuo comprender las relaciones de interdependencia con su entorno, a partir del conocimiento reflexivo y crítico de su realidad biofísica, social, política, económica y cultural. “El Salado es una fuente de conocimiento ambiental y cultural, da cuenta de la relación naturaleza-cultura que ha existido en este territorio por más de 10.000 años” (Saldarriaga, 2014).

Uno de los enfoques del turismo, es el turismo comunitario, el cual es

Una estrategia de desarrollo social protagonizada por las comunidades, que puede constituirse en una estrategia para la conservación y apropiación social del patrimonio en cuanto propicia su rescate, rehabilitación y puesta en valor; y fortalece la función social del turismo desde el reconocimiento de este sector como un pilar para el desarrollo, la conservación y la participación de las comunidades (MINCIT, 2012, p.10).

Además, permite el empoderamiento de la comunidad al concebirse como

Toda forma de organización empresarial sustentada en la propiedad y la autogestión de los recursos patrimoniales comunitarios, con arreglo a prácticas democráticas y solidarias en el trabajo y en la distribución de los beneficios generados por la prestación de servicios turísticos, con miras a fomentar encuentros interculturales de calidad con los visitantes. (Maldonado, 2005 p.39).

A nivel internacional diversos autores han abordado la relación turismo-gastronomía con experiencias en países latinoamericanos como Brasil, Argentina,

México y Perú, y países europeos como Francia, España, Portugal. En Latinoamérica se destacan los trabajos de Cardozo y Turra (2008) en Brasil, en el cual realizaron un estudio sobre la gastronomía como posibilidad de atractivo turístico en la región rural de Irati; así mismo el trabajo de Condesso (2011), en el cual identifica la relación entre desarrollo rural, turismo y patrimonio cultural a nivel latinoamericano, e identifica al turismo como un eje de desarrollo local. En Argentina se destacan los trabajos de Schlüter y Thiel Ellul (2008) sobre gastronomía y turismo en una región de Argentina, en el cual identifican las perspectivas del turismo gastronómico en este país, y el trabajo de López Guzmán y Sánchez (2012), en el cual realizan un estudio sobre la gastronomía como motivación para viajar.

Así mismo, en Europa diversos investigadores han abordado la relación turismo gastronomía en trabajos como los desarrollados por Olivera (2007), en el cual identifica la importancia de la gastronomía en el turismo en Portugal y hace una referencia internacional sobre el auge del turismo gastronómico a nivel mundial. En España se resaltan los trabajos de Hurtado, Mazón y Colmenares (2014), en el cual se realizó un análisis del turismo gastronómico en la península ibérica; el trabajo de Leal (2011) sobre la diversificación del destino turístico a través del turismo gastronómico: el caso de Vilanova i la Geltrú (Barcelona), y la investigación de Loscos (2008) en el cual se realizó una reseña sobre patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo. Estas investigaciones hacen referencia a las tendencias turísticas actuales y a las nuevas ofertas turísticas, en las cuales la gastronomía juega un papel fundamental para diversificar la oferta turística y además como una forma de conocer y promover la cultura local.

Sin embargo, la mayoría de estos trabajos no abordan la relación cocina tradicional, patrimonio cultural, turismo sostenible, y centran su atención en el desarrollo de rutas gastronómicas, productos gastronómicos, experiencias gastronómicas, pero no necesariamente desde una visión de puesta en valor del patrimonio cultural en procesos turísticos sostenibles y ninguno tiene como base la comunidad en sus propuestas turísticas.

En este sentido, dentro de la gastronomía y el turismo gastronómico, se ha generado una nueva vertiente desde el patrimonio cultural que incluye la cocina tradicional como atractivo turístico, la cual está íntimamente ligada a la cultura de los territorios y a su patrimonio cultural. De esta manera, la relación turismo-gastronomía, se aborda desde el turismo y la cocina tradicional.

A nivel internacional se han desarrollado diversos trabajos tanto en América Latina como en países europeos y africanos. Dentro de estos trabajos se encuentran más de 10 investigaciones realizadas por el doctor Abel Duarte Alonso y sus

colaboradores de la Facultad de Negocios y Leyes de la Universidad de la Edith Cowan University de Australia, realizadas en países como España, Australia e Italia entre las que sobresalen las siguientes:

- Duarte Alonso, A. & Bressan, A. (2014). Food and wine events in the context of an ultra-peripheral wine region: The case of FIVIPAL in La Palma Island, Spain.

- Duarte Alonso, A. & Bressan, A. (2014b). Expanding the scope of traditional rural products through events, tourism, and hospitality: A preliminary case study of Italy's GirOlio.

- Duarte Alonso, A. (2013). Tannat: The positioning of a wine grape as symbol and 'referent' of a nation's gastronomic heritage.

- Duarte Alonso, A. & Liu, Y. (2012). Visitor centres, collaboration and the role of local food and beverage as regional tourism development tools: the case of the Blackwood River Valley in Western Australia.

Aunque, vale la pena resaltar que en estas investigaciones no se habla específicamente de cocinas tradicionales, se abordan los productos típicos rurales en alimentos y bebidas, y cómo estas son un referente del patrimonio gastronómico de un país. De igual forma, se identificaron otras investigaciones que abordan la relación cocina tradicional-turismo, como los trabajos desarrollados por Silva & Leal (2015) denominado Rural tourism and national identity building in contemporary Europe: Evidence from Portugal, en el cual se analiza la relación turismo-identidad, turismo patrimonio, así mismo el trabajo de Anné, Wall, Jason (2015) denominado Creative food clusters and rural development through place branding: Culinary tourism initiatives in Stratford and Muskoka, Ontario, Canada, en el cual se identifican oportunidades turísticas de la cocina tradicional de una región canadiense y el trabajo de Mkono, Markwell, & Wilson (2013) titulado Applying Quan and Wang's structural model of the tourist experience: A Zimbabwean netnography of food tourism, en el cual se estructura un modelo turístico experiencial basado en el turismo gastronómico. Y finalmente el trabajo de Bessiere & Tibere (2013). Traditional food and tourism: French tourist experience and food heritage in rural spaces, como una experiencia de turismo gastronómico en Francia.

En el contexto latinoamericano sobresalen trabajos en países como México y Argentina, tal como la investigación de Arzeno y Troncoso (2012) *Alimentos tradicionales andinos, turismo y lugar: definiendo la nueva geografía de la Quebrada de Humahuaca (Argentina)*, en la cual se relata la experiencia de incluir la cocina tradicional y ancestral en una ruta turística, y el trabajo de Meléndez y Cañez (2010)

titulado *La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora*, una investigación realizada en el estado de Hermosillo México, en la cual se identifica la cocina tradicional como un potencial para el desarrollo de los pobladores locales de este estado.

En otras relaciones como turismo-patrimonio cultural, turismo-desarrollo local, turismo rural-desarrollo local, diversos autores, han trabajado esta relación en la cual se visibiliza al turismo, además de una herramienta para la conservación del patrimonio cultural inmaterial de los territorios, como una estrategia de desarrollo local y comunitario, tal como lo expresa (Condesso, 2011)

El turismo rural es ahora un asunto importante a nivel global. En un mundo que tiende hacia la concentración de la población, es necesaria una acción concertada para enfocarse en la población rural y luchar contra el abandono del paisaje humano tradicional, centrada en la promoción de una economía basada en factores endógenos y con una dinámica auto centrada en que el turismo y la afirmación de la identidad por medio del patrimonio cultural adquieren un carácter esencial.

En este sentido, se referencian investigaciones, en países como Francia, Malasia, Rumania y Colombia como la de Fitri, Ghapar, Khairun & Ahmad (2015) titulada “Sustainable Tourism Development: A Study on Community Resilience for Rural Tourism in Malaysia”, en la cual se cuenta una experiencia de turismo rural en Malasia con un enfoque de turismo sustentable; el trabajo de Bel et al. (2015) Domestic demand for tourism in rural areas: Insights from summer stays in three French regions, desarrollado en zonas rurales de Francia, en el cual identifican la creciente demanda del turismo rural en este país; la investigación de Matei (2015) Cultural Tourism Potential, as Part of Rural Tourism Development in the North-East of Romania, en la cual se identifica la relación turismo cultural como un potencial para el desarrollo rural en Rumania y la instigación de Duarte Alonso & Bressan (2013) Small rural family wineries as contributors to social capital and socioeconomic development Community Development.

En Colombia, son diversos los trabajos que se han desarrollado en el rescate de las cocinas tradicionales colombianas, y algunos de ellos han abordado la relación cocinas tradicionales-turismo, cocinas tradicionales-patrimonio-turismo. Tal es el caso del trabajo de Llano (2017) titulado *Gastronomía, turismo y potencialidades territoriales: el plato minero y la salazón, bases para el turismo alimentario en Nemocón*, en el cual el autor realiza la aceptación del patrimonio culinario de un lugar como Nemocón, y expresa que ese patrimonio se toma como referente para la construcción de la ruta de la sal a partir de las bases del turismo alimentario.

El SENA, a partir de la Política de investigación para el Servicio Nacional de Aprendizaje en el marco de la Estrategia de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación SENNOVA, ha impulsado la creación de diferentes grupos de investigación en cocina colombiana, quienes han abordado la relación cocina tradicional-turismo en diferentes regiones del país, en el cual se referencian algunos trabajos como los de Valencia, Gómez, Castañeda y Acosta (2013) titulado *Sabor a pacífico, sabor a memoria*, en el cual se realiza una documentación de las cocinas tradicionales del Pacífico colombiano, y se identifican algunas estrategias para su salvaguardia, como la inclusión de las cocinas en procesos turísticos; así mismo el trabajo de Quiroga, Hernández y Garay (2015) titulado *Tantico sabor a leña: Bucaramanga y sus alrededores*, en el cual se proponen unas rutas gastronómicas en el departamento de Santander; el trabajo de Malagón (2015) *Frutos liofilizados del bosque amazónico: Patrimonio gastronómico colombiano*, en el cual se hace una recuperación de diferentes preparaciones a partir de los frutos del bosque amazónico; el trabajo de Llano (2015) titulado *Lo que no se narra se olvida*, en el cual además de hacer una recuperación de la cocina tradicional en Cundinamarca y Boyacá, se propone desde el equipo de trabajo una rutas turísticas gastronómicas para estos departamentos, solo por nombrar algunos.

Es de resaltar que en el Eje Cafetero, se vienen adelantando diversos trabajos para el rescate de las cocinas tradicionales y ancestrales, y su apuesta para la inclusión en procesos turísticos, tal es el caso de los trabajos de Amézquita (2015) titulado *Entre rastros y yotas se recupera la cocina tradicional del Quindío*, y (2016) *Cocina local, de la tradición a la carta*, en los cuales además de hacer una recuperación de la cocina tradicional en los municipios del Quindío con adultos mayores, se propone una ruta turística alimentaria y gastronómica en el departamento del Quindío.

En Risaralda, el trabajo desarrollado por Buitrago y Gómez (2016) titulado *Caracterización de la gastronomía de las comunidades indígenas de Risaralda*, en el cual se rescatan las tradiciones culinarias de las comunidades indígenas risaraldenses, para fortalecer el sector gastronómico orientado a brindar una experiencia al turista que le permita conocer la cultura y las tradiciones de la región, y algunas investigaciones de carácter no académico realizadas por Miguel Ángel Trujillo, en la recuperación especialmente de las cocinas tradicionales con comunidades afrodescendientes que habitan el departamento de Risaralda, y que son puestas en valor en el restaurante Latino que se ubica en la ciudad de Pereira.

En el departamento de Caldas se resaltan los trabajos *Relatos de la Cocina Caldense*, y *Caldas un amasijo de Sabores* de los autores Mejía y Vallejo publicados en el año 2015, en el cual se realizó un rescate de las cocinas tradicionales del

departamento de Caldas y la propuesta de unas rutas gastronómicas en los municipios. Vale la pena resaltar que este último trabajo obtuvo el primer lugar en el primer concurso para proyectos de investigación en gastronomía y afines, otorgado en el tercer Congreso Nacional de Estudiantes de Gastronomía organizado por la Asociación Colombiana de la Industria Gastronómica ACODRÉS, en el año 2017.

Así pues, el Eje Cafetero se perfila como un territorio, en el cual se han venido desarrollando diversos trabajos en el rescate de las cocinas tradicionales y la identidad alimentaria, y se perfila como un territorio con un gran potencial para el desarrollo de propuestas turísticas sostenibles.

Es importante reconocer que existe un factor común entre la mayoría de investigaciones asociadas a la cocina tradicional, y es que asumen las cocinas tradicionales como una expresión de la cultura e identidad de un territorio, y que a su vez constituyen el patrimonio alimentario de una región. Algunas de estas investigaciones están centradas en el estudio del territorio y en la oferta de productos necesarios para las cocinas tradicionales, y casi todas van más allá de la documentación de la receta, y ponen como centro del proceso a los cocineros tradicionales “portadores” de la tradición. Sin embargo, desde este trabajo, nos alejamos de esa noción de considerar los cocineros tradicionales como solo portadores de unos saberes que se deben documentar y salvaguardar, y los ponemos en el primer eslabón de importancia, dado que las tradiciones alimentarias se recrean de forma viva y práctica y antes de ser “portadores” de una tradición son hombres y mujeres, que como todos los seres humanos viven y sueñan día a día.

Vale la pena mencionar que los resultados presentados en este libro, esperan constituirse en un insumo para que en procesos futuros de investigación y/o gestión se puedan incluir las cocinas tradicionales del corregimiento de Tribunales en procesos turísticos sostenibles, que partan desde un enfoque comunitario, y que permitan de un lado la salvaguardia del patrimonio alimentario de este corregimiento, y su vez genere alternativas económicas y de desarrollo social a partir de apuestas turísticas sostenibles.

Paso cuatro. La cocina como espacio de encuentro: al rescate del valor de la palabra

*“Los científicos dicen que estamos hechos de átomos, pero a mí un pajarito me
contó que estamos hechos de historias”*

Eduardo Galeano

A partir de la premisa de que las cocinas tradicionales son un complejo de conocimientos, usos y técnicas de transformación de los alimentos, pero son ante todo, un entramado de relaciones sociales (Ministerio de Cultura, 2012, p. 14), el tipo de investigación abordada en el trabajo es de tipo exploratorio de carácter cualitativo.

A nivel metodológico, en la investigación se utilizó el enfoque de investigación cualitativa, sin embargo, se utilizaron dos estrategias metodológicas. De un lado, la estrategia metodológica cualitativa vinculada al enfoque hermenéutico-crítico que se basa en los discursos, percepciones, vivencias y experiencias de los sujetos (Martínez, 2004) en la cual la percepción de los cocineros tradicionales del grupo de la tercera edad la Primavera, fue la base del proceso de investigación, y de otro lado, la estrategia metodológica de triangulación vinculada a la investigación mixta que se basa en el uso de dos o más métodos de recogida de datos (Pérez, 2004).

Este proyecto tuvo como referente metodológico la investigación participativa (Rodríguez, Gil y García, 1996) con el uso de técnicas de investigación cualitativas y técnicas de investigación mixta. Así mismo, partió desde el enfoque y la estrategia metodológica de diálogo de saberes, que se basa en procesos participativos de construcción e intercambio de conocimientos y saberes.

El diálogo de saberes tiene como base un proceso de autoformación para el reconocimiento de los saberes de las comunidades locales y el conocimiento científico tradicional, creando un proceso de aprendizaje social y colectivo de doble vía, retroalimentándose mutuamente para fortalecer las identidades culturales (Tapia, 2008, p.13).

Por tanto, el diálogo de saberes no sólo establece un espacio de sinergias y complementariedades entre los saberes existentes sobre el mundo actual y la realidad presente, sino que está orientado a la producción de nuevas formas de comprensión

del mundo a partir del intercambio de saberes entre lo material y lo simbólico (López y Hernández, 2009, p.21). De igual forma, el diálogo de saberes permite iniciar procesos de resignificación y reapropiación de la cultura y el patrimonio cultural inmaterial representado en las cocinas tradicionales en un intento por favorecer las oportunidades positivas con las que cuentan las culturas locales (PNUD, 2004).

El proceso metodológico de la investigación se dividió en tres etapas: las dos primeras consistieron en la identificación y documentación de las manifestaciones del Patrimonio Cultural Inmaterial asociadas a las cocinas tradicionales, y la tercera en la determinación de oportunidades turísticas para la inclusión de las cocinas tradicionales en la prestación de servicios gastronómicos en el Salado de Consotá, las cuales fueron diseñadas en coherencia con las estrategias de salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial incluidas en el Manual para la implementación del Proceso de identificación y recomendaciones de salvaguardia de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial, del Ministerio de Cultura e Instituto Colombiano de Antropología e Historia-ICANH (2007).

Este manual contiene una herramienta metodológica para el conocimiento, la valoración, la salvaguardia y la difusión del Patrimonio Cultural Inmaterial, denominada Proceso de identificación y recomendaciones de salvaguardia (PIRS), que fue un referente para la investigación como instrumento de documentación y registro de la información en las dos primeras etapas del proyecto de investigación, las cuales se describen a continuación:

Etapas 1: Identificación de las manifestaciones culturales asociadas a la cocina tradicional. Se constituyó en la etapa inicial del proceso de investigación en la cual se realizaron las siguientes actividades: 1). Delimitación del territorio donde se identificaron las cocinas tradicionales; 2). Identificación de los cocineros/cocineras tradicionales; 3). Inventario participativo de las cocinas tradicionales; 4). Selección participativa de las cocinas tradicionales del lugar de estudio; Para lo cual se utilizaron técnicas e instrumentos de investigación como: Técnica de investigación cualitativa: Observación simple e interactuante, instrumento: Guía de diarios de campo; Entrevistas a profundidad individuales y grupales, diálogos informales, instrumentos: Guía de entrevistas a profundidad semi-estructurada; Talleres grupales, instrumentos: Guía de talleres.

Vale la pena mencionar que en este libro, no se incluyen los registros de los diarios de campo, las guías de entrevista, las preguntas orientadoras de los talleres, los diálogos informales y demás datos primarios resultados del proceso investigativo, los cuales se encuentran en el archivo del investigador.

Etapa 2: Documentación y registro de las manifestaciones del patrimonio cultural asociadas con las cocinas tradicionales. Esta etapa estuvo relacionada con la fase de profundización en la cual se realizó una documentación y registro de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial, para lo cual se desarrollaron las siguientes actividades: 1). Descripción de los cocineros/cocineras tradicionales; 2). Revisión normativa del patrimonio cultural inmaterial; 3). Registro de la manifestación cultural; A partir del uso de técnicas e instrumentos de investigación como Observación simple e interactuante, instrumento: Guía de diarios de campo; Entrevistas a profundidad individuales y grupales, diálogos informales, instrumentos: Guía de entrevistas a profundidad semi-estructurada; Recopilación de fuentes documentales normativas, instrumentos: Base de datos de fuentes secundarias y Ficha de revisión documental; Registros patrimoniales, instrumento: Fichas patrimoniales (Modificada de la ficha de registro para manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial del Ministerio de Cultura).



Foto 5. Entrevistas y diálogos informales con los cocineros tradicionales del corregimiento de Tribunas

Sin embargo, más allá de las técnicas e instrumentos formales de investigación, los procesos de identificación y documentación del Patrimonio Cultural Inmaterial deben partir del *compartir* con las personas, de un acercamiento a la cotidianidad y sus vivencias personales, de compartir sus alegrías y tristezas, sus espacios de diversión y encuentro comunitario, sus hobbies, sus creencias, porque es allí donde realmente se abren los corazones y permite un aprendizaje y un intercambio de saberes y afectos en doble vía. Por ello, los juegos de bingo, las celebraciones de cumpleaños, las festividades de la madre, los bailes, los ejercicios de activación física y los paseos, fueron escenarios de aprendizaje y de rescate de la palabra, no solo para hablar de cocina, sino para conocer la vida y la cotidianidad de los cocineros tradicionales.

Paso cinco. Las cocinas aquello que se guarda en el corazón para toda la vida

*“He aquí mi secreto, que no puede ser más simple:
solo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible a los ojos”*

Antoine Marie Jean-Baptiste Roger Conde de Saint-Exupéry

El Principito

Como me menciona en el prólogo, este capítulo es quizá el *corazón* de esta publicación, pues se comparten los resultados de este proceso de intercambio y aprendizaje conjunto, y se plasman en letras e imágenes los saberes y conocimientos que se han transmitido de generación en generación y que como lo dice la cocinera Nohemí Hernández *“la cocina es lo que guardamos en el corazón para toda la vida”*.



Foto 6. Alexandra Vélez y Nohemí Hernández en el festival de las cocinas tradicionales

Fuente: Hugo Pardo (2016)

En este capítulo, donde se describen las recetas y se realiza la descripción de los cocineros tradicionales, además de compartir once recetas tradicionales consideradas como patrimonio cultural del corregimiento de Tribunias, se comparten los conceptos de cocina tradicional que se construyeron con los integrantes del grupo de la tercera edad la Primavera, y los criterios que determinaron ellos mismos para considerar una receta como tradicional y para que se guarde en el corazón para toda la vida. Además se incluyen algunas reflexiones sobre la relación que tiene el territorio y la oferta de productos con las cocinas tradicionales, y al cierre del capítulo se identifican algunas oportunidades que tienen las cocinas tradicionales para incluirlas en procesos turísticos sostenibles.

5.1 Tribunias el reflejo de la diversidad cultural del municipio de Pereira

El municipio de Pereira se ha caracterizado históricamente por ser un cruce de caminos, un territorio de encuentros e intercambios culturales, pues tal como lo reseña el historiador Víctor Zuluaga (2013)

desde el mismo momento en que se funda a Cartago (antigua Pereira), se convierte en el sitio de paso y de confluencia de las vías terrestres que comunican a Popayán con Santafé de Bogotá y Santafé de Antioquia, y paso obligado para comunicarse entre Ibagué y el Chocó.

Lo anterior evidencia una cultura influenciada por caucanos, antioqueños y otros grupos étnicos de origen indígena y afro.

En la actualidad, Pereira es considerada una ciudad *comercial y cosmopolita* que posibilita el intercambio cultural, ya que la migración de personas desde diferentes regiones del país y de otros países ha influenciado en gran medida la cultura del Eje Cafetero, incluyendo su gastronomía y cocinas tradicionales, donde además la pluralidad de culturas dejaron más o menos huellas (Zuluaga, 2013) y que aún se reflejan en el patrimonio culinario de esta región.

Es así, como el corregimiento de Tribunias no es ajeno a esa diversidad cultural y su patrimonio alimentario es el legado de ese intercambio cultural con otras regiones del país. Las cocinas tradicionales están llenas de historia, sentido y símbolos que, de acuerdo a cada región, comunidad o grupo étnico, generan un profundo efecto cultural de identidad y pertenencia. Esta valoración de las cocinas como referentes culturales hace que las tradiciones culinarias sean consideradas como un patrimonio que debe ser reconocido, transmitido y salvaguardado en beneficio de las generaciones del presente y del futuro. (Mincultura, 2012, p. pág. 22).

5.2 El territorio y los productos agropecuarios la base de la cocina tradicional en el corregimiento

El escritor Eduardo Angulo, en su libro *El animal que cocina* (2009), expresa que (...) “la práctica culinaria es, en resumen, la suma de los alimentos disponibles según el entorno, y de los métodos para prepararlos, según la tradición”. Así pues, el estudio de la alimentación más allá de entender qué comen las personas, permite descifrar la historia, la geografía, las tradiciones religiosas, las condiciones económicas y sociales, las celebraciones y festividades de una colectividad. En este sentido, la cocina está relacionada con la historia, con lo que somos y a lo que pertenecemos, es decir con nuestra identidad (Amézquita, 2015, p. 27). Conocer las cocinas tradicionales de un territorio, en este caso el corregimiento de Tribunas nos permite entender un poco el territorio y la oferta de producción de alimentos necesarios para la preparación de las cocinas tradicionales.

Mintz (2003), citado por Meléndez y Cañez (2010), señala que comer no es una actividad puramente biológica, pues “los alimentos que se comen tienen historias asociadas con el pasado de quienes los comen; las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos varían culturalmente y tienen sus propias historias. Y nunca son comidas simplemente”.

Si bien este proyecto no tiene dentro de sus objetivos y alcances indagar sobre las interpretaciones de los usos e historia que cada receta tiene o ha tenido culturalmente sobre los ingredientes y no pretendía hacer una caracterización cultural y territorial de los mismos, dado que el trabajo no responde a una línea de investigación antropológica para el rescate de los saberes, sino que se aborda desde una visión patrimonial y turística, con los cocineros tradicionales del corregimiento de Tribunas, a continuación se hace una pequeña descripción de la oferta alimentaria de seis veredas en las cuales habitan los cocineros tradicionales, con los cuales se hizo un pequeño inventario de los productos agrícolas que tienen sembrados en sus lugares de vivienda.

Vale la pena mencionar que el inventario de productos aquí presentado corresponde únicamente a los que tienen acceso directo los cocineros tradicionales, bien sea por que los cultivan, crían, o por que realizan prácticas de intercambio o trueque con sus vecinos, y no se realizó un trabajo de campo en el corregimiento para generar un inventario de los productos agropecuarios en las veredas, a los cuales no tienen acceso directo los cocineros tradicionales.

Tabla 1. Listado de productos a los que tienen acceso directo los cocineros tradicionales en el corregimiento de Tribunas

Vereda	Productos disponibles actualmente	Productos que se cultivaban antes
Laguneta	Repollo, cebolla larga, tomate, orégano, tomillo, laurel, cilantro, frijol	Café, plátano, cidra, guamas
Yarumito	Aguacate, naranja, plátano, maracúa, yuca, badea, cidra, arracacha, tomate, guandúl, café, ahuyama, potreros, orégano medicinal, sábila, perejil, romero, patos, gallinas, conejos, aroma, palma de corozo, maíz, guayaba arazá, mafafa, apio, zanahoria, limón, remolacha, cilantro, pepino, mango, hortalizas, papaya rumbalé, frijol	Plátano, yuca, arracacha, cebolla, arveja, pepino, tomate, repollo, remolacha, zanahoria, cilantro, papayuela, café, guamas, cidra, frijol
Yarumito Alto	Sábila, guayaba arazá, clavo de laguna, malamadre, cebolla larga, toronjil, lechuga, apio, maracúa, mafafa, limón, frijol	Café, mafafa, maracúa, romero, plátano, banano, chócolo, ahuyama, cidra, papayuela, guamas
Yarumito central	Café, mafafa, plátano, tomate, frijol, ají, mora silvestre, guayaba arazá, tomate de árbol, aguacate, perejil, guayaba dulce, cilantro, guayaba agria, zanahoria, cidra, cebolla cabezona, mango, cebolla larga, pollos, lechuga, naranja, especias, chócolo, limón pajarito, platanilla, limón mandarino, papaya, ahuyama	Plátano, café, guamas, aguacates, frutales, cidra
Huertas	Café, cebolla, ajo, plátano, yuca, frijoles verdes, guayaba agria, tomate, limón, sábila, aguacate	Café, plátano, banano, guamas, cidra
Jordán	Yuca, mafafa, plátano, cilantro, cebolla, ají, huevos, gallinas criollas, cidra	Café, plátano, guamas, cidra

Fuente: el autor

En este sentido, se realizó una identificación preliminar de 63 productos agrícolas y pecuarios a los cuales tienen acceso actualmente los cocineros tradicionales, los cuales están directamente relacionados con las cocinas tradicionales identificadas en el corregimiento, puesto que muchos productos son utilizados en las preparaciones y además 8 de ellos corresponden al ingrediente principal de alguna de las cocinas

consideradas como patrimonio cultural inmaterial del corregimiento de Tribunas, como se expondrá en el siguiente numeral del presente libro.

Vale la pena mencionar que uno de los criterios definidos por los cocineros tradicionales para considerar que una receta fuera tradicional es que el ingrediente principal para la preparación se encuentra disponible y se cultive en el corregimiento y se tenga fácil acceso a este producto.

En consecuencia, productos como la ahuyama, el maíz, la papaya, la cidra, la mafafa, el frijól, la gallina criolla y el plátano, aún son sembrados, criados o intercambiados en el corregimiento por los cocineros tradicionales, y puestos en valor en las recetas que se preparan.

Teniendo en cuenta el inventario preliminar de productos elaborado con los cocineros tradicionales, se puede identificar que una de las transformaciones en cuanto a la oferta de productos que ha tenido el corregimiento, está en los cultivos de café, plátano y árboles como la guama, puesto que anteriormente se tenían registros de estos tres alimentos en todas las veredas del corregimiento, tal como lo expresa Mildrey Correa habitante de la vereda en una de las entrevistas “ (...) *Antes no estaban los vecinos tan cerca a la casa de uno, ahora todo está más poblado, era un lugar de puro cultivo de café que se acabaron por la broca y demás productos como el plátano, la yuca y el maíz*”.

Sin embargo, es grato que en el corregimiento aún existan productos como mafafa, ahuyama, plátano, chόcolo (maíz), cidra, yuca, arracacha, papayuela, guamas, y en algunas veredas café y productos de huerta como cebolla, tomate, zanahoria y cilantro, pues la disponibilidad de estos productos configuran los hábitos alimentarios de sus habitantes.

5.3 ¿Y cómo sabemos que una receta puede ser considerada cocina tradicional?

Inicialmente se realizó una identificación de 23 cocineros tradicionales del corregimiento de Tribunas, pertenecientes al grupo de la tercera edad La Primavera y que habitan en las veredas Huertas, El Manzano, Yarumito, Yarumito Central, El Jordán, La Gramínea, Tribunas-Consota, el sector Potro Rojo y Montelargo. Con ellos se concertaron los criterios que debe cumplir una cocina para ser considerada como tradicional y se evaluaron las 109 recetas identificadas a partir de estos criterios, para posteriormente definir las cocinas tradicionales que hacen parte del patrimonio cultural inmaterial del corregimiento.

En este sentido, con los cocineros tradicionales de Tribunias se determinaron participativamente los siguientes criterios que debe cumplir una receta para ser considerada tradicional:

- a) La receta ha pasado al menos por tres generaciones.
- b) La receta todavía se prepara y se consume.
- c) Se conservan las formas tradicionales de prepararla (técnicas) y los utensilios de cocina (enseres).
- d) El ingrediente principal para la preparación se encuentra disponible y se cultiva en el corregimiento y los cocineros tienen fácil acceso a este producto.
- e) Se le dedica el tiempo adecuado para su preparación.
- f) Se sigue transmitiendo en las generaciones presentes (se la enseñan a sus hijos).
- g) *Es hecha con amor.*

Estos criterios grupales se concertaron con los cocineros tradicionales a partir de las nociones individuales que ellos tienen sobre lo que es cocina tradicional, de allí surgieron conceptos como: “*la cocina tradicional es aquello que nos enseñaron nuestras abuelas, lo hermoso y lo nutritivo, es preparar lo que no se olvida y con lo cual honramos la memoria de nuestros ancestros*” (María Aceneth Jaramillo Salazar); “*es un proceso de elaboración que lleva tiempo, es artesanal que parte de todos los conocimientos que dejaron nuestros abuelos, las costumbres (...) la cocina es lo principal de la casa, si no hay cocina, no hay nadie ni nada*” (Nohemí Hernández); “*que lo que aprendimos de nuestros abuelos no se olvide, se los enseñemos a nuestros hijos (...) es la base de la vida*” (Libia López); “*la cocina es el todo, sin ella uno se muere de hambre, es lo primordial de la casa, es la oficina del hogar*” (Mildrey Correa); “*hablar de la cocina me inspira, me llena de alegría*” (Miriam Gallego); “*la cocina es alegría*” (Aliria Rojas, doña “Rosita”).

5.4 Patrimonio alimentario de Tribunias

A partir de entrevistas, diálogos informales, talleres grupales, extensas conversaciones, juegos de bingo, celebraciones de cumpleaños, paseos, risas y llantos, se identificaron 109 recetas que preparan los cocineros tradicionales del corregimiento, clasificadas en cocina típica, cocina tradicional, cocina internacional y “cocina corriente” como ellos las definieron, las cuales fueron evaluadas por los mismos cocineros a partir de

los criterios mencionados anteriormente, para identificar las cocinas tradicionales del corregimiento de Tribunas. Como resultado de este proceso, se seleccionaron 32 *recetas* que fueron consideradas como cocinas tradicionales por parte de los cocineros y que se relacionan a continuación en la tabla 2.

Tabla 2. Listado de recetas de las cocinas tradicionales identificadas en el corregimiento de Tribunas

Código	Nombre de la receta
1	Aguapanela con frutas de cosecha
4	Almidón de yuca
6	Arepa de chόcolo asada en el rescoldo
8	Arepas de mote
15	Bollos de chόcolo
17	Calentado o recalentado
19	Caspiroleta
24	Colada de plátano
26	Crema de ahuyama
27	Crema de guayaba
29	Machorrucio
30	Dulce de ahuyama
33	Dulce de cidra
34	Dulce de guayaba dulce
35	Dulce de papaya
43	Fiambre envueltos en hojas de plátano
46	Fríjoles calados
47	Fríjoles con carne picada
49	Fríjoles con cidra y coles
53	Fríjoles con trompa de res tunuda
56	Gallina sudada
69	Morcilla
71	Natilla de maíz
72	Panochas enterradas en ceniza
75	Patacón pisao
79	Sancocho de gallina

84	Sopa de cuchuco
86	Sopa de guineo
87	Sopa de mafafa
96	Torta de ahuyama
101	Tortas de chόcolo
102	Tortas de plátano maduro

Una vez identificadas las cocinas tradicionales del corregimiento de Tribunas, se realizó un ejercicio de valoración de estas recetas con los cocineros tradicionales a partir de unas preguntas orientadoras que tenían como propósito identificar los siguientes elementos:

- 1). La frecuencia de preparación de las cocinas
- 2). La clasificación de la receta.
- 3). Las ocasiones en que se prepara.
- 4). La importancia para cada cocinero de la preparación.



Foto 7. Preparación de la sopa de Mafafa

Este ejercicio se realizó con el fin de identificar las cocinas tradicionales que generan identidad entre los cocineros y de priorizar las recetas a documentar. Por lo anterior, los cocineros tradicionales del grupo de la tercera edad La Primavera seleccionaron *11 cocinas tradicionales* que se referencian en la tabla 3, las cuales fueron documentadas utilizando la Ficha de registro de las manifestaciones del patrimonio cultural del Ministerio de Cultura.

Tabla 3. Cocinas tradicionales del corregimiento de Tribunas documentadas

Cocineros Tradicionales	Cocina tradicional Documentada
Mildrey Correa	Frijoles con cidra
Blanca Gladys Muñoz	Machorrucio
Martha Cristina Arango Rojas y Aliria Rojas de Arango “Rosita”	Dulce de Papaya
María Aceneth Jaramillo Salazar	Caspiroleta
Nohemí Hernández y Alexandra Vélez Bermúdez	Sopa de mafafa
María Miriam Gallego	Torta de Ahuyama
Elvia Ligia Correa	Crema de Ahuyama
Miriam Benjumea de López y María Dilia Gómez Orjuela	Dulce de cidra
María Nazly Morales Quintero	Dulce de Papaya
Rosalba Henao	Gallina Sudada
Miriam Restrepo	Colada de Plátano

De esta manera, la ficha de registro de las manifestaciones del patrimonio cultural del Ministerio de Cultura es una herramienta de documentación que se constituye a su vez en una estrategia de salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial. Sin embargo, esta ficha contiene elementos técnicos que pueden dificultar la difusión y el *compartir* la receta con las familias, para lo cual como una estrategia de divulgación y apropiación social de este patrimonio cultural se elaboró la ficha *Recetas con Amor*, en la cual se incluyen elementos como: nombre de la receta, los ingredientes y cantidades, la forma de preparación, y un perfil e imagen del cocinero tradicional, para que estas recetas puedan ser difundidas y preparadas en nuestros hogares.

Vale la pena mencionar que la forma de describir las recetas en este libro, corresponde a cómo los cocineros tradicionales hicieron la descripción y narración de las mimas, y no se les hicieron modificaciones en su descripción y procedimientos desde elementos técnicos gastronómicos, por lo tanto, no pretende constituirse en un

recetario más, con descripciones técnicas, sino por el contrario en un documento que le permita al lector *conversar y acercarse* al cocinero tradicional.

Así pues, muchas de las palabras incluidas en este libro corresponden a la terminología *coloquial* o *popular*, términos que son utilizados en la cotidianidad de los cocineros tradicionales, y que hacen parte de su identidad, como lo describe Lácides Moreno Blanco (2008) en el texto *Diccionario de voces culinarias*

La cocina, esencialmente el hogar, desde que nació con el fuego primigenio y asombró al hombre en sus soledades, comprende todo un arte y una ciencia. Es un mundo de deliciosos encantamientos anímicos y con léxico determinante para distinguir las sápidas combinaciones o, si lo prefieren, las contagiosas sazones y reacciones del gusto. Pero es también una cantera de la cultura, de la que brota el nombre de los instrumentos que desde las primeras eras de la civilización no han cesado de evolucionar para una mejor eficacia de ejercicio frente al fogón, creciendo así el caudal de términos o expresiones que la determinan, hasta el punto de que la cocina y sus circunstancias comprenden un lenguaje muy particular.

Sin embargo, en algunas recetas se realiza una aclaración al lector sobre algunos términos que corresponden a ese lenguaje popular utilizado por los cocineros tradicionales, con el propósito de que sean entendidos por los lectores.

5.5 Algunas reflexiones sobre las oportunidades turísticas que tiene la cocina tradicional

Las cocinas tradicionales han adquirido gran importancia en tanto están estrechamente ligadas al turismo, particularmente al creciente campo del turismo cultural (Ministerio de Cultura, 2012 cit. en Castillo, 2014). Al ser la industria de más rápido crecimiento y una prometedora fuente de ingresos económicos, el turismo se ha convertido en uno de los principales campos productivos del contexto colombiano (Castillo, 2014).

Con relación al objetivo tres del proyecto determinar oportunidades turísticas para la inclusión de las cocinas tradicionales en la prestación de servicios gastronómicos en el Salado de Consotá, se realizó un análisis interno y externo mediante una matriz (DOFA) de las manifestaciones del patrimonio cultural asociadas a las cocinas tradicionales, en la cual se identificaron tanto las fortalezas y oportunidades que pueden tener las cocinas tradicionales en el ámbito turístico, como las debilidades y amenazas de este patrimonio con relación a los procesos de turismo sostenible en el corregimiento de Tribunas, municipio de Pereira.

Se identificaron algunas fortalezas como: la organización comunitaria en el corregimiento de Tribunas, la biodiversidad alimentaria y de tradiciones en el territorio, la apropiación social de las recetas por parte de los habitantes del corregimiento, y el compromiso de los cocineros tradicionales en el rescate del patrimonio gastronómico. Así mismo se identificaron algunas oportunidades como el diseño de rutas turísticas gastronómicas, la innovación en la presentación de los platos de la cocina tradicional, el incremento de la demanda del turismo gastronómico en el mundo, las políticas públicas y la normatividad cultural sobre el patrimonio cultural, la identidad local gastronómica, la declaratoria de Paisaje Cultural Cafetero, entre otras.

Igualmente se identificaron algunas debilidades como, la falencia en la manipulación de alimentos, la deficiencia en la infraestructura para la preparación y manipulación de alimentos, la poca producción de alimentos en el territorio; y unas amenazas como la pérdida de las tradiciones de siembra, las semillas industrializadas, la poca aceptación de algunas recetas de la cocina tradicional, la estandarización de los platos en los procesos turísticos.

A partir de lo anterior se identificaron algunas oportunidades de mejora para la prestación de servicios gastronómicos de las cocinas tradicionales en procesos de turismo sostenible:

1. Diseño de paquetes o planes agros turísticos y gastronómicos en el corregimiento de Tribunas
2. Capacitación de cocineros tradicionales en BPM (buenas prácticas de manufactura).
3. Crear programas de incentivos a los agricultores del corregimiento.
4. Crear estrategias para incentivar el consumo de productos locales.
5. Fomentar los mercados agroecológicos y alimenticios en el corregimiento.
6. Apoyo a la identificación y documentación de la tradición oral y patrimonio cultural para su rescate y salvaguardia.
7. Creación de un restaurante turístico con oferta de cocina tradicional.
8. Realización de festivales gastronómicos en el corregimiento.

Así mismo se realizó un sondeo, a través de unas encuestas para identificar la aceptación y el gusto de los habitantes del corregimiento de Tribunas sobre algunas preparaciones de la cocina tradicional. En este sentido, se realizaron 37 encuestas (19 mujeres y 18 hombres) en una muestra gastronómica realizada en el corregimiento de Tribunas titulada Entre Fogones y Sazones: Festival de las cocinas tradicionales, en la cual se indagó acerca del consumo de los alimentos, encontrando que los encuestados consumieron frijoles con cidra con un 20%, seguido de la torta de ahuyama con un 18%, dulce de cidra con un 17%, caspiroleta y el dulce de papaya con un 14%.

Así mismo, el 94.2 % de las personas encuestadas respondió que las recetas tradicionales que consumieron fueron de su agrado, y solamente el 5.8% de las personas no se sintieron satisfechas con las preparaciones de degustaron. La mayoría de las personas argumentaron que les había gustado el plato debido a elementos como el sabor, las texturas, tradición, innovación, alimentos y preparaciones frescas y por los recuerdos que generaron con los sabores.



Foto 8. Cocineras tradicionales del corregimiento de Tribunas compartiendo sus saberes en el Festival entre Fogones y Sazones

En cuanto a la calificación que los comensales le dan a los platos tradicionales se encontró que el 75,6% de las personas encuestadas consideraron que el sabor fue excelente para merecer una calificación de 5, el 13,5% de los encuestados calificaron el sabor de los platos con un valor de 4, el 5,4% calificaron con un valor de 2 y el 5,4% restante de las personas encuestadas calificaron el sabor de los platos tradicionales con un valor de 1.

En cuanto a la presentación del plato el 45,9% de las personas encuestadas consideraron la presentación excelente para una calificación de 5, el 24,3% calificaron la presentación del plato con un valor de 4, el 18,9% calificaron la presentación del plato con un valor de 3, el 5,4% calificaron la presentación del plato con un valor de 2 y el 5,4% restante de las personas encuestadas calificaron la presentación del plato con un valor de 1. Así mismo, se indagó sobre la presentación del cocinero tradicional, el 75,6% de las personas encuestadas calificaron la presentación del cocinero de manera excelente con un valor de 5, el 18,9% consideraron una calificación de 4 y el 5,4% restante de los encuestados calificaron la presentación del cocinero con un valor de 3.

Además de evaluar los platos tradicionales, también se indagó sobre la prestación del servicio de manera cualitativa, encontrando que el 72,9% de las personas encuestadas califican la higiene como excelente con un valor de 5, el 21,6% califican la higiene con un valor de 4 y solamente el 5.4% restante de las personas encuestadas califican la higiene con un valor de 1.

Se realizaron en la encuesta preguntas como: ¿Le gustaría encontrar este tipo de platos en algún restaurante?, obteniendo como resultado que al 97% de las personas encuestadas les gustaría encontrar estos platos tradicionales en algún restaurante y que el 3% de las personas encuestadas no están de acuerdo con que se incluyan estos platos tradicionales en los restaurantes.

A partir de los resultados anteriores, se podría inferir que las cocinas tradicionales tienen un alto potencial para ser incluidas en procesos turísticos sostenibles, dada la buena aceptación en términos generales en cuanto a: sabor, calidad, precio, presentación, higiene, prestación del servicio y amabilidad de los cocineros tradicionales. Vale la pena mencionar que ninguno de los cocineros tradicionales tiene experiencia en la prestación de servicios gastronómicos como restaurantes, y el festival fue un primer acercamiento para compartir con las personas del corregimiento de Tribunas y demás asistentes, sus diferentes preparaciones y además para poner en valor el patrimonio cultural inmaterial de este territorio.

Así pues, el 97% de los encuestados manifestaron que les gustaría encontrar preparaciones de la cocina tradicional en las cartas de los restaurantes, con lo cual se evidencia el potencial que pueden tener las cocinas tradicionales desde la prestación de servicios gastronómicos como facilidad para el viajero. Sin embargo, las cocinas tradicionales pueden tener un potencial no solamente desde la prestación del servicio, sino que deben ser consideradas como un atractivo cultural con valor patrimonial las cuales permiten el diseño de experiencias memorables desde el intercambio cultural entre cocinero tradicional y viajero en un compartir de sabores y saberes, desde las historias que se tejen detrás de un plato de comida.

De este modo, en concordancia con Llano (2017) el turismo alimentario debe ser una actividad que se constituya alrededor del reconocimiento gastronómico, del patrimonio cultural, de la identidad comunitaria y de una experiencia ligada al territorio, a partir de la conservación, difusión y posicionamiento de una identidad gastronómica a nivel regional, nacional e internacional (Espeitx, 2004). Además, que debe partir desde la base comunitaria, no solamente entendiendo la participación de la comunidad en la prestación del servicio gastronómico, sino su inclusión en toda la cadena de planificación y operación turística alrededor de la experiencia alimentaria.

Así, las relaciones entre un territorio y la producción del alimento, no solo

intervienen en el reconocimiento de la identidad, tal como lo plantean Barrea y Bringas Alvarado (2008) citado por Llano (2016), sino que además pueden llegar a potenciar las posibilidades de desarrollo gastronómico en el país, contribuyendo a la comprensión de la gastronomía como un factor potencial del turismo (Hernández 2011; Mejía 2009 citados por Llano 2016).

Estas propuestas de turismo gastronómico, deben partir necesariamente desde procesos de turismo sostenible, los cuales deben reconocer e identificar el ambiente desde la visión ambiental compleja relación entre naturaleza-cultura, que le permite al individuo comprender las relaciones de interdependencia con su entorno, a partir del conocimiento reflexivo y crítico de su realidad biofísica, social, política, económica y cultural. En la relación naturaleza-cultura se incluye el patrimonio cultural, constituido por los bienes y valores culturales que como lo afirma Brugman (2011) son expresión de la identidad de las comunidades que se transmite de generación en generación y que es recreado constantemente en función del entorno, y se constituye en una estrategia para el fortalecimiento de la identidad (Morales, 2009).

En correspondencia con Rivera (sin precisar)

La actividad turística actual ya no considera al hecho gastronómico simplemente como una necesidad básica a suplir entre los requerimientos logísticos de un viajero, equiparables a la necesidad de transportarse y alojarse. Ya no puede ser concebido únicamente como una “facilidad” para el viajero, pues hoy el turista considera a la oferta gastronómica como un atractivo más entre las opciones que le pueda brindar el Destino Turístico. Tal oferta gastronómica no sólo le permitirá satisfacer su natural necesidad de alimentarse, sino que le brindará experiencias entretenidas de gran valor en la vivencia cultural del destino que visita.

A nivel institucional el Ministerio de Industria Comercio y Turismo de Colombia formuló en el año 2014 el Plan estratégico para la construcción del producto turístico gastronómico nacional 2014-2018, el cual tiene como objetivo “Construir el producto turístico gastronómico nacional, mediante el fortalecimiento de la gastronomía y su promoción nacional e internacional” (MINCIT, 2016), para lo cual establece dos ejes estratégicos: el primero para el fortalecimiento de la gastronomía como producto turístico, y el segundo para la promoción del turismo gastronómico colombiano, con lo cual se tienen herramientas normativas y de gestión para incluir las cocinas tradicionales como parte de la oferta del producto turístico colombiano.

Todo alimento tiene significado social, emocional y simbólico; es una compleja mezcla de calidad, herencia y naturaleza, es un producto de la historia. Su valor se incrementa con la autenticidad y la singularidad que representa. La cocina forma parte del patrimonio de los pueblos y, cuando se integra con la oferta turística, favorece la calidad del destino y promueve la identidad y la diferenciación en un mundo globalizado (MINCIT, 2016)

Así mismo, a nivel internacional la Organización Mundial del Turismo, en su 3er Foro Mundial de Turismo Gastronómico realizado en San Sebastián, en el año 2017, obtuvo algunas de las siguientes conclusiones:

Declarado 2017 por Naciones Unidas como Año Internacional del Turismo Sostenible para el Desarrollo, el turismo gastronómico debe asumir el compromiso colectivo por la sostenibilidad desde los cinco pilares que sustentan esta iniciativa: el crecimiento económico inclusivo y sostenible; la inclusión social, el empleo y reducción de la pobreza; el uso eficiente de los recursos, la protección ambiental y la lucha contra el cambio climático; la protección de los valores culturales, la diversidad y el patrimonio, y el entendimiento mutuo, la paz y la seguridad.

La gastronomía es un recurso clave en la propuesta de valor y diferenciación de los destinos y el turismo gastronómico se ha convertido en un segmento de mercado en sí mismo. Pero hay un reto pendiente en términos de promoción y en la implantación de estrategias y planes de acción que maximicen sus resultados.

El compromiso con la sostenibilidad implica además la responsabilidad en la producción y consumo de alimentos y debe ser objetivo compartido por toda la cadena de valor del turismo gastronómico. Esto significa que las instituciones públicas, privadas, productores, empresas, profesionales y viajeros deben apoyar el consumo de alimentos sostenibles y crear vínculos con productores locales.

El turismo gastronómico contribuye a la conservación de la biodiversidad y los paisajes; favorece la continuidad poblacional de las áreas rurales; mantiene los usos, las costumbres y las funciones que permiten preservar la riqueza patrimonial material e inmaterial del territorio y recuperar la memoria culinaria.

El turismo gastronómico empodera a todos aquellos que configuran la cadena de valor gastronómica, especialmente a las comunidades locales y

también a los profesionales en su

calidad de embajadores del territorio, reforzando así la identidad y el sentido de pertenencia

y salvaguardando la autenticidad de cada lugar (OMT, 2017).

Las anteriores conclusiones de la OMT, con relación al turismo gastronómico, invitan a seguir soñando con incluir las cocinas tradicionales del corregimiento de Tribunas, en procesos turísticos sostenibles de base comunitaria, donde se ponga en valor ese Patrimonio Cultural Inmaterial desde los pobladores locales, donde se ponga en valor la autenticidad del territorio y sus habitantes, donde se conserve la memoria culinaria, se protejan los valores culturales, se generen alternativas desde la inclusión social, partiendo de la base de la sostenibilidad.

Donde hubo fuego cenizas quedarán

“(…) Él se enamoró de sus flores y no de sus raíces, *y en otoño no supo qué hacer*”

Antoine Marie Jean-Baptiste Roger Conde de Saint-Exupéry

El Principito

Más allá de las conclusiones del proyecto de investigación referidas al número de cocinas tradicionales identificadas (109), consideradas como tradicionales (32) y documentadas (11) en el corregimiento de Tribunad con la participación de 23 cocineros tradicionales del grupo de la tercera edad La Primavera, la reflexión más importante de este proceso es que las investigaciones que se hacen para la identificación, documentación y salvaguardia del patrimonio cultural y especialmente del patrimonio cultural inmaterial asociado a las cocinas tradicionales, *deben partir y mantenerse desde un encuentro de saberes y respeto por los cocineros tradicionales*, bajo la premisa todos tenemos algo que aprender y algo que enseñar, donde sea resignificado el valor de la palabra, donde se recupere la capacidad de escucha y sobre todo el respeto mutuo entre las personas.

Los cocineros y cocineras tradicionales son la base del proceso y no son solo “portadores de la tradición”, nombre que se les ha impuesto desde el ámbito institucional y académico, pues más importante que identificar y documentar el patrimonio representado en una receta, y plasmado en una ficha, artículo o libro resultado de investigación, son los intercambios de saberes, conocimientos, sueños, angustias, alegrías, tristezas propias de los seres humanos que estos procesos deben permitir, pues antes de ser cocineros tradicionales o “portadores de una tradición”, son personas que son abuelos, abuelas, papás, mamás, hermanos, hermanas, tías, bisabuelos, bisabuelas, campesinos, agricultores, amas de casa, líderes comunitarios y habitantes que aman su tierra, sus familias, sus vecinos, su territorio.

Todos ellos tienen muchas historias que contar y compartir, no solo de cocina tradicional, *sino sus historias de vida*, y lastimosamente hay pocos oídos para que estas sean escuchadas; historias y personas que siempre han estado ahí en sus veredas, fincas y casas, esperando para ser escuchadas y para compartir su patrimonio, pero lo más importante de todo, para generar lazos de confianza y lazos de amistad con esos oídos que están dispuestos a escuchar sus palabras, a compartir un dulce, una

canción, un juego de mesa, o simplemente una mirada, una sonrisa o una tristeza.

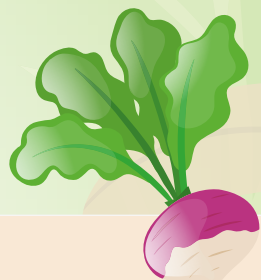
Por esta razón, la identificación y documentación de la cocina tradicional colombiana, y en general el rescate del patrimonio cultural, se convierte en una excusa para conocer las historias de vida de las personas que están detrás del dulce de cidra, la sopa de mafafa, los frijoles con cidra, el machorrucio, la torta de ahuyama, la caspiroleta, el dulce de papaya, la crema de ahuyama, la gallina sudada, la colada de plátano y otras muchas recetas que se encuentran en este corregimiento, que deben quedar plasmados no solamente en la Ficha de registro de las manifestaciones del patrimonio cultural del Ministerio de Cultura, y en este libro.

La ficha *Recetas con Amor* se constituye a su vez en una herramienta educativa para la gestión cultural y la educación para la sostenibilidad, y como un instrumento para continuar con el diálogo de saberes en este territorio que permita generar procesos de apropiación social del patrimonio alimentario de la zona, pero sobre todo que se generen en la mente y en el corazón de los cocineros tradicionales y de todas las personas que participan de estos procesos, pues como lo dice Nohemí Hernández habitante del corregimiento de Tribunas *la cocina tradicional es aquella que guardamos en el corazón para toda la vida*, y una verdadera estrategia de salvaguardia es aquella que permita que los cocineros tradicionales puedan seguir abriendo su corazón y compartiendo con sus hijos, nietos y amigos su patrimonio, sus conocimientos, sus saberes, sus historias de vida.

Y esta vez nos toca replantear el refrán y convertirlo en *donde hubo fuego, cenizas quedarán*, pues se espera que este texto trascienda el mero espacio académico, y las recetas y saberes aquí incluidos se pongan en valor en cada familia, para que además se motiven a hacer un rescate de esa tradición alimentaria familiar, cocinen en familia y lo más importante recuperen esos espacios de encuentro, de escuchar a nuestras mamás, abuelas, papás, abuelos, tías, tíos, vecinos, amigos, y rescatemos más que una receta, unas tradiciones familiares y así que la cocina sea una excusa para compartir en familia.

Como recomendaciones, no queda otro camino que seguir identificando, redescubriendo y “desempolvando” las cocinas tradicionales del Eje Cafetero y de todos los lugares de este hermoso país, para evitar que todos esos sabores y saberes queden en el olvido y puedan seguir siendo puestos en valor no solo en estrategias de salvaguardia de documentación, sino más importante aún en cada una de las mesas de esas familias, para que sigan *cocinando en familia* y a partir de allí, se puedan rescatar algunas costumbres que se han ido perdiendo como conversar y compartir en familia, respetar y valorar a los abuelos, y reconocer que ellos son grandes sabedores y consejeros y además grandes contadores de historias.

Queda seguir adelante con la generación participativa de estrategias de salvaguardia, para que las cocinas tradicionales no se queden solamente en documentos técnicos de identificación y documentación o en una ficha de registro, sino que puedan difundirse y divulgarse en diferentes medios escritos, audiovisuales y sonoros, no solo en escenarios académicos sino también que sean incorporados en otros lugares y escenarios de aprendizajes –no formales– como las plazas de mercado, las Escuelas Campesinas Agroecológicas, en los grupos de Vigías del Patrimonio, entre otros, y en escenarios formales como escuelas y colegios urbanos y rurales, para que *les sigamos “diciendo” a los científicos que dicen que estamos hechos de átomos, que más bien estamos hechos de historias.*



Recetas con Amor

*Sabores y saberes de Tribunas
para compartir en Familia*



*Sabores y saberes de Tribunas
para compartir en Familia*

Ingredientes

1.5 kilos de Fríjol (Uribe o bala)

2 kilos de trompa de res tunuda

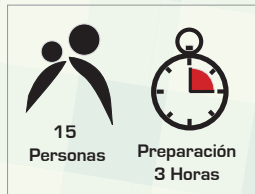
10 plátanos verdes

Tomate y cebolla al gusto

10 hojas de coles

1 caldo de cocina o cúrcuma

5 Aguacates



Fríjoles con Cidra



Paso 1. Dejar en remojo los frijoles desde la noche anterior.



Paso 2. AL día siguiente, pitar los frijoles y la trompa por 15 minutos.



Paso 3. Picar con la mano el plátano bien "menudito"



Paso 4. Picar la cebolla y el tomate para el guiso y las coles



Preparación

Se deben seleccionar los frijoles, sacando el frijól quemado o picado para posteriormente lavarlos y ponerlos en remojo toda la noche hasta el día siguiente. Al otro día se les cambia el agua, aunque si soltaron buena "tinta" (líquido de color rojo segregado de los frijoles) no hay necesidad de cambiarla. Después de esto, los frijoles se ponen en la olla a presión aproximadamente 15 minutos hasta que ablanden, es decir, después de 2 pitadas. Una vez los frijoles estén blanditos se pican los plátanos menuditos y se les agregan, dejándolos cocinar de 5 a 10 minutos.

Luego se apagan y se dejan reposar por 3 o 4 minutos. Mientras tanto, la trompa de res, que se ha conseguido chamuscada, se raspa y se lava bien, y se pone a pitar (poner a cocinar en la olla a presión) por 15 minutos. Lo ideal es que no quede muy deshecha porque pierde gusto. Al tiempo, se va picando (cortar en forma pequeña con un cuchillo) la cebolla y el tomate (guiso) que se le van a agregar a los frijoles al igual que las coles.

Una vez pitados tanto los frijoles como la trompa, se pasa la olla de frijoles al fogón de leña y se les agrega la trompa, las coles y el guiso. Se ponen a cocinar con buena leña y después se va quitando leña para que vayan calando. Los frijoles están listos cuando esté blanda la carne, después de hervir, se dejan reposar y están listos para servir

Para tener en cuenta: Los frijoles con cidra los preparan dos veces a la semana o como mínimo una vez, anotando que la cidra en la vereda se consigue como maleza (Se consigue en cantidades muy grandes). En la casa de Don Mildrey se preparan los frijoles con cidra los miércoles y los sábados, también cuando se tiene visita de familiares o amigos.

Cocinero tradicional



Mildrey Correa

Mildrey Correa: Tiene 74 años es nacido y criado en la vereda Yarumito del corregimiento de Tribunales. Es artesano de la guadua y un gran cocinero de todas las recetas que le enseñó, en su mayoría, su abuelita.

Aprendió la receta mientras miraba a su abuela María del Carmen Ocampo “era una mema (...) como indígena” dice don Mildrey, y recuerda que nadie cocinaba como ella, no sabía escribir ni leer, pero sí que tenía sazón.

No le podía faltar el tabaco y en su cocina siempre estaba el radio sintonizado con las novelas de “tu voz amiga”. Siempre sentaba a todos los de la casa a rezar y si no lo hacían les llegaba la mano peluda.

Don Mildrey Correa, actualmente tiene dos hijas Marilú y Paola, frutos del amor que se tienen con su esposa y prima María del Socorro.

Aprendió el arte de cocinar por gusto, para defenderse en la vida ya que se fue de la casa a muy temprana edad. Actualmente se dedica a las labores de la tierra y a la artesanía, es buena gente, le encanta recibir a todas las personas en su casa que lo visiten y sobre todo es buen amigo y servicial.

Su hija Paola se refiere a su papá como un hombre trabajador, luchador, buen padre, servicial, amigüero aunque de muy mal genio.

Don Mildrey Correa, o el “resucitado” como le dicen en el grupo de Vigías del Patrimonio los Orobíes, aún conserva las formas de preparación de los frijoles, ya que siempre los cocina en su fogón de leña, si no fuese así le cambiaría todo el sabor, afirma don Mildrey.

Además dice que siempre se deben dar las gracias antes de consumirlos, pues es el todo poderoso el que permite que nunca falten los alimentos en la mesa.

Otras de sus preparaciones: Machorrucio, dulce de “tapa culo”, Uchuvas con albóndigas, Torta de ahuyama, Torta y sopa de mafafa, Arepa de maíz con nata, Arepa de chόcolo asada en el rescoldo, Sopa de bollos de maíz, Pastel de yuca, Cidra con patacón pisado.



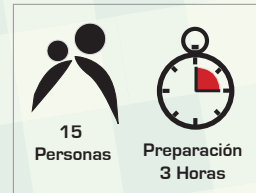
Machorrucio



*Sabores y saberes de Tribunas
para compartir en Familia*

Ingredientes

- 1 Taza de maíz (250 gramos)*
- 1 Libra de papa criolla*
- 1 Libra de papa pastusa*
- 3 Zanahorias*
- 1 Repollo*
- 250 gramos de Yuca*
- Sal al gusto*
- 2 kilos de Espinazo*



Preparación

Lo primero que debe hacerse es colocar a remojar el maíz tres días antes de la preparación y luego molerlo finamente.

El día de la preparación se pone a hervir el agua con el espinazo, cebolla, tomate, cilantro y sal durante hora y media.

Posteriormente se le agrega la papa picada en pedacitos y una vez que la papa esté blandita se le agrega el maíz molido y se revuelve toda la preparación por 5 minutos más aproximadamente.

Para tener en cuenta: A la sopa de Machorrucio también se le conoce como polvo de gallo o sopa de cuchuco, Blanca Gladis Muñoz cocinera tradicional dice que el machorrucio “Sirve para calmar el hambre, es levanta muertos, es un alimento excelente para personas enfermas porque es de mucho alimento”.

El Machorrucio es un plato que se prepara constantemente en el corregimiento, no existe fecha especial para su preparación y es un almuerzo común.

Blanca Gladys Muñoz: Tiene 77 años y lleva más de 50 años viviendo en Tribunales. Le encanta cocinar en fogón de leña como lo hacían sus abuelos. Es una mujer amable, amigüera, servicial, cariñosa y dispuesta a colaborar. Ama cocinar para su familia y en especial cuando lo hace en compañía de su primo Mildrey Correa.

Es una mujer con un amplio legado de cosas lindas y recuerdos de oro como cuenta ella misma, se describe como una mujer sumamente tranquila y muy alegre capaz de regalar una sonrisa a quienes más lo necesitan.

Doña Blanca es capaz de ver la belleza en todas las cosas por muy pequeñas que sean, es sumamente especial con quienes estén a su alrededor.

Gladys es una persona romántica, enamorada de la vida y de las experiencias agradables. Ella desde muy niña se crió en un ambiente familiar grande, vivía con tres hermanos, sus padres, sus abuelos y algunos tíos, ella desde muy niña ama a sus abuelos por todo lo que podía aprender de ellos, en especial era muy a fin con su querida abuela, de ella aprendió cosas de la vida que le han servido para vencer las adversidades y salir adelante, especialmente sus técnicas para la elaboración de alimentos con trucos o “tips” que según ella hacen que cada plato quede con un sabor único en el mundo.

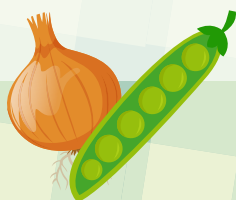
Doña Gladys es una mujer muy trabajadora y religiosa, ella adora leer y ver series de televisión, pero lo que más adora en su quehacer del día a día es preparar recetas especiales para su familia para que puedan compartir un momento agradable para que todo sea especial y lleno de amor.

Otras de sus preparaciones: Además de ser cocinera experta en Machorrucio, le encanta preparar: Frijoles con carne picada, Calentado, Sancocho, Dulce de papaya, Arepa grande, Tostadas.

Cocinera Tradicional



Blanca Gladys Muñoz



Dulce de Papaya



Foto: Hugo Pardo

Sabores y saberes de Tribunas para compartir en Familia

Ingredientes

5 Papayas
1 atado de Panela
100 gramos de Canela
100 gramos de Clavos
Agua
Esencia de vainilla
1 kilo de queso



Preparación

Lo primero que debe hacerse es colocar a “deslechar” las papayas desde el día anterior, esto se logra cortando suavemente la parte externa de la papaya en líneas para que le salga toda la leche.

Para iniciar la preparación se corta la papaya en rodajas y se le extraen

todas las “pepas” (semillas) que trae en el centro, luego se coloca a hervir dos veces y seguidamente se pasa por agua fría.

Mientras tanto, en un recipiente aparte se pone a hervir la canela y la panela para realizar un calado (mezcla un poco espesa y dulce) con la papaya. Se deja enfriar la preparación y se sirve acompañado con queso.

Para tener en cuenta: El dulce de papaya se prepara cuando hay cosecha, más o menos una vez al mes en la casa de Rosita y Cristina. A Rosita le encanta prepararlo cuando vienen sus hijos o cuando van de visita a su casa.

La preparación original se hacía en fogón de leña, sin embargo, en los últimos años por condiciones de salud Rosita cambió su preparación al sustituir el fogón de leña por estufa de gas.

Aliria Rojas (izquierda) y Martha Cristina Arango (derecha): Son madre e hija y les encanta compartir momentos y experiencias juntas, entre ellas cocinar.

Con una personalidad inigualable, ambas son mujeres alegres, amigables, serviciales y les encanta conversar con sus amigos y conocidos, Doña Aliria más conocida como Doña Rosita y Cristina son integrantes del grupo de la tercera edad La Primavera en donde les agrada jugar bingo y cocinar para todos sus compañeros.

Aliria Rojas o mayormente conocida por sus amigos y familiares como “Doña Rosita” es una mujer dulce y carismática que siempre tiene una historia para contar, desde niña ha sido muy amiguera y se le es fácil socializar con las personas, una mujer de gran corazón y carisma que siempre brindará una mano o voz de aliento a quien se lo solicite.

Doña Rosita es una mujer que desde niña ha sido muy humilde y tranquila, ella se ha destacado entre sus amigas y colegas por el amor a las manualidades y la cocina, ella con su ingenio y creatividad es capaz de hacer artesanías o elaborar platos con varios instrumentos y productos, pero su verdadera vocación son los tejidos y amor por los postres, desde cuando era niña haciendo parte de una numerosa familia solita se adentró en el mundo de la cocina ayudando en su hogar para tener todo listo apenas su padre y sus hermanos regresaran a casa, hoy por hoy demuestra su amor y talento por quienes la rodean elaborando recetas con amor y tradición justo como le enseñaron a ella y según comenta también inspiró a sus hijos para seguir con el legado de cocina tradicional para que esas deliciosas elaboraciones no se pierdan y puedan seguir transmitiendo alegría, felicidad y una buena experiencia en el paladar para quienes degusten de estas preparaciones.

Se describe a sí misma como “una persona amable y servicial, con la que siempre se puede contar y compartir”. Mientras su madre Raquel Bedoya de Rojas cocinaba en su casa, Doña Aliria observó muchas recetas y así fue que aprendió a cocinar, en los primeros intentos no le fue tan bien pero al pasar el tiempo practicó y lo logró, cocinando desde los 7 años.

Cocineras Tradicionales



Aliria Rojas - Martha Cristina Arango



Martha Cristina Arango Rojas: tiene 49 años de edad y es una mujer sumamente activa y alegre. Ella desde muy niña ha amado aprender todo lo que su mamá Rosita le ha enseñado a lo largo de los años. Desde sus prácticas e interesantes manualidades, hasta despertar en ella su amor por la cocina.

Cristina desde muy joven le ha gustado vivir en ambientes abiertos, verdes y muy grandes, por eso el vivir con su madre lejos de las grandes ciudades la hace muy feliz, aunque como Cristina ya es madre de dos hijos va y los visita constantemente y cada vez que lo hace prepara algo para ellos que según ella es muy especial y que siempre y

en todo momento le gusta saber que siempre están bien sus dos hijos aunque estén lejos de ella.

Cristina ama los restaurantes y la preparación de alimentos y bebidas. Desde que aprendió a cocinar todas las deliciosas recetas de su madre ha compartido su conocimiento y ganas por la cocina a todas las familias que visita y ayuda con sus labores domésticas, ella es muy colaboradora, muy servicial y de una personalidad sumamente extrovertida.

Le gusta mucho escuchar música, ver televisión y elaborar manualidades para tener siempre decorada su casa y tener algo que llevarles a sus amigas cada vez que unen y deciden pasarla bien.

Otras de sus preparaciones: Rosita y Cristina además de preparar el delicioso dulce de papaya, son expertas en otras recetas como: Fríjoles con Garra, Fríjoles con Trompa de Res, Fríjoles con Cidra rallada, Fríjoles calados, Muchacho y Caldo de Muchacho, Dulce de todos los dulces y el preferido por Rosita las Albóndigas.



*Sabores y saberes de Tribunas
para compartir en Familia*

Ingredientes



1 Litro de leche
13 Tostadas
4 Huevos
Canela
azúcar
1 copita de brandy
1 Raspado de Nuez moscada



Preparación
20 Min.

Preparación

Para iniciar con la preparación se pone a hervir la leche durante 5 minutos aproximadamente, luego se “baja” (retira) del fuego y se le agregan las tostadas migadas, el azúcar, la nuez moscada, la canela, los huevos (que previamente se deben batir y deben ser preferiblemente de gallina criolla) y la copita de brandy o de cualquier licor.

Cuando todos los ingredientes están mezclados, se trituran en la chocolatera con un molinillo (palillo cilíndrico con una rueda dentada para batir chocolate y otros preparados), y luego se bate hasta que coja consistencia y se sirve.

Para tener en cuenta: La mayoría de los cocineros tradicionales del corregimiento de Tribunas dicen que la caspiroleta “Es de mucho alimento para una persona que este débil”. Esta receta ha sufrido algunos cambios pues como lo dice doña Aceneth “cuando no había licuadora usaban el molinillo, pero yo aún lo preparo con el molinillo”, además antes se utilizaba el fogón de leña y ahora es con gas”.

Esta es una receta que se prepara constantemente “al menos dos veces en el mes”, especialmente cuando una persona está enferma o tiene las defensas bajas.

Caspiroleta



Cocinera Tradicional



María Aceneth Jaramillo S.

María Aceneth Jaramillo

Una mujer alegre, amigüera y de mucho ambiente, le encanta bailar, salir, compartir y según su hija es más saludable que un Alka Seltzer. Adora estar en familia y le encanta cocinar para ellos.

Con 71 años de edad, es una mujer llena de valores y conocimientos prácticos en la cocina fue nacida y criada en Aranzazu, Caldas.

Siendo una de las hijas mayores entre catorce hermanos de ellos nueve hombres y cinco mujeres, su infancia fue muy alegre, viviendo entonces en una casa grande en un gran pueblo, desde muy niña se ha interesado en la cocina. Sus técnicas y platos han asombrado a muchos, lo primero que aprendió a cocinar fueron unas pequeñas pero deliciosas arepas, desde entonces y luego de recibir buenos comentarios de ellas, se ha interesado más en el mundo culinario.

Siguiendo con la motivación y desempeño acerca de sus arepas, Aceneth siguió practicando y al pasar el tiempo ya era muy buena preparando frijoles,

sudados y gran variedad se sopas. A los cincuenta años de edad ella decidió casarse y establecer una vida llena de amor y alegría con su esposo siendo así que tiene tres hermosos y maravillosos hijos a los que cuida y guarda con todo su amor, quienes le han recalado su talento en la cocina y quienes celebran sus platos como “Únicos e incomparables”.

Aceneth ha sido una mujer humilde, simpática y muy formal de igual manera la cocina es su mayor felicidad, y sus saberes los sigue poniendo en práctica en su hogar al servicio de todos sus parientes familiares y amigos.

Es una mujer de hogar, de tradición y saberes a quien los amigos la describen como una persona única y maravillosa, se le admira lo amable, lo servicial y en la manera que acoge a las personas en su casa sin molestias y siempre muy dispuesta a dar lo mejor de sí misma.

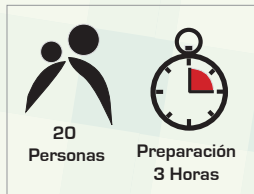
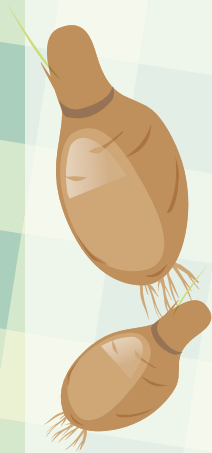
Otras de sus preparaciones: Por enseñanza de la mamá, ya que el diario vivir de soltera era en la cocina. Desde que estaba joven prepara la caspiroleta. Lo que si no le aprendió a su mamá es a hacer ponche. Sin embargo prepara: Ensaladas, granos, Patacón pisado, sudado, arepas de mote y unos deliciosos Frijoles.

Sabores y saberes de Tribunas para compartir en Familia.

Sopa de Mafafa

Ingredientes

Cilantro
2 Cebollas de Huevo
4 Tomates
2 Kg de Mafafa
1 1/2 Kgs de Espinazo
2 Zanahorias
1 libra de papa criolla
20 huevos



Preparación

Lo primero que debe hacerse es pelar las mafafas (hierba de la familia de las aráceas), lavarlas y ponerlas a remojar en agua con sal aproximadamente 20 minutos para quitarle la “baba” (sustancia líquida) que suelta. Posteriormente se pica la mafafa y se lava bien.

Mientras tanto, se pone a pitar el espinazo con la zanahoria y la papa criolla picada por 20 minutos hasta que el hueso quede blandito.

Luego se procede a preparar el guiso de tomate y cebolla para darle sazón a la sopa. La mitad del guiso preparado se le agrega a la olla del espinazo, y la otra mitad se deja crudo para agregarle al final a la sopa cuando se sirva. La mafafa se adiciona a la olla del espinazo 10 o 20 minutos después que se empieza a cocinar el espinazo, y se cocina aproximadamente 40 minutos hasta que pite. Al mismo tiempo, en otro sartén se prepara una tortilla de huevo. Finalmente todo se licua y se sirve acompañada del guiso y tortilla de huevo picada que se revuelven a la sopa.



Para tener en cuenta: Alexandra Vélez, prepara la sopa de mafafa “cuando se le antoja”, dado que le encanta y además tiene cultivo en su casa. Ella la cocina cada cuatro días y mínimo cuatro veces al mes.

Anteriormente, la sopa de mafafa la servían en totumas o en indios de barro y se hacía en fogón de leña.

Alexandra Vélez (izquierda) Tiene 48 años y nació en Tribunales. Le encanta cocinar pues como bien cuenta en esta receta “le echo mucho amor”. Además le gusta tener diferentes cultivos en su casa, en especial la mafafa, pues le encanta en todas sus preparaciones.

Nohemí Hernández (derecha): Tiene 68 años y aunque nació en Alcalá (Valle) ya lleva 19 años viviendo en Tribunales en la vereda Yarumito. Es reconocida en el grupo de la tercera edad por su espíritu jocoso.

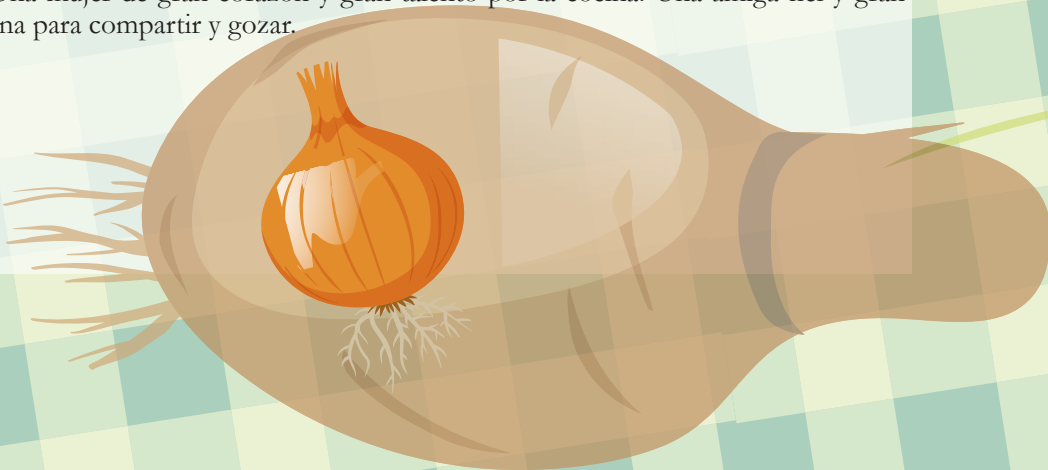
La señora Alexandra una mujer de gran sonrisa y hermosa personalidad que con amor por su familia y por sí misma ha salido adelante en la vida, brindando amor y felicidad a quienes la rodean.

Una mujer con grandes sueños y metas en la vida, ahora vive en su casa que con mucho esfuerzo sacó adelante y es amante a los productos orgánicos para la elaboración de sus recetas; amante del campo y con pasión por la cocina, sus muy gustosos platos han conmovido paladares, han logrado unir personas y hacer muy felices a sus familiares cercanos.

Quienes degustan día a día sus recetas afirman que el talento y el amor que Alexandra demuestra en cada una de sus preparaciones los hace sentir el amor que esta cocinera tiene por ellos.

Alexandra posee muchos talentos y es una mujer sumamente activa, le gusta salir a caminar, adora escuchar música para relajarse y tiene una atracción fascinante por las manualidades, aunque según sus testimonios ama lo que es hecho a mano y aunque se le dificulta mucho esta labor, lo más importante es que nunca se da por vencida.

Una mujer de gran corazón y gran talento por la cocina. Una amiga fiel y gran persona para compartir y gozar.





Nohemí Hernández es una mujer calmada y muy sincera, ella desde muy pequeña ha adorado vivir en áreas verdes y lejos del estrés y la vida agitada de la ciudad, es una mujer muy tranquila y por eso prefiere vivir con su familia en un lugar donde solo pueda compartir con los suyos.

Es un poco callada, muy intrépida pero con una facilidad para reír y ser amable con los demás, Nohemí es una mujer con muchos talentos entre ellos la habilidad para elaborar deliciosas recetas con amor, le gusta charlar y escuchar música.

Se ha caracterizado por tener un gran sentido de pertenencia por lo que hace y le gusta que la tengan muy en cuenta para todo, así como ella guarda en su corazón a las personas especiales para ella, en especial su familia.

De un alma noble, interesada por el cuidado y bienestar de los suyos, una mujer por la cual sentir mucho respeto y admiración ya que toda su vida ha trabajado duro para salir adelante y por conseguir lo que quiere.

Para Nohemí lo material no es tan importante siempre y cuando aprendamos a ser felices con lo que tenemos, y compartiendo lo poco o mucho con quienes nos sentimos realmente felices. Se considera una mujer muy descomplicada y con ganas de aprender y vivir la vida al máximo.

Otras preparaciones: Estas dos mujeres, además de preparar una deliciosa sopa de mafafa, tienen en su recetario otras delicias como: Fríjoles atollados, Tortas de huevo, Tortas de lentejas, Sudados, Sopa de cuchuco, Dulce de ahuyama, Sopa de ahuyama, Dulce de guayaba, Fríjoles calados con cidra, Tortas de plátano maduro, Sopa de arroz con callo, Tamales de chachafruto, Frijoles con cidra y panela, Arroz de tres carnes (atollado).

Torta de Ahuyama



*Sabores y saberes de Tribunas
para compartir en Familia*

Ingredientes

2 ahuyamas de las amarillas
1 paquete de canela
500 gramos de mantequilla
1 libra de azúcar
1 libra de harina de trigo
1 caja de leche
5 huevos
Esencia de vainilla
Polvo royal



15
Personas



Preparación
3 Horas

Preparación

Lo primero que debe hacerse es pelar la ahuyama y picarla en pedazos medianos, se colocan a pitar aproximadamente por 5 minutos y luego se licuan en leche por otros 5 minutos aproximadamente.

Mientras tanto, en un mesón plano se riega la harina en forma circular con un “hueco” en la mitad y se le agregan los huevos, la mantequilla y la leche dentro de ella, se mezclan y se bate durante 15 minutos aproximadamente con el polvo royal y cuando se observe “flojita” (masa blanda) se sabe el punto exacto en el que esta lista la mezcla.

Finalmente en un molde se vierte la ahuyama y la mezcla con un poco de mantequilla y se lleva al horno por 30 minutos aproximadamente. Cuando finalice el tiempo del horno se sirve y se deleita de este delicioso postre.

Para tener en cuenta: La Torta de ahuyama la prepara una vez al mes aproximadamente, también cuando se presenta una ocasión especial.

Antes para realizar la receta se debía pisar la ahuyama porque no había licuadora, además se preparaban los alimentos y esta receta en el fogón de leña, actualmente se realiza con la licuadora y en la estufa.

María Miriam Gallego:

Doña Miriam es la copia exacta de su madre Olga, una mujer alegre, amante a la música y a la cocina, tanto así que baila y canta para darle alegría y felicidad a su casa y a sus preparaciones.

Doña Miriam es una mujer de 70 años, alegre, extrovertida, amiga, servicial pero un poco desconfiada según lo relata ella.

“Estar sin música es estar en un velorio” menciona doña Miriam reflejando así igual que su madre la pasión por la música, la danza, el canto además del amor que le tiene al jardín.

Tiene tres hijos y cinco nietos considerándose así una mujer enamorada de su familia, además de sus seis hermanos con quienes le gusta compartir un buen rato al lado de una deliciosa receta.

Una mujer colaboradora, servicial, que le gusta la cocina, además de ser una buena vecina calificada por su amiga Doña Rosita “de 1 a 10 Miriam es un completo 10”.

Lo que más le gusta preparar es la torta de ahuyama, una receta que viene de varias generaciones atrás, pues su bisabuela se la enseñó a su abuela, y ella se la transmitió a su madre para así llegar la receta de la torta de ahuyama a doña Miriam. Al mirar a su mamá Olga Correa realizar la receta, le surgió la curiosidad por aprender a prepararla y fue allí donde observó paso por paso lo que su madre hacía para empezar a practicar, hasta que aprendió a prepararla por si sola.

Otras preparaciones: Dulce de uchavas, Sudado, Torta casera, Dulce de cidra, Dulce de ahuyama, Frijoles.

Cocinera Tradicional



María Miriam Gallego



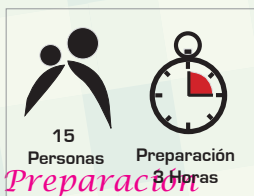
Crema de Ahuyama



Sabores y saberes de Tribunas para compartir en Familia

Ingredientes

2 Ahuyamas de las amarillas
1 libra de carne milanesa
1 libra de papa criolla
1 libra de papa blanca
1 ajo
Cebolla larga, tomate y cilantro
1 Caja de leche
Pimentón
Mantequilla



(papa, cebolla, ajo y un poquito de pimentón), cuando esté hirviendo la preparación se pasa a la licuadora con un poco de leche y se licua.

Mientras tanto, se sofríe la carne en un poco de mantequilla con la cebolla y el tomate, para cuando esté licuada la preparación se coloca a calentar todo a fuego lento.

Para tener en cuenta: Antes para realizar la receta se debía “pisar” la ahuyama porque no había licuadora, además se preparaban los alimentos y esta receta en el fogón de leña, actualmente se realiza con la licuadora y en la estufa, pues facilita su cocción y según dice doña Ligia “no pierde el sabor, porque el toque secreto está en el amor”.



Cocinera Tradicional



Elvia Ligia Correa Cardona

Elvia Ligia Correa Cardona:

Una mujer alegre, amigable y muy espontánea; le encanta colaborar y compartir experiencias y conocimientos con sus amigos de la tercera edad. Fue una de las fundadoras del Grupo de la Tercera edad la Primavera.

Es una mujer muy tranquila que le gusta participar en reuniones y festividades, eso sí no le gusta bailar y es de poco comer pero es muy simpática cuando se le conoce bien.

A pesar de su personalidad tan pacífica y ser mujer de pocas palabras se le da bien el hecho de hacer amigos, siempre le ha gustado sentirse acompañada y reír mucho, sus pasatiempos son la lectura, ver televisión y le dedica mucho tiempo al aseo del hogar.

Para ella la tranquilidad de la casa está en la medida que esté más aseada, dice no estar tranquila cuando sabe que no ha hecho los deberes del día y que hasta que no solucione eso no puede dejar

de pensar en el oficio.

A Ligia Correa se le da muy bien el preparar alimentos y bebidas, no se considera una chef experta pero como todo lo que sabe lo aprendió de su madre y su abuela se siente orgullosa de estar detrás de un fogón y hacer lo mejor que le sea posible; ella vive muy agradecida con la vida por permitirle compartir con sus amigos más cercanos, ella es muy des complicada y le gusta serlo, adora los juegos de mesa en especial jugar bingo los jueves en el grupo de la tercera edad y le encantan los postres, su amor incondicional por los animales la hacen una persona sumamente humana y afectuosa.

Otras preparaciones: Gallina sudada o fiambre envueltos en hojas de plátano, Dulce de guayaba dulce, Dulce de papaya, Dulce de auyama, Aguadepanela con frutas de cosecha.



Dulce de Cidra

*Sabores y saberes de Tribunas
para compartir en Familia*

Ingredientes

- 3 Cidras grandes
- 4 atados de Panela
- 50 gramos de Canela
- 2 libras de queso

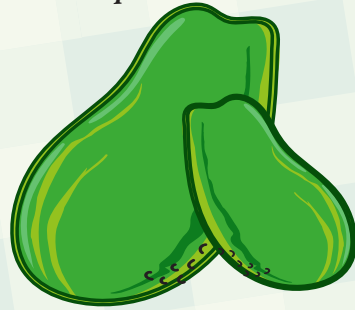


Foto: Hugo Pardo

Preparación

Lo primero que se debe hacer es seleccionar las cidras, lavarlas y pelarlas, luego cortarlas en julianas es decir “larguitas”.

Seguidamente se ponen a “sancochar”, es decir a cocinar a fuego lento por una hora.

Posteriormente se les debe de retirar el agua en la cual fueron cocinadas y se le agrega panela, se ponen nuevamente a cocinar a fuego alto hasta que hierva la panela y cuando ya esté un poco seca se baja el fuego para que “cale”, es decir caramele aproximadamente durante una hora y luego se sirve para disfrutar con la familia y amigos.

Para tener en cuenta: La cidra es un alimento que tiene mucha agua, por esta razón es importante cocinarla con poca agua.

Además es un dulce que se puede acompañar con leche, queso, kumis y galletas cuando está frío.

María Dilia Gómez Orjuela
(izquierda): Con 63 años le encanta cocinar y compartir sus conocimientos con su familia y amigos, prepara los famosos “envueltos subidos”, es amigable alegre y siempre esta presta a colaborar.

Miriam Benjumea de López
(derecha): Una mujer muy amigable que le encanta salir a paseos y por su puesto le gusta mucho cocinar y compartir un buen rato con su familia y amigos acompañado de un buen plato. Es alegre, extrovertida, servicial, colaboradora.

María Dilia Gómez Orjuela desde muy niña se ha interesado en los asuntos del hogar, ella dice que “el papel de una mujer es sumamente importante para mantener el equilibrio en un hogar, que hay que ser muy firmes y constantes para formar hogares llenos de valores y amor.”

María Dilia sabe hacer muchas cosas, sus pasatiempos favoritos son escuchar música, adora leer, y cocinar, ella desde muy niña se adentró en el mundo de la cocina desde que su mamá le enseñaba a preparar la mesa para su numerosa familia y amigos.

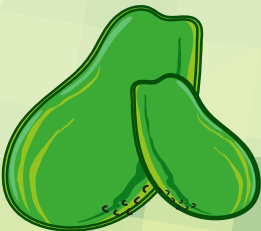
Ella era muy feliz por colaborar en la casa, y poco a poco fue aprendiendo a elaborar pequeñas recetas con amor que fueron dejando con la boca abierta a muchos, sus especialidades son los dulces y sabe elaborar dulces de casi todo lo que normalmente se encuentra en una huerta, es por eso que quienes vivan cerca de ella tendrán algo dulce que degustar con su paladar acompañados de una buena conversación y muchas risas.

María Dilia es una mujer sumamente especial y cariñosa, su personalidad tranquila y alegre la hacen una amiga y compañera memorable, una vez que la conoces recuerdas sus bromas y eres feliz en cada instante.

Cocineras Tradicionales



María Dilia Gómez O.
Miriam Benjumea de López





Miriam Benjumea es una mujer muy creativa y con actitud para ser líder.

Ella ha sido una mujer muy centrada que siempre sabe lo que quiere, con una actitud muy atenta y muy formal.

Doña Miriam es capaz de entrar en los corazones de todas las personas que la rodean.

Ella desde muy pequeña demostraba interés por la cocina, haciendo parte de una familia no muy numerosa pero igual de activa.

Doña Miriam preocupada por la integridad y el bienestar de su familia y amigos cercanos hacía lo que estuviera a su alcance para ayudar y hacer que todo marchase sobre ruedas.

Una mujer de múltiples talentos, elocuente a la hora de hablar y muy agradecida con la vida, ella vive muy feliz actualmente en compañía de su esposo, se le da muy bien el hacer amigos y velar por que esa amistad crezca y perdure con el tiempo.

Una mujer muy espiritual y con muchos deseos de recorrer el mundo, amante a la naturaleza y los animales, Miriam es una segunda madre para cualquiera que logre conocerla a fondo por que sin importar las circunstancias siempre te ayudará si te lo pides.

Otras preparaciones: Dulce de uchuvas, Sudado, Ensaladas, Torta casera, Dulce de cidra, Dulce de ahuyama, Envueltos subidos, Micos.

*Sabores y saberes de Tribunas
para compartir en Familia*

Ingredientes

3 Papayas
2 atados de Panela
1 paquete de Canela en cáscara
1 paquete de Clavos
Agua
1 kilo de queso



Preparación

Lo primero que debe hacerse es colocar a “deslechar” la papaya desde el día anterior, y esto se logra cortando suavemente en líneas la parte superior de las papayas para que le salga toda la leche.

Al día siguiente inicialmente se pelan las papayas y se parten en rodajas bien delgaditas.

Luego se ponen a secar al sol encima de una estopa, apenas queden tostaditas significa que están secas para que queden “tirutudas” y así el dulce no queda mazacotudo (ese es el secreto del dulce).

Cuando se va a preparar el dulce, se pone a hervir la papaya con panela, esencia de vainilla, clavos y canela. Se revuelve mientras coge el color, se deja enfriar y se sirve con queso según el gusto

Para tener en cuenta: El dulce de papaya se prepara cuando hay cosecha en el corregimiento y en las fincas, cada 15 días más o menos. Doña Nazly dice que es una preparación ideal para atender las visitas.

Dulce de Papaya



María Nazly Morales Quintero: Una mujer luchadora, amable y servicial. Es integrante del grupo de la tercera edad La Primavera desde sus inicios, y se caracteriza por irradiar alegría a todos sus amigos con una sonrisa. Le encanta cocinar para su familia y participar en todos los espacios que sea posible para aportar y adquirir nuevos conocimientos

María Nazly vive en la vereda Montelargo (una de las más alejadas del corregimiento), y todos los jueves camina durante dos horas desde su finca a la vereda Yarumito, donde se reúne el grupo de la tercera edad.

Ha sido una mujer muy trabajadora, cabeza de hogar y una luchadora que solo espera la felicidad y lo mejor para sus hijos y su familia, ellos lo son todo para ella.

Nazly tiene muchos pasatiempos, le gusta salir a hacer ejercicio, escuchar música y ver sus series en televisión, también le gusta cocinar pero dice que no es su fuerte. Sin embargo, se esfuerza por que todas sus preparaciones queden bien pero ella deja muy en claro que le gusta cocinar pero que no es verdaderamente por lo que siente pasión, pues ella es una mujer más de manualidades y deportes.

Su destreza son las manualidades como la textura y los bordados, le gustan mucho los colores vivos así que elabora acolchados y fundas para tener muy alegre las habitaciones de su casa y la de sus amigas.

Nazly desde muy niña siente gusto por vivir en lugares tranquilos con mucha vegetación, le gusta trabajar en el campo y dice que lo que son las plantas y las huertas le dan una paz humana que la hacen ser feliz y completa.

Cocinera Tradicional



María Nazly Morales Quintero

Gallina Sudada



Sabores y saberes de Tribunas para compartir en Familia

Ingredientes

1 Gallina criolla
1 kilo de papa San Félix
1 kilo de yuca
1 libra de cebolla
1 libra de tomate
Medio pimentón
3 hojas de orégano
3 libras de arroz



Preparación

Lo primero que debe hacerse es matar la gallina y despresarla, luego en una olla grande y en el fogón de leña se coloca a cocinar la gallina por dos horas con el tomate, la cebolla, el pimentón y el orégano.

Pasadas las 2 horas, se baja del fogón y se le agrega la yuca y la papa, y se deja solo en vapor por otras dos horas al calor de brasa con hojas de congo o de bijao (planta cuya hoja se utiliza para envolver alimentos) encima.

Mientras tanto, se coloca a sudar (cocinar) el arroz para acompañar la receta, esta también puede acompañarse con ensalada, aguacate y banano.

Para tener en cuenta: Doña Rosalba cada 15 días prepara la receta para su familia, pero normalmente lo hace todos los fines de semana para atender a sus comensales en su restaurante ubicado en el Santuario de La Virgen del Jordán.

Un dato importante es que ella misma en su casa cría las gallinas para alimentar a su familia y a sus comensales. Doña Rosalba conserva intactas las tradiciones y técnicas de preparación de esta receta, aun lo cocina en fogón de leña y con los mismos instrumentos tal cual como se lo enseñó su abuela.



Rosalba Henao: A sus 69 años de edad le encanta cocinar y transmitirle este conocimiento a sus hijos y amigos, además de atender a todos sus comensales en su restaurante ubicado en la vereda el Jordán en la entrada del Santuario de la Virgen del Jordán, donde los recibe alegre y dispuesta a servirlos.

Una mujer feliz, amiguera, trabajadora, dedicada, que ama la navidad tanto como cocinar.

Hace 30 años vive en el corregimiento de Tribunas y se encuentra enamorada del lugar tan tranquilo y agradable en el que se despierta día a día.

Doña Rosalba tiene una familia numerosa, con 12 hijos, 17 nietos y 5 bisnietos, es una mujer, esposa, madre, abuela, bisabuela y amiga alegre, servicial, de mucho ambiente, le encanta bailar, pasear y compartir con los demás.

Es integrante del grupo de la tercera edad La Primavera y le gusta mucho el ambiente y el platicar con sus amigos del grupo. Ama cocinar, y este cariño y agrado se los refleja a todos sus comensales en su restaurante ubicado en el parqueadero del Santuario de La Virgen del Jordán, una mujer amorosa, con el don de servir.

Doña Rosalba aprendió a cocinar gracias a las enseñanzas de su madre Doña Rita Henao y que aun a sus 86 años ama cocinar. Les enseñó esta receta porque “hoy y mañana se casan, para que se sepan defender” eso dice ella. Doña Rita es una mujer muy alegre, amiguera, divertida y además de la cocina ama la navidad, le encanta cocinar cantando y así fue como les enseñó a sus hijos entre ellos a Doña Rosalba que observando y practicando adquirió el cocimiento para realizar la receta.

Otras preparaciones: Lengua, Sopa de arroz con albóndigas, Mazamorra de pilo, Sancocho de hueso, Sopa de chucho, Sopa de maíz curado.

Cocinera Tradicional



Rosalba Henao



Colada de Plátano

Sabores y saberes de Tribunas
para compartir en Familia

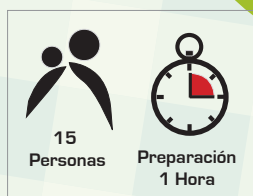
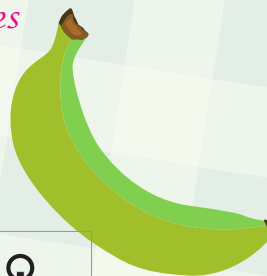
Ingredientes

Plátano

Leche

Panela

Canela



Preparación

Para esta preparación es necesario escoger un plátano “jecho”, es decir, que ni este verde ni maduro. El plátano se pone a secar y se muele para obtener la harina o fécula de plátano.

Después de tener el plátano molido se diluye en un litro de leche y se pone a hervir (aproximadamente 40 minutos). Se debe revolver constantemente con una cuchara de palo cuando la leche empiece a hervir con el fin de que no queden grumos.

Doña Myriam dice que “la persona que empieza a revolver es la misma que debe terminar, porque o sino se vuelve agua”.

Cuando esté espesando se le agrega la canela y la panela picada para que se deshaga rápido. Si está muy espesa se le agrega un poco de agua. Finalmente se sirve y se acompaña con galletas, pan o tostadas.

Para tener en cuenta: La colada de plátano sirve para los niños pequeños para darle en el tetero para el raquitismo, la diarrea y aumentar las defensas.



Además para los adultos mayores es de gran alimento por su alto contenido de hierro.

Myriam Restrepo Tiene 69 años y vive en la vereda La Gramínea. Le encanta cocinar pues como bien dice ella “Cuando uno está cocinando, póngale amor, así sea picando un pedazo de tomate, porque si la comida no se hace con amor, no hay nada”.

Doña Myriam recomienda hacer esta colada de buen genio, porque si alguien viene y le amarga el día, la colada se corta.

Se caracteriza por ser una mujer de pocas palabras, le encanta cultivar plátano, pues ella recuerda que cuando era niña su papá tenía muchos cultivos de plátano en la finca y le encantaba la colada.

Todos los jueves asiste al grupo de la tercera edad la Primavera y allí se divierte con sus amigos jugando bingo.

Otras preparaciones: Frijoles con pezuña, Sancocho, Colada de plátano, Patacón pisao.

Cocinera Tradicional



Myriam Restrepo

Bibliografía

Acueducto de Tribunas- Córcega (2004). Descripción del corregimiento de Tribunas-Córcega, Pereira.

Angulo, E. (2009). *El animal que cocina*, Madrid, España.

Arzeno, M. y Troncoso (2012). Alimentos tradicionales andinos, turismo y lugar: definiendo la nueva geografía de la Quebrada de Humahuaca (Argentina). *Revista de Geografía Norte Grande*, 52: 71-90.

Ahmad, F., Ammar, A. & Salamiah, A. Jamal, Najiah, K. (2015). Sustainable Tourism Development: A Study on Community Resilience for Rural Tourism in Malaysia, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 168(9): 116-122.

Amézquita, M; (2015). Entre rastros y yotas se recupera la cocina tradicional del Quindío. *Revista Investigaciones en Alimentos y Cocina Colombiana*. Bogotá. Colombia, Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.

Anné, L., Wall, G. & Jason, F. (2015). Creative food clusters and rural development through place branding: Culinary tourism initiatives in Stratford and Muskoka, Ontario, Canada, *Journal of Rural Studies*, 39, pp. 133-144.

Arias. C. (Comp.). (2014). *Resignificación de la cuenca del Consota. Perspectivas ambientales del municipio de Pereira en sus 150 años*. Pereira: Editorial Universidad Tecnológica de Pereira.

Barrera, E, y Bringas, O. (2008). “Las rutas alimentarias: una arquitectura turística basada en la identidad de los alimentos.” *Scienze Gastronomiche* 3:2-11.

Bel, F., Lacroix, A., F., Lyser, F., Rambonilaza, T., & Nadin, T. (2015). Domestic demand for tourism in rural areas: Insights from summer stays in three French regions, *Tourism Management*, 46, pp. 562-570.

Bessiere J. & Tibere, L. (2013). Traditional food and tourism: French tourist experience and food heritage in rural spaces. *Journal of Science of Food and Agriculture*, 93, pp.3420-3425.

Buitrago, J. y Gómez (2016). A. Caracterización de la gastronomía de las comunidades indígenas de Risaralda. *Revista Estado del arte de la investigación en turismo, alimentos y cocina colombiana 2016*. Bogotá, Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.

Corporación Autónoma Regional de Risaralda –CARDER. (2007) Agenda Ambiental del municipio de Pereira. En: Arias. C. (Comp.). (2014). *Resignificación de la cuenca del Consota. Perspectivas ambientales del municipio de Pereira en sus 150 años*. Pereira: Editorial Universidad Tecnológica de Pereira.

Brugman, F. (2011). La Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial. Crespial: Curso virtual de registro e inventario. Módulo 1: La Unesco y la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial.

Cardozo, P. y Turra, P. (2008) A gastronomia eslava em Irati como possibilidade de atrativo turístico. PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultura. [en línea] 2008, 6 (abril): [Fecha de consulta: 27 de noviembre de 2015] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88160217>> ISSN 1695-7121

Castillo Ríos, J. (2014). *Cocina Colombiana para amantes del buen gusto: una aproximación a la producción de la diferencia desde la Nueva Cocina Colombiana*. Tesis de grado. Bogotá: Universidad Javeriana.

Condeso, F. (2011). Desarrollo rural, patrimonio e turismo. Cuadernos de Desarrollo Rural [en línea] 2011, 8 (Enero-Junio): [Fecha de consulta: 27 de noviembre de 2015] Disponible. en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11718604008>> ISSN 0122-1450

Congreso de Colombia (2008). Ley 1185 del 2008. Por la cual se modifica y adiciona la Ley 397 de 1997 –Ley General de Cultura– y se dictan otras disposiciones. Bogotá.

Congreso de Colombia (2009). Decreto 2941 de 2009. Por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 397 de 1997 modificada por la Ley 1185 de 2008, en lo correspondiente al Patrimonio Cultural de la Nación de naturaleza inmaterial.

Congreso de Colombia (1997). Ley 397 de 1997. Por la cual se desarrollan los Artículos 70, 71 y 72 y demás Artículos concordantes de la Constitución Política y se dictan normas sobre patrimonio cultural, fomentos y estímulos a la cultura, se crea el Ministerio de la Cultura y se trasladan algunas dependencias.

Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2010). Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014 ‘Prosperidad para todos’. Bogotá: Autor.

Duarte Alonso, A. & Bressan, A. (2014). Food and wine events in the context of an ultra-peripheral wine region: The case of FIVIPAL in La Palma Island, Spain. In C. Santini and A. Cavicchi (eds.). Food and wine events, a stakeholder approach (pp. 71-84). London, UK: Routledge (Routledge Advances in Event Research).

Duarte Alonso, A. & Bressan, A. (2014b). Expanding the scope of traditional rural products through events, tourism, and hospitality: A preliminary case study of Italy's GirOlio. In C. Santini and A. Cavicchi (eds.). Food and wine events, a stakeholder approach (pp. 85-99). London, UK: Routledge (Routledge Advances in Event Research).

Duarte Alonso, A. & Liu, Y. (2012). Visitor centres, collaboration and the role of local food and beverage as regional tourism development tools: the case of the Blackwood River Valley in Western Australia. *Journal of Hospitality and Tourism Research*, 36(4): 517-536.

Duarte Alonso, A. (2013). Tannat: The positioning of a wine grape as symbol and 'referent' of a nation's gastronomic heritage. *Journal of Heritage Tourism*, 8(2/3), 105-119.

Espeitx, E. (2004). "Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular". *Pasos: Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 2(2): 193-213.

Fitri, H; Ghapar, A; Khairun, M & Ahmad, E (2015) "Sustainable Tourism Development: A Study on Community Resilience for Rural Tourism in Malaysia", *In Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 168, pp. 116-122.

Grijelmo, A. (2014). *La seducción de las palabras*. Bogotá: Taurus.

Hernández, J. (2011). Los caminos del patrimonio: rutas turísticas e itinerarios culturales. *Pasos: Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 9(2): 225-236.

Heidegger, M. (1960). Serenidad. [En línea]. Universidad Nacional de Bogotá, N°3 1944, (fecha de consulta: 20-01-2012) disponible en: file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-Serenidad-4895214%20(4).pdf en Valencia, E y Acosta, C (2015) En tiempos contemporáneos ¿para qué cocina tradicional? En revista: Investigaciones en alimentos y cocina colombiana. Servicio Nacional de Aprendizaje SENA. pp. 45-48.

Heidegger, M. (1927). Ser y Tiempo citado por Restrepo, M (2003) Comunicación filo de la organización. Revista razón y palabra número 34. México. Disponible en: <http://www.razonypalabra.org.mx/antiores/n34/mrestrepo.html>

Hurtado, J. Mazón, T. y Colmenares, M. (2014) El turismo gastronómico en la península ibérica: el caso de benidorm, España. Iberóforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana [en línea] 2014, IX (Julio-Diciembre): [Fecha de consulta: 27 de noviembre de 2015] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=211033017004>> ISSN

Instituto Colombiano de Antropología e Historia- ICANH (2004). Resolución 0998 de 2004, Bogotá.

Lipovetsky, G. y Charles, S. (2014). *Los tiempos hipermodernos*. Barcelona. Editorial Anagrama

López, C. y Hernández, U. (Comp.). (2009). *Diálogos entre saberes: Ciencias e Ideologías en Torno a lo Ambiental*. Pereira: Universidad Tecnológica de Pereira.

López-Guzmán, T. y Sánchez, S. (2012) La gastronomía como motivación para viajar. Un estudio sobre el turismo culinario en Córdoba. PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural [en línea] 2012, 10 (Sin mes): [Fecha de consulta: 27 de noviembre de 2015] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88124507012>> ISSN 1695-7121

Loscos, E. (2008) Reseña de “Patrimonio gastronómico y turismo cultural en el Mediterráneo” de Jordi Tresserras y F.Xavier Medina (eds.) PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural [en línea] 2008, 6 (abril): [Fecha de consulta: 27 de noviembre de 2015] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88160219>> ISSN 1695-7121

Llano, F. (2017). “Gastronomía, turismo y potencialidades territoriales: el plato minero y la salazón, bases para el turismo alimentario en Nemocón.” Cuadernos de Geografía: *Revista Colombiana de Geografía*, 26 (2): 295- 306.

Llano, F. (2015). *Lo que no se narra se olvida: recuperación de la cocina tradicional en Cundinamarca y Boyacá*. Bogotá, Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.

Malagón, R. (2015). Frutos liofilizados del bosque amazónico: Patrimonio gastronómico colombiano. *Revista Investigaciones en Alimentos y Cocina Colombiana*. Bogotá. Colombia, Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.

Maldonado, C. (2005). Pautas metodológicas para el análisis de experiencias de turismo comunitario. Recuperado en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_emp/@emp_ent/@ifp_seed/documents/publication/wcms_117525.pdf

Martínez J. (2004). *Estrategias metodológicas y técnicas para la investigación social*. Universidad Mesoamericana, México.

Mejía, Alicia (2009). *Evaluación de la gastronomía colombiana como factor potencial de turismo*. Medellín: Fondo de Promoción Turística, Ministerio de Comercio Industria y Turismo.

Mejía, C. y Franco, J. (2016). Relatos de la cocina caldense. *Revista Estado del arte de a investigación en turismo, alimentos y cocina colombiana 2016*. Bogotá, Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.

Matei (2015). Cultural Tourism Potential, as Part of Rural Tourism Development in the North-East of Romania. *In Procedia Economics and Finance*, 23, pp.453-460.

(<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212567115005845>)

Mkono, M; Markwell, K; Wilson E. (2013), Applying Quan and Wang's structural model of the tourist experience: A Zimbabwean netnography of food tourism, *Tourism Management Perspectives*, 5, pp. 68-74.

Meléndez, J; y Cañez, G. (2010) La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios Sociales*, (1): 182-204.

Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (MINCIT). (2012). Lineamientos de política para el desarrollo del turismo comunitario en Colombia. Bogotá: Autor.

Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (MINCIT). (2016). Plan estratégico para la construcción del producto turístico gastronómico, Bogotá.

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

Ministerio de Cultura de Colombia e Instituto Colombiano de Antropología e Historia- ICANH. (2007). Manual para la implementación del proceso de identificación y recomendaciones de salvaguardia de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial. Bogotá: Autor.

Mintz. S. (2003) Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. Ediciones de la Reina Roja. México D.F, en Meléndez, G. y Cañez, G (2010). La cocina Tradicional Regional como un elemento de identidad y desarrollo

local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. En Estudios Sociales número especial enero de 2010.

Moreno, L. (2008). *Diccionario de voces culinarias*. Primera edición. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.

Morales, P. (2009). *Nuevas metodología de trabajo en patrimonio cultural*. Bogotá: Ministerio de Cultura.

Muchazondida, M. Markwell, K. y Wilson, E. (2013). Applying Quan and Wang's structural model of the tourist experience: A Zimbabwean netnography of food tourism, *Tourism Management Perspectives*, 5, pp. 68-74.

Olaya, S. (Octubre, 2013). ‘Hablemos de lo ancestral para reconocer la cocina actual’. Ponencia presentada en el I Simposio Internacional de Cocina Ancestral. Santiago de Cali. Colombia en Valencia, E y Acosta, C (2015) En tiempos contemporáneos ¿para qué cocina tradicional? En revista: Investigaciones en alimentos y cocina colombiana. Servicio Nacional de Aprendizaje SENA. pp. 45-48.

Olivera, S. (2007). La importancia de la gastronomía en el turismo: Un ejemplo de Mealhada - Portugal. *Estud Perspect Tur*, 16(3): 261-282.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2011) Declaratoria de Paisaje Cultural Cafetero.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO

(2003). Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial. Recuperado de:

<http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001325/132540s.pdf>

Organización Mundial del Turismo (OMT) (s.f). Sustainable Development of Tourism. Recuperado de: <http://sdt.unwto.org/es/content/definicion>

Organización Mundial del Turismo –OMT (2017) Foro de turismo sostenible. 3er Foro Mundial de Turismo Gastronómico de la OMT. Conclusiones Memorias, San Sebastián España.

Disponible en:

<http://affiliatemembers.unwto.org/es/event/3er-foro-mundial-de-turismo-gastronomico-de-la-omt>

Pérez, G. (2004). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. I*. México: Métodos.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo –PNUD. (2004). Informe sobre desarrollo humano. Recuperado de: http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_2004_es.pdf.

Quiroga, I; Hernández, J. y Garay, L (2015). *Tantico sabor a leña: Bucaramanga y sus alrededores*. Bogotá: Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.

Rivera, A. (2015). Modelo de Planificación Turística Sostenible para el Sitio Arqueológico y Ambiental Salado de Consotá, en el municipio de Pereira, República de Colombia (tesis de maestría). Costa Rica: Universidad para la Cooperación Internacional (UCI).

Rivera, A. (2012). *Lineamientos para el uso público del sitio arqueológico Salado de Consotá. Línea base del Salado de Consotá*. Pereira.

Rivera, J. y Aguirre, J. (2014). Patrimonio cultural rural en la cuenca alta del río Consota en Arias (2014) Resignificación de la cuenca del Consota. Perspectivas ambientales del municipio de Pereira en sus 150 años. Pereira: Universidad Tecnológica de Pereira.

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Ediciones Aljibe.

Saldarriaga, C. (2014). Mujeres del Bicentenario. En: Arias. C. (2014). Resignificación de la cuenca del Consota. Perspectivas ambientales del municipio de Pereira en sus 150 años. Pereira: Universidad Tecnológica de Pereira.

Schlüter, R. y Thiel Ellul, D. (2008). Gastronomía y turismo en Argentina Polo gastronómico Tomás Jofré. PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural [en línea] 2008, 6 (abril): [Fecha de consulta: 27 de noviembre de 2015] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88160208>> ISSN 1695-7121

Serres, M (1995). *Atlas. Traducido por Alicia Martorrel*. Madrid: Ediciones Cátedra.

Silva, L. & Leal, J. (2015). Rural tourism and national identity building in contemporary Europe: Evidence from Portugal, *Journal of Rural Studies*, 38, pp.109-119.

Tapia, N. (2008). *Aprendiendo el desarrollo endógeno sustentable: Construyendo la diversidad bio-cultural. Comparando y aprendiendo del desarrollo endógeno*. Bolivia: Agruco-Compas

Valencia, E. y Acosta, C. (2015). En tiempos contemporáneos ¿para qué cocina tradicional? En revista: *Investigaciones en alimentos y cocina colombiana*. Servicio Nacional de Aprendizaje SENA. pp. 45-48.

Valencia, E; Gómez, M; Castañeda, F; y Acosta, C – (2015) *Sabor a pacífico, sabor a memoria*. Primera edición, Bogotá, Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.,

Zuluaga, V. (2013). *Historia extensa de Pereira*. Pereira: Editorial Universidad Tecnológica de Pereira.

Libro resultado del proyecto de investigación titulado Caracterización de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial asociadas a las cocinas tradicionales para su inclusión en procesos turísticos sostenibles de base comunitaria en la zona de influencia del Bien de Interés Cultural Salado de Consotá, Pereira financiado por la Vicerrectoría de Investigaciones, Innovación y Extensión de la Universidad Tecnológica de Pereira, convocatoria interna y fue desarrollado desde la línea de investigación en Turismo, Comunidades y Patrimonio del Grupo de Investigación en Gestión en Cultura y Educación Ambiental y el grupo de Turismo Sostenible de la Facultad de Ciencias Ambientales de la Universidad Tecnológica de Pereira y el programa de Administración del Turismo Sostenible de la misma facultad.

ISBN: 978-958-722-300-2



eISBN:978-958-722-366-8