

# **LO QUE NO SE NARRA SE OLVIDA**

De la semilla a la mesa y para el mundo



**SENNOVA**  
Sistema de Investigación,  
Desarrollo Tecnológico e Innovación

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA  
REGIONAL DISTRITO CAPITAL  
CENTRO NACIONAL DE HOTELERÍA, TURISMO Y ALIMENTOS

**Carlos Mario Estrada Molina**  
Director General

**Farid de Jesús Figueroa Torres**  
Director de Formación Profesional

**Enrique Romero Contreras**  
Director Regional Distrito Capital

**Carlos Alberto Barón Serrano**  
Subdirector Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos

**Luis Felipe Triana Casallas**  
Líder Sennova del Centro Nacional de Hotelería,  
Turismo y Alimentos (2019)

**Autoras**

Sandra Liliana Pérez Arteaga  
Lucía Esperanza Carrillo Rojas

**Metodóloga**

Ana del Carmen Horta Vellojín

**Diagramación y Diseño**

David Arturo Pacheco Puentes

**Fotografía**

Edgar Maldonado

**Semillero de investigación:**

Andrea Carolina Méndez Díaz, Paula Andrea Acosta Carranza, Jimmy Steven La Rotta Preciado, David Gean Karlo Corredor, Garzón, Juan Carlos Farías Buitrago, Daniel Mauricio Quesada Fonseca, July Andrea Moreno Saavedra, Viviana Andrea Sánchez Barbosa, Jhovan Sebastián Rincón Sánchez, José Miguel Merlano Urda, Jeimy Katherine Cárdenas Colorado, Yensy Lorena Barrios Toro, Gerson David Ramos Niño, Laura Sthepanny Cuadros Mora, Dylan Arquímedes Zamora Martin, Brandon Steven Quintero Corzo, Ruth Dayana Triviño Bonilla, Erika Paola Pedreros Cruz Y Jonatán Daniel Reyes Triana.

Comunidades de los Municipios de: Cáqueza, Une, Chipaque, Fosca, Gutiérrez, Guayabetal, Ubaque, Choachí, Fómeque y Quetame.



© Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA  
ISBN: 978-958-15-0572-2  
Bogotá, Colombia, 2020  
Primera Edición

Este libro es el resultado de un trabajo de investigación realizado en la Provincia de Oriente en Cundinamarca, financiado por el SENA y ejecutado por los autores del libro. Los testimonios expresados aquí, son resultado de las entrevistas recogidas en el proceso de investigación y no comprometen al SENA. Es un producto de distribución gratuita, por tanto está prohibida su venta y comercialización. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin citar la fuente. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual. Los testimonios citados en este trabajo son producto de un proceso de investigación en el que los entrevistados autorizaron ser grabados y fotografiados con el fin de ser incluidos en esta publicación.

# Tabla de contenidos



Prólogo	6
Introducción	10
Marco legal	14
Marco metodológico	19
Región seleccionada	24
Descripción e historia de la provincia de Oriente - Cundinamarca	28
Costumbres y tradiciones	34
Productos de la tierra	38
Culinaria ancestral	44
Sitios turísticos de la provincia	60
Equipo de apoyo en la investigación	74
De las autoras	86
Conclusiones	90
Resultados obtenidos	94
Referencias	98



# Agradecimientos

El presente trabajo, se realizó el proyecto gracias a la colaboración del Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos, en representación del subdirector Carlos Alberto Barón Serrano, quien con su apoyo incondicional y gestión posibilitó el desarrollo de este proyecto, además de proveer las herramientas necesarias para culminar esta investigación.

Luis Felipe Triana Casallas, Líder de Investigación SENNOVA del Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos por sus aportes y orientaciones para la gestión del proceso investigativo.

Ana del Carmen Horta, metodóloga y colega quien con su aporte fortaleció este proyecto.

Aprendices del semillero de investigación quienes acompañaron el proceso y aportaron sus experiencias, Andrea Carolina Méndez Díaz, Paula Andrea Acosta Carranza, Jimmy Steven La Rotta Preciado, David Gean Karlo Corredor, Garzón, Juan Carlos Farías Buitrago, Daniel Mauricio Quesada Fonseca, July Andrea Moreno Saavedra, Viviana Andrea Sánchez Barbosa, Jhovan Sebastián Rincón Sánchez, José Miguel Merlano Urda, Jeimy Katherine Cárdenas Colorado, Yensy Lorena Barrios Toro, Gerson David Ramos Niño, Laura Sthepanny Cuadros Mora, Dylan Arquímedes Zamora Martin, Brandon Steven Quintero Corzo, Ruth Dayana Triviño Bonilla, Erika Paola Pedreros Cruz y Jonatán Daniel Reyes Triana.

A las comunidades de los municipios de: Cáqueza, Une, Chipaque, Fosca, Gutiérrez, Guayabetal, Ubaque, Choachí, Fómeque y Quetame, representada en agricultores y portadoras de tradición, custodios de semillas que, con sus conocimientos, experiencia y aportes, otorgaron valor agregado al proyecto.



### **Agradecimientos por apoyo institucional:**

Centro de Desarrollo Agroindustrial, Turístico y Tecnológico del Guaviare, Dra. Piedad Echeverri Quiceno.

Alcaldía de Cáqueza – Cundinamarca, Sr Alcalde Guillermo Gutiérrez Cruz, Secretaría de Desarrollo Económico, Ruralidad y Ambiente, Dra. Johanna Vizcaíno Velázquez, y UMATA, Ing. Pedro Hernández Baquero.

Mil y mil gracias

*Lucía Esperanza Carrillo Rojas y Sandra Liliana Pérez Arteaga*

A woven basket filled with fresh vegetables. The basket is overflowing with a variety of produce, including several large mushrooms with gills, a cob of yellow corn, several heads of purple garlic, a white onion, and several bright red bell peppers. The basket is set against a solid green background.

# Prólogo



Tal vez este libro no le sorprenda mucho, pero si le toca el corazón y tal vez tome conciencia de su responsabilidad frente a las delicias culinarias y los paisajes que estamos perdiendo, por culpa propia. Su hijo ¿come rubas? ¿Nabos? ¿Guatila, coyo, mamon, rellena de ahuyama? ¿Torta de arracha? ¿Arepa corrida de sagú?, ¿conoce dónde se producen?, ¿Conoce la laguna verde?, ¿laguna negra?, ¿la capilla del humilladero?, entre otros hermosos sitios turísticos del paisaje natural cobijado del espectacular clima.



Está en nuestras manos el enorme compromiso, personal e institucional para contribuir buscar identidad propia, con el propósito de rescatar, preservar, conservar nuestro patrimonio local regional, patrimonio de colombiano en pro de universalizar nuestra cultura y darla a conocer a muchas personas que se encuentran a la espera de vivir nuevas experiencias.



Los invito a este viaje por la región oriente de Cundinamarca, por vía terrestre a 1 hora de Bogotá y 1.15 desde Villavicencio. Todo comenzó desde el “municipio Cáqueza Cundinamarca capital del oriente Cundinamarca conocida como “la capital del amor”, según su historia, Cáqueza como lo menciona su himno, fue fundada por el Cacique Lorenzo Gaque y por el oidor Luis Enríquez el 23 de octubre del año 1600. Los primeros pobladores fueron los Guachipas, de la lengua Chibcha quiere decir cercado región sin bosque.



Visitar el principal icono de la región oriente la Basílica Menor de la Virgen de la Inmaculada Concepción, la historia de esta obra arquitectónica y de estilo greco-romano se remonta al año 1920, el 17 de diciembre de 1923 el vicario de la Arquidiócesis de Bogotá Monseñor Salustiano Gómez, bendijo la primera piedra iniciando la construcción de los 13 años más tarde sería la hermosa catedral, declarada patrimonio histórico del departamento”. Fuente portafolio turístico, alcaldía de Cáqueza dirección de cultura y turismo, por una gestión diferente 2016-2019. Alcalde Guillermo Gutiérrez Cruz.

Tal vez se tenga que decir mucho más de lo que puedo ahora, sin embargo, el contacto amable, al estrechar su mano cálida y firme, mientras lo miran directamente a los ojos, es el primer recuerdo de trabajador campesino del municipio, su gente es hospitalaria y generosa con sus visitantes, estos momentos de la verdad han sido el mayor motivo que genera confianza y se convierte en el motor inspirador para conocer, aprender desde su conocimiento la tradicional oral al transmitir sin egoísmos sus saberes an-



cestrales, sus competencias las han adquirido de manera empírica del hacer diario en sus labores del campo, la agricultura base fundamental en su propia gastronomía, lo hacen de manera natural, los abuelos le enseñan a sus hijos y nietos los secretos de la cocina, sin prejuicios sociales, con mucho orgullo de sus familias caqueceños, tradición ancestral de su exquisita gastronomía local, fuente principal económica; los amasijos de productos de harina de sagú y de maíz “Arepa corrida”, la rellena o morcilla de cerdo a base de ahuyama, el arroz tapao entre otros...



En buena hora nos une el origen de ser cundinamarqueses y también tener ascendencia de familia de origen campesina que nos lleva a recordar estar interactuado con nuestros propios abuelos y padres. Sabios de tradición que tenemos que valorar y reconocerles en vida todo su conocimiento y ejemplo, hoy en manos de pocos y que es el objetivo de esta investigación: Rescatar las recetas tradicionales y/o ancestrales junto con sus saberes y sabores de la provincia del oriente de Cundinamarca, para garantizar la seguridad alimentaria en el territorio, mejorando las condiciones de vida de los pobladores locales, aumentando el conocimiento de los aprendices de las áreas de gastronomía, turismo y hotelería del proyecto título “recuperación de la memoria de las recetas tradicionales y ancestrales, su aplicación en las nuevas tendencias gastronómicas, la seguridad alimentaria del departamento de Cundinamarca (provincia de oriente) y el fortalecimiento del turismo experiencial”.



Poder tener el placer de observar toda la trazabilidad desde el origen de la siembra, seguimiento al cultivo, su cosecha, manejo de pos cosecha y pasar a ver el proceso de cocinar el alimento en la vereda, luego multiplicado en laboratorio SENNOVA y cocinas del SENA, Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos de Bogotá D.C.



Visitar la capital de la provincia del oriente de Cundinamarca y sus alrededores, fue una experiencia única de los semilleros de investigación, instructores investigadores SENA SENNOVA y en mi caso personal como líder SENNOVA, haber participado en apoyo y el seguimiento de las actividades del proyecto.





Es importante reconocer que el mayor aprendizaje diario en este proyecto es el instructor investigador, los aportes más relevantes son para nuestros semilleros aprendices SENA-SENNOVA, a quienes con este ejercicio aplicado están en capacidad de multiplicar este patrimonio cultural gastronómico y turístico de la región oriente de Cundinamarca y a partir de ahí promover la creatividad e innovación al aprovechar el arte de la cocina, en la creación de propuestas gastronómicas y nuevas rutas turísticas, aplicar su técnicas aprendidas en SENA –SENNOVA. El reto ahora consiste en proponer y hacer su propia obra de arte en la gastronomía, en el turismo conservando la cultura de identidad propia de cada región patrimonio colombiano, aprovechando las ventajas comparativas, crear valor agregado y crear estrategias de ventaja competitiva, dinamizando la economía creativa, hoy llamada economía naranja, que seguramente beneficia y mejora la calidad de vida de la población.



Dr. Luis Felipe Triana Casallas.  
PhD en Educación UNAP  
Líder SENNOVA-SENA (2019),  
Centro Nacional de Hotelería Turístico y Alimentos





Chonque



# Introducción

Finca Mayra Gómez Santos



El Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, a través del Sistema de investigación Desarrollo Tecnológico e Innovación SENNOVA y sus estrategias para el fortalecimiento de los estándares de calidad y pertinencia por medio de la investigación en todos los niveles, se ha dado a la tarea de motivar a los grupos inquietos en todo lo relacionado con la búsqueda y la generación de nuevo conocimiento dentro de la entidad.

Hace unos años, los procesos de investigación se encontraban lejos del alcance de la mayoría por motivos académicos, económicos y disposición de tiempo, pero gracias a la globalización y las tendencias de apertura internacionales surge la necesidad de incentivar la participación de las personas en ésta tarea. Realmente existe mucho conocimiento nuevo por aportar desde diversas áreas enfocando este caso en la Cocina Colombiana, se siente la necesidad de realizar un rescate, pero ¿qué?, las recetas ¿De dónde?, al interior de las familias que se encuentran ocultas y que no sabemos ¿por qué?, ¿nos da miedo mostrarlas a nosotros mismos y al mundo?

El departamento de Cundinamarca no es la excepción, adicionalmente existen otras problemáticas, entre ellas el hecho de contar con una mínima documentación del departamento, razón por la cual se evidencia que la cultura gastronómica sea conocida solo superficialmente, predominando

la cocina santafereña como punto central de una extensa región, cabe señalar que se referencian unos municipios que forman parte de la riqueza culinaria, sin desconocer el fenómeno de desplazamiento que desde siempre ha existido y que deriva en la migración y establecimiento de muchas recetas en diferentes zonas geográficas.

La provincia de Oriente del departamento de Cundinamarca cuenta con una ubicación estratégica, gracias a la diversidad de sus climas aporta una riqueza, natural, cultural y agrícola como también personas muy importantes en la posición de la gastronomía autóctona, a quienes denominaremos a partir de éste momento Portadoras de Tradición, mujeres de origen campesino que por muchas circunstancias de la vida no han tenido el privilegio de ir a una academia a recibir conocimientos de “expertos”, pero que con su sabiduría deben ser ellas quienes transmitan los conocimientos a los “expertos”.

Otra ventaja de esta provincia es la existencia de una gran variedad de productos, semillas y frutas, las cuales tristemente se encuentran en vía de extinción por el fenómeno de la poca demanda y la necesidad de los campesinos de producir cosechas más rápidas, razón por la cual uno de los objetivos presentados en el proyecto de investigación, fue la recuperación de semillas que aún se pueden salvar y caracterizar para luego donarlas



a agricultores que apoyen en la producción, el inventariado y la creación de huertas caseras, con el fin de obtener el producto agrícola, multiplicarlo entre los pobladores de la provincia que se quieren unir a este proceso de conservación de forma regalada para poder recuperar la culinaria ancestral predominante en la zona.

Dichos productos agrícolas considerados casi extintos y que gracias a la investigación realizada se lograron recuperar en un número de once (11) son: Sagú, Arrayan, Malanga, Malangay, Coyo blanco con morado, Coyo amarillo con morado, Manguzán, Caimitos, Nísperos, Frijol Baluy y Bijuco Batata, entre otros.

La importancia de preservar la cocina tradicional como un patrimonio de la humanidad, se refleja en la necesidad de proteger junto con ella todos esos instrumentos que permiten a cada plato existir por esta razón ha adquirido un reconocimiento a nivel internacional como se detalla a continuación:

*Las culturas alimentarias constituyen de ahora en adelante un nuevo paradigma patrimonial, participe de la "efervescencia" (Quintero 2005) introducida por la Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial (UNESCO 2003), debido a su relación estrecha con las nociones de cultura – en su*

*sentido antropológico – de memoria y de identidad. Matta (2012).*

La práctica de rescate en la cocina ancestral permite generar una propuesta en la Nueva Cocina Colombiana haciendo uso de técnicas modernas en la elaboración e implementación de tecnología que contribuya en la Seguridad Alimentaria dentro de comunidades en las provincias de Cundinamarca, desencadenando un fortalecimiento a la cadena de valor asociada al turismo.

El SENA ha influenciado en el desarrollo turístico de la región, debido al impacto generado dentro de los procesos formativos; a través de la capacitación y orientación de los pobladores de la región, con el fin de beneficiar e impulsar el sector económico y productivo.

Con relación a lo expuesto, el presente proyecto se enfoca en la recuperación de recetas, utensilios y el legado de las costumbres alimentarias de la Provincia "Oriente" de Cundinamarca la cual ha sido fundamental y ha realizado grandes aportes a la cocina colombiana. Así las cosas, este proyecto pretende continuar y ampliar el proceso de recuperación de las tradiciones culinarias y redescubrir todo lo que se encuentra oculto en el interior de las familias del departamento de Cundinamarca.





# Marco legal

Torta de coyo blanco con morado

La presente investigación aplicada se realizó con el fin de recuperar productos endémicos, recetas y menús tradicionales y/o ancestrales de la Provincia Oriente de Cundinamarca, este proceso se realizó durante el año 2019, enmarcado en la búsqueda de la conservación de las tradiciones y costumbres culinarias ancestrales y la preservación de productos endémicos de la Provincia Oriente de Cundinamarca.

Este proyecto se orienta a recuperar los productos agrícolas tradicionales y/o ancestrales (frutas, hortalizas, hierbas, tubérculos y semillas) de la Provincia de Oriente del departamento de Cundinamarca; en el desarrollo del trabajo de campo por observación directa e información de fuentes primarias se percibe, que se encuentran en vía de extinción o en peligro de desaparecer de la cultura gastronómica y seguridad alimentaria local, para luego ser aprovechados como fortaleza patrimonial permitiendo ser un destino turístico por excelencia.

Con la apertura a un mundo globalizado resulta importante cuidar y rescatar las culturas propias y la identidad cultural de los pueblos, para de esta manera abrirse a los turistas que se encuentran en búsqueda de nuevas experiencias, con el propósito de promocionar y realzar su identidad, adicionalmente generando ingresos que le permitan a los pobladores obtener su sustento a través de la defensa de su identidad.

Razón por la cual este proyecto presenta la legislación y las teorías que demuestran la importancia

de la preservación de la identidad cultural de las regiones, permitiendo a los pobladores defender y expresar su identidad cultural por medio de la promoción de sus costumbres sociales y culinarias.

Esta investigación se encuentra en el marco de la **Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial** (UNESCO, 2003), resaltando la pertinencia de esta investigación con la definición:

*“Patrimonio Cultural Inmaterial” los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas-junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes-que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural. (p.2).*

Siendo esta definición la que permite identificar claramente los requisitos que se deben considerar dentro de las técnicas artesanales tradicionales y los usos sociales, rituales y actos festivos; para reconocer algo como Patrimonio Cultural. Dentro de este proyecto se resaltan las demostraciones culinarias y los productos agrícolas como el Patrimonio Cultural Inmaterial de la Provincia Oriente de Cundinamarca.

A su vez se definen los Derechos Culturales a los cuales tiene acceso toda persona a partir del **Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales PIDESC** (1966) y el Protocolo adicional a la Convención americana sobre

---

<sup>p2</sup> Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial 2003. Artículo 2: Definiciones. A los efectos de la presente Convención, 1. Se entiende por “patrimonio cultural inmaterial”...



Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales “**Protocolo de San Salvador**” (1988):

- a) Participar en la vida cultural;
- b) Gozar de los beneficios del progreso científico y de sus aplicaciones; y
- c) Beneficiarse de la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora. (art.14).

**Constitución Política de Colombia de 1991** promulga la importancia de la cultura en sus numerosas expresiones como base de la ciudadanía. Reconociendo y protegiendo la diversidad étnica y cultural de la Nación a partir de la promoción de las diversas muestras culturales en sus artículos 7, 8, 61, 70 y 71. Evidenciando la importancia que da el estado a la identidad cultural como mediadora de las diferentes culturas que convergen dentro del territorio colombiano.

A través del **Decreto 2941 de 2009: “Modifica la Ley 1185 de 2008, en lo correspondiente al Patrimonio Cultural de la Nación de naturaleza inmaterial”**.

*“Fomento del Patrimonio Cultural Inmaterial. En consonancia con la **Ley 397 de 1997**, modificada por la **Ley 1185 de 2008** y dentro de los límites, parámetros y procedimientos allí establecidos, las entidades que integran el Sistema Nacional de Patrimonio Cultural tienen la responsabilidad de fomentar la salvaguardia, sostenibilidad y divulgación del Patrimonio Cultural Inmaterial con el propósito de que este sirva como testimonio de la identidad cultural nacional en*

*el presente y en el futuro. Para el efecto, las entidades estatales de conformidad con sus facultades legales podrán destinar los recursos necesarios para este fin. El Ministerio de Cultura, de conformidad con la **Ley 1037 de 2006**, aprobatoria de la Convención de la Unesco para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, en coordinación con sus entidades adscritas, entidades territoriales y las instancias del Sistema Nacional de Patrimonio Cultural, apoyará las iniciativas comunitarias de documentación, investigación y revitalización de estas manifestaciones, y los programas de fomento legalmente facultados” (art.4).*

Dando especial importancia a la producción tradicional y la cultura culinaria como muestras representativas de la identidad de los pueblos, siendo estos los campos que más se evidencian dentro de la promulgación y preservación cultural inmaterial.

**La Política de Turismo Cultural**, busca lograr que Colombia sea un país reconocido como destino turístico, utilizando para esto la diversidad y riqueza cultural como herramientas de atracción para los turistas nacionales y extranjeros, teniendo como fin impulsar el desarrollo de las comunidades y diferentes regiones del país; razón por la cual el presente proyecto sigue la línea del siguiente objetivo específico: “Posicionar rutas y regiones, como productos turístico-culturales, a través de las cuales se permita el intercambio y reconocimiento de los colombianos, con su identidad y patrimonio (turismo cultural doméstico)” (Mincultura, 2010; p.410); siendo este objetivo el que apoya el desarrollo de diversas rutas dentro de las regiones y fuera de ellas, con el fin de lograr dar a conocer los productos culturales que componen cada una de estas. Apoyando el intercambio y reconocimiento de los saberes culturales propios de cada región.

## **La Política para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial**

entre sus principios considera que: “la política que el patrimonio cultural inmaterial debe ser salvaguardado por sus valores intrínsecos como parte de la integridad social y el bienestar de las comunidades, colectividades sociales, y de la nación” (Mincultura, 2010; p.267), siendo importante rescatar todas las manifestaciones culturales y lograr recuperara aquellas que se encuentran en peligro de extinguirse por quedar en el olvido.

Parte del saber que expresa la cultura en cuanto a la preparación de alimentos tradicionales como identidad de los pueblos y comunidades en Colombia se valora y protege bajo la “**Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia 2012**”, MinCultura:

*“Para entender las bases culturales, sociales, ambientales y económicas de las cocinas tradicionales, es importante comprender la existencia de los sistemas culinarios, los cuáles son procesos constantes que mantienen las relaciones de las cocinas tradicionales y sus portadores. Comienzan desde la disposición y obtención de los recursos naturales, hasta las diferentes formas culturales de preparación y consumo de los alimentos, pues en las regiones colombianas, las cocinas se acompañan de música, juegos, rituales, sistemas de salud y enfermedades, etc”*

Se reconocen y amparan los derechos de autor, dando especial reconocimiento a portadores de tradición por medio de citación en imágenes (fotografías y grabación en videos), redacción y entrevista transformadas en textos. Para su cumplimiento se exige el consentimiento informado con el fin de ser incluidos en las publicaciones.

A close-up photograph of a metal baking tray filled with numerous small, round, golden-brown pan de sagú breads. The breads are arranged in a somewhat haphazard pattern across the tray. The tray itself is dark and shows signs of use, with some oil or grease visible. The background is slightly out of focus, showing a green surface.

# Marco metodológico

Pan de sagú



## Tipo de Investigación

Este trabajo investigativo, de corte cualitativo, se realiza desde la perspectiva latinoamericana de Fals Borda de Investigación Acción Participativa, considerando la participación de las portadoras de tradición y de los campesinos dentro de todas las acciones participativas (Mingas), realizadas durante todo el proceso, las cuales permitieron lograr conocer y recuperar recetas que sólo se mantenían en el seno de las familias y que se encontraban en riesgo de desaparecer al carecer de un registro escrito de estas.

A partir de esta problemática, Orlando Fals Borda (1991) sugiere que “es necesario descubrir una base para entender los vínculos que existen entre el desarrollo del pensamiento científico, el contexto cultural y la estructura de poder de la sociedad” (p3), razón por la cual a partir de las Mingas (acciones participativas) realizadas con los pobladores de la provincia, entrevistas y conversaciones, se logró que las portadoras de tradición compartieran sus conocimientos y también se les presentaron nuevas formas de presentar estos platos de la mano de las nuevas tendencias gastronómicas, realizando una intervención que les permitirá estar más preparadas frente a una nueva forma de promover los alimentos que los identifican.

---

<sup>p3</sup> Fals Borda de Investigación Acción Participativa.



El diseño del presente proyecto pertenece al de una investigación cualitativa de tipo exploratorio, en concordancia con la línea y objetivos planteados; se define de esta manera porque se examinaron, proveen detalles y características sobre el objeto seleccionado para desarrollar esta investigación, que tiene por objetivo recuperar recetas, utensilios y el legado de las costumbres alimentarias de la Provincia “Oriente” de Cundinamarca.

Un estudio exploratorio es aquel “que se realiza cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (Sampieri *et al.*, 2014). Con esta propuesta se permite facilitar el acceso a las recetas y lugares turísticos de la provincia para conocer la riqueza ambiental y culinaria, demostrando que es un tema con baja rigurosidad científica en los estudios realizados en la región, reforzando la concepción del estudio exploratorio como: “... la revisión de la literatura reveló que tan sólo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas” (Sampieri, 2014).

A partir de esta definición, en el presente proyecto de investigación se observa las características que definen un estudio exploratorio, identificando los referentes y elementos que permiten lograr la recuperación de aspectos culturales de la provincia.



## Diseño de la Investigación

El diseño seleccionado para este proyecto fue el diseño fenomenológico hermenéutico, el cual de acuerdo con Creswell et al. (2007) y Van Manen (1990):

“Concentra en la interpretación de la experiencia humana y los “textos” de la vida. No sigue reglas específicas, pero considera que es producto de la interacción dinámica entre las siguientes actividades de indagación: a) definir un fenómeno o problema de investigación (una preocupación constante para el investigador), b) estudiarlo y reflexionar sobre éste,

c) descubrir categorías y temas esenciales del fenómeno (lo que constituye la naturaleza de la experiencia), d) describirlo y e) interpretarlo (mediando diferentes significados aportados por los participantes).” (Citado en Sampieri et al., 2014).

La metodología que se utiliza para la recolección de información desde las comunidades de la Provincia de Oriente del departamento de Cundinamarca en Colombia, está representada en los siguientes pasos:



Figura 1. Diseño de la investigación



En primer lugar, se analizaron diferentes provincias del departamento de Cundinamarca, con el objetivo de seleccionar una que presentara alto impacto, razón por la cual, la provincia de Oriente resaltó al encontrarse en el camino hacia Villaviciencio y ser de obligatorio recorrido.

A continuación, se seleccionaron las portadoras de tradición, se realizó de acuerdo con la información suministrada por la población, sobre quienes eran las personas que poseían el conocimiento sobre la preparación de alimentos a base de estos productos agrícolas y los campesinos dispuestos a trabajar dentro del proyecto voluntariamente, dando su autorización al uso de información e imágenes que se produjeron durante todo el proceso investigativo.

Luego, se realizaron salidas de campo para la observación del contexto y recolección de información. Se identifican las ventajas y características, de los frutos y semillas endémicos de la provincia, para la posterior creación de huertas que permi-

tan su rescate; se realizó la recopilación de datos durante este proceso, por medio de entrevistas, Mingas y diarios de campo en los cuales los aprendices del semillero y las instructoras investigadoras tomaron notas de acuerdo con las actividades realizadas.

A partir del trabajo de campo, surgieron las categorías de análisis en la cuales se realizó este libro, resultando Cocina Ancestral, Sitios turísticos y productos endémicos.

Tomando estas categorías como base para lograr obtener una visión global, se logró obtener una visión global, la cual permitió realizar el análisis de la información recolectada en los pasos previos, para hallar las convergencias y divergencias existentes dentro de la información.

De esta forma, se pudo realizar la propuesta que corresponde a la creación de circuitos turísticos que permitan disfrutar de la comida tradicional de la provincia de oriente de Cundinamarca.







# Región seleccionada

Basílica Menor de Cáqueza y Cerro de Monruta



La República de Colombia se encuentra ubicada en el noroccidente de Sur América, organizada políticamente en 32 departamentos descentralizados, su capital es Bogotá, Distrito Capital, que también es la sede del Gobierno Nacional (Constitución Política de Colombia 1991, art.1).

Cundinamarca se encuentra ubicado en el centro del país y es cuna de Bogotá, ciudad capital; ocupa el tercer lugar en población (DANE, 2005), en referencia a la cantidad total de habitantes del país. Se encuentra dividido políticamente en 15 provincias, que facilitan su gestión administrativa (Gobernación de Cundinamarca, 2017): Almeidas, Alto Magdalena, Bajo Magdalena, Gualivá, Guavio, Magdalena Centro, Medina, Oriente, Rionegro, Sabana Centro, Sabana Occidente, Soacha, Sumapaz, Tequendama y Ubaté.

Para el desarrollo de este proyecto se seleccionó la **Provincia Oriente**, por el hecho de ser paso obligado hacia el departamento del Meta y su capital Villavicencio, facilitando la dinamización de la economía entre ambos departamentos. Es una región próspera por su agricultura, contribuyendo a la despensa agrícola que ingresa a la capital del país, este tema se ha manejado durante décadas aportando al fortalecimiento de la economía interna de la zona y la nación. Desde sus inicios la provincia se ha caracterizado por proveer a los pobladores de una serie de productos nativos, los cuales garantizaban la seguridad alimentaria de la región, pero que han ido desapareciendo lentamente por el efecto demanda-oferta, teniendo como consecuencia que en el siglo XXI, estos son considerados productos agrícolas extintos a consecuencia del bajo consumo y el olvido de su utilización como



ingrediente dentro de las preparaciones hogareñas, sumado a esto, la merma en la siembra, recolección y venta de los mismos, razón que disminuye la comercialización y el buen manejo económico en la provincia, manifestado en el Anexo 3.3 Diagnóstico del Departamento Cundinamarca, 2015.

Esta provincia cuenta con un amplio conocimiento ancestral culinario, el cual reposa en tradiciones que datan del siglo XVII y han sido transmitidas de forma oral al interior de las familias, sobreviviendo por medio de portadores de tradición.

Partiendo de estos argumentos, se hace notoria la necesidad de recuperar las semillas de productos ancestrales y/o tradicionales endémicos de la región, incentivar su cultivo y producción, fomentar el uso de recetas culinarias en preparaciones tradicionales, enfocándose en aquellas producidas en el Municipio de Cáqueza por ser únicas, especiales y diferenciadoras, convirtiéndolas en punto de referencia de la provincia, por no encontrarse en los otros nueve municipios que conforman la provincia, adicionalmente es el lugar que alberga una mayor cantidad de portadores de tradición.

La transmisión de este conocimiento culinario a la comunidad local, regional, nacional e internacional permite que, a través de platos con identidad culinaria, se garantice la seguridad alimentaria de la comunidad (FAO, 2014) y a su vez se reconozca a la *Provincia de Oriente en Cundinamarca* como destino turístico gastronómico, con vivencias únicas por medio de circuitos turísticos que faciliten el desplazamiento y reconocimiento de la región.





# Descripción e historia de la provincia

Productos agrícolas nativos de la región



Cerca de las llanuras que rodean a la ciudad de Bogotá, aproximadamente a 40 minutos, cruzando los cerros se encuentra la Cordillera Oriental, rodeada de montañas y descensos cubiertos de bosques, se ubica la Provincia de Oriente, la cual es reconocida por ser una de las 15 provincias de Cundinamarca, se destaca por los claros paisajes, razón por la cual los habitantes prefieren la comodidad de la sabana para sus paseos y sus casas de campo; la capital de esta belleza natural es el municipio de Cáqueza, nombre proveniente de los muiscas, cuyo significado es “Región sin bosques”.

En este lugar se destacan sitios turísticos como El Alto de la Virgen, La Cueva del Tigre, El Teatro Municipal entre otros; adicionalmente, ésta provincia está conformada por otros 14 municipios; entre los cuales se destaca Fómeque, el cual cuenta con parques naturales, las Aguas de Guane, los Ríos Blanco y Negro, entre otros sitios turísticos; el municipio de Choachí se encuentra ubicado pasando los cerros de Monserrate y Guadalupe, destacando sus termales, el Parque Natural del Verjón, y otros atractivos de igual o misma importancia. Todos los



municipios de la provincia se destacan por poseer un atractivo característico que es conocer sus historias, las cuales son impulsoras para su economía y turismo.

En esta región los niveles de desarrollo social y cultural poseen un bajo rendimiento frente a otras zonas del departamento de Cundinamarca (Anexo 3.3 Diagnóstico del Departamento Cundinamarca, 2015) en donde se reflejan los niveles de educación y su proyección hacia la realización de estudios avanzados como es la profesionalización.

Los aspectos positivos de esta provincia se encuentran en el área agropecuaria y sus diferentes facultades rurales, esto a partir del trabajo realizado por medio del campesinado, quienes se encuentran encargados y dedicados a realizar cultivos permanentes y transitorios, destacando el cultivo y la cosecha de una gran variedad de alimentos tales como la papa, el maíz, la arveja y el tomate, los cuales son utilizados comúnmente para la preparación cotidiana de sopas y cocidos



tradicionales; de igual manera sucede con el sagú, producto que se ha implementado en la elaboración de panes y pasa bocas, por último pero no menos importante el café.

De esta forma, se resaltan algunos de los platos representativos de cada uno de los municipios de esta provincia, se pueden encontrar las arepas representativas de Fómeque, la torta de plátano de Guayabeta entre otras. Los platos gastronómicos suelen ser más reconocidos por medio de las ferias y fiestas en los pueblos, las cuales disfrutan y atraen a los visitantes de diferentes regiones, quienes logran llegar al pasar los días del año, disfrutando de los mejores espectáculos musicales y culturales, adicionalmente de deportes tradicionales, fiestas religiosas y juegos pirotécnicos que se presentan en las calles de los poblados, parques y desde las casas de cada uno de los habitantes de este municipio.

El valor artístico que posee cada uno de los municipios de la provincia se ve representado por los artesanos especializados quienes realizan





diferentes tipos de manualidades en diversos materiales, como la madera representado en estatuas y detallitos de recuerdo o lana virgen implementada en la realización de tejidos, del mismo modo se pueden hacer muñequitas a partir de la corteza de la mazorca, cerámicas y prendas de crin o cuero de caballo.

La provincia de oriente en Cundinamarca atrae a locales y extranjeros por la belleza de sus paisajes naturales, la arquitectura tradicional y representativa en cada municipio demostrando su historia en el transcurrir del tiempo, sus fiestas y tradiciones populares características propias del vivir y sentir de las comunidades, el calor de sus habitantes percibido por el amor, cordialidad y respeto entre ellos y hacia los demás, la riqueza de su cultura culinaria basada en productos agrícolas de la región, cultivados con procedimientos y técnicas tradicionales permitiendo aflorar la identidad cultural representativa de este territorio y motivo de viaje para los turistas.





# Costumbres y tradiciones

Fómeque



El departamento de Cundinamarca debido a su gran extensión cuenta con una topografía variada, situación que permite a los viajeros encontrar diversos climas, consintiendo el desplazamiento de las personas en búsqueda de descanso y recreación de forma individual o grupal por la posibilidad de sentir el aire puro, la multiplicidad de colores otorgados por la naturaleza y sus representativos en flora y fauna, logrando hacer que se despliegue una serie de sensaciones únicas para quienes se animan a explorar estas tierras. La Provincia de Oriente en Cundinamarca es una de las regiones que cuenta con un alto tránsito vehicular, dado que por el centro de esta provincia se da el ingreso al departamento del Meta y puerta al llano, favoreciendo a quienes se animan a visitarla a conocer las costumbres y tradiciones que abrazan a su población local.

La Provincia de Oriente es una tierra llena de riqueza y tradición cultural, a consecuencia del aprovechamiento de la tierra, reconociendo la interacción entre pobladores y naturaleza, facilitando la adaptación, explotación y arraigo a la misma, transformando los saberes proporcionados en ideas, frases y pensamientos dignos de ser transmitidos de forma oral de generación en generación y que hoy se reconoce como identi-

dad cultural fortaleciendo la pertenencia social, la continuación y la sobrevivencia de la misma.

Los saberes culinarios de la provincia se han conservado por medio de portadores de tradición, estos fueron compartidos mediante actividades de trabajo de campo denominadas mingas, en las cuales la tradición gira alrededor de la preparación de los platos con productos agrícolas endémicos ancestrales como protagonistas, junto a la grabación de videos como registro del proceso. Dentro de los saberes se recopiló que para un habitante local siempre se ha asimilado que la alimentación es básica para un buen crecimiento, desarrollo de habilidades motrices y cognitivas, reconociendo que el secreto para adquirirlo está en los alimentos, en su calidad y cantidad adecuada, para ello era indispensable sembrar y recolectar dicha producción, para luego ser consumido de forma oportuna y permanente; hoy día lo reconocemos como seguridad alimentaria. (FAO, 2014)

La tradición culinaria de tipo ancestral ha sido la base costumbrista de la familia, siempre ha existido un plato que identifica una fecha especial, una reunión o integración. El uso de productos agrícolas endémicos cultivados tradicionalmente como lo hacían los abuelos (sin insecticidas) y 100% or-



gánicos en estas preparaciones permiten evocar las reuniones familiares, junto con técnicas en la elaboración, secretos y presentaciones adecuadas que agasajen el personaje o situación merecedora de la misma; es aquí donde se reconoce la existencia de un plato a base de un producto olvidado por su poca o escasa producción como es el caso de la sopa de piste, sopa de malanga, pollo de campo con coyo, batido de arrayan y/o níspero entre otros. Estas preparaciones han sido adquiridas también de forma oral por sus antepasados y la práctica en la elaboración se alcanzó por medio de la observación y experimentación permitiendo ir y volver en el tiempo.

Las manifestaciones culturales que enriquecen el valor tradicional de los municipios están representadas en ferias, fiestas de San Juan, San Pedro, temporadas de Semana Santa y navidad, estas son reconocidas por los portadores de tradición como “la costumbre era salir de la mano con los padres, participar en el concurso de música y disfrutar de momentos sanos alrededor de grupos musicales y chirrinche (bebida fermentada)” según Don José Ramiro Gutiérrez (miembro de la comunidad). Lentamente se han perdido estas costumbres, hoy día son aclamados como parte de la identidad cultural, la integración de las familias y la convi-

vencia sana, sin olvidar las muestras culinarias complementarias que se ofrecían en estas festividades elaboradas en hornos de leña como son los amasijos, pan de sagú, mantecadas, pan de maíz, arepas de maíz y colaciones.

Estas costumbres y tradiciones fomentan el turismo y mejoran la calidad de vida de los habitantes, según Marcela Duque *“El rescate de las recetas ancestrales es un primer gran paso para desarrollar el turismo en la región. La transformación de la gastronomía de la región contribuye para atraer a las personas y hacer que vuelvan otros, hay mucho que mostrar, además de paisajes hermosos, es la comida tradicional”*.

*Una reunión enmarcada por el colorido de las flores y la fresca brisa, ambientada por el sonido de las campanas y un clima cálido se transforman en el momento perfecto para el encuentro de varias generaciones logrando la comunión de los conocimientos compartidos. La conversación de los hombres gira en torno a la agricultura y las diferentes formas de trabajar los cultivos, por otro lado, las mujeres comparten sus conocimientos que van desde la interacción con los animales hasta el amplio conocimiento de la cocina característica de su región.*





# Productos de la tierra

Malanga



Los olores, sabores, aromas hacen parte de la cotidianidad de los habitantes de las provincias de Cundinamarca; esta región es culturalmente digna representante de las cocinas tradicionales gracias a su variedad de preparaciones de productos nativos y/o endémicos.

Para el logro de las preparaciones se requiere la recuperación de los productos agrícolas con la ayuda de la comunidad y los entes gubernamentales sumado al gran conocimiento de custodios de semillas ancestrales.

Por lo anterior esta investigación hace referencia en algunos productos desconocidos por la población colombiana, a consecuencia de la baja demanda, los pobladores han dejado su producción, aún se conservan en la memoria de cocineros tradicionales.

Según, Bérard y Marchenay (1996), todo lo que la tierra produce desde diversas perspectivas dando una visión global de los productos locales y su valor, especialmente en la cultura francesa, se les denomina





Productos de la Tierra. Por lo tanto, el tema estudiado se ubica en el contexto de la actualidad política y económica, ya que este tipo de alimentos cumple con un cierto número de intereses actuales en los campos de la agricultura y el turismo.

Los productos que a continuación se describen se encuentran casi extintos, motivo por el cual se ha hecho un exhaustivo trabajo con las comunidades y custodios de la provincia con el fin de conseguir las semillas, para luego ser entregadas a pobladores, quienes de forma voluntaria se han vinculado al proyecto de investigación aplicada con el ánimo de ejecutar la siembra y cultivo de estas, fortaleciendo la producción en la región. Como incentivo de la resiembra de los productos se concertó con los pobladores locales, la donación del 50% de las semillas y el producto obtenido con el fin de multiplicar a través del intercambio de bajos costos, criterios ecológicos y sostenibles de conservación e incremento de alimentos, fomentando la seguridad alimentaria del departamento.



Los productos mencionados en el presente estudio son: Sagú, Arrayanes, Malanga, Malangay, Coyo blanco con morado, Coyo amarillo con morado, Manguzán, Caimitos, Nísperos, Frijol Baluy, Bejuco Batata, entre otros.

Una vez se ubicaron las semillas en las zonas rurales de la provincia se vinculó un grupo de agricultores con deseos de participar en el proceso de siembra, cuidado y recolección de producción; este grupo conformado por la Señora Mayra Santos (Finca Sión en la vereda Abasticos), el Señor Luis Carlos Céspedes (Granja La María en la vereda Mercadillo I), el Señor José Ramiro Gutiérrez (Finca La Corraleja en la vereda Tausuta I) y la Señora Olga Ortiz (Finca La Primavera en vereda Pantano de Carlo), se le hizo entrega de semillas de sagú, malanga, chonque, coyo amarillo con morado, coyo blanco con morado, manguzán, frijol baluy, ahuyamilla y bejuco batata, manejando el proceso de siembra y cultivo con procedimientos técnicos y orgánicos con el fin de garantizar una producción sana y comestible con altos índices nutricionales, contribuyendo al mejoramiento de la calidad del aire y



haciendo uso de recursos naturales proporcionados por la misma tierra como elementos básicos que se encuentran en los abonos.

Con el ánimo de identificar la variación en la calidad en las cosechas, se decidió ubicar cuatro (4) huertas caseras denominadas técnicas en diferentes lugares de la provincia cerca al municipio de Cáqueza, con diferencias en los pisos térmicos y en la acidez de la tierra. También se tuvo en cuenta la forma de manipular la tierra por parte de los cuatro agricultores, su conocimiento tradicional al momento de hacer los surcos, distancia entre semillas y arado, sumado a esto la creencia de temporada de siembra como lo son las fases de la luna y los días de lluvias. Todo supervisado por un ingeniero agrónomo de la zona quien con su conocimiento profesional sumó a las variables anteriores proporcionando similitudes y a la vez diferencias entre cultivos.

*En el inserto:*

*Figura 2. Mapa ubicación de las huertas técnicas. Provincia de Oriente – Cundinamarca.  
Figura 3. Cuadro Caracterización de productos agrícolas endémicos rescatados, (Pérez, 2019)  
a partir de Universidad de Antioquia. Banco de Objetos de Aprendizaje y de información.*





# Culinaria ancestral

Sancocho de malanga y coyo



Gran parte de las tradiciones culinarias que sobreviven en la provincia de oriente datan del Siglo XVII, por medio de familias ancestrales representadas en matronas que transmitieron sus recetas y preparaciones de forma oral de generación en generación; hoy día se conservan platos representativos de algunas casas por ser utilizados en fechas especiales, como son la conmemoración de cumpleaños, días cívicos y homenajes religiosos. Algunos de estos secretos se comparten con el departamento del Meta, por la cercanía del territorio, la similitud de productos agrícolas como el sagú entre otros, que posibilitan elaborar con técnicas y procedimientos productos culinarios similares.

En el desarrollo de la investigación se realizaron 3 ejercicios que permitieron llevar a cabo Acciones Participativas (Mingas) con la comunidad, en donde se reencontró lo tradicional de dichas preparaciones con los productos ancestrales que son objeto de rescate y que se mencionan en el capítulo anterior. Gran sorpresa se presenta al reconocer que aún existe en el seno de las familias el deseo por obtener de forma fácil y rápida los ingredientes para la realización de esas preparaciones y lograr volver a obtener platos como la arepa de laja, amasijos a base de coyo y malanga, sopas y sudados a base de sagú, coyo, chonque y malanga, sorbetes de frutas silvestres como son los nísperos y arrayanes, entre otras.



Figura 4. Metodología IAP (Investigación Acción Participativa), (Carrillo, 2019)

El proceso de identificación culinaria de la región no sólo reposa en lograr encontrar los ingredientes básicos que en su época eran los promotores de la seguridad alimentaria local, junto con su variedad de usos en preparaciones caseras tradicionales, sino también al poder mostrar al mundo que existe una representación cultural propia y tradición de cocina, para ello, se decide intervenir esas preparaciones con nuevas tendencias gastronómicas que apliquen a la economía naranja cuyo eje central es la innovación, en donde actúe la cocina molecular, cocina sensorial, múltiples fusiones, el minimalismo y la venta de productos orgánicos 100%, sin dejar atrás el uso de elementos tecnológicos que ayudan a la preservación y conservación de los productos como son los métodos de liofilizado, deshidratado, ultra-congelado y empacado al vacío.



Fotos 1 y 2 (método deshidratado), Foto 3 (método empacado al vacío),  
Foto 4 (técnica corte en laminilla para aplicar método de ultra-congelado)

**Figura 5. Métodos de conservación de alimentos**

A partir de los productos (arracacha, guatila, coyo amarillo con morado, coyo banco con morado, malanga, chonque, calabaza, batata de bejuco, frijol balui, sagú, níspero, arrayan, manguzan y caimito de la región), se logró recopilar preparaciones tradicionales cuya técnica de elaboración es casera y que aún se conservan en la memoria de familias por su transmisión vía oral. Estas preparaciones son tortas, coladas, hervidos, sudados, sopas, caldos, asados, envueltos, arepas, almojábanas, panes, bebidas frías y calientes. A continuación, se presentan las recetas para cada una de las elaboraciones:

## Sopa de bolas

Método de cocción: Hervido



Utensilios: Olla, tabla de cortar, cuchillo, cucharón, molino o mixer

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Maíz pelado	500 g	La masa ya se consigue en las plazas de mercado
Cuajada fresca	750 g	Sin suero
Arvejas	250 g	
Zanahoria	250 gramos	Cortada en dados pequeños
Costilla de res ahumada	1.5 kilos (3 libras)	Cortada en trozos y si desea ahumada.
Papa pastusa	500 g	
Papa criolla	600 g	
Cebolla junca	180 g (2 ramas)	
Comino	3 g (1 pizca)	
Achiote (color)	C/N al gusto	
Sal	16 g	
Ajo	5 g (3 dientes)	
huevo	1 Ud.	Clara para armar bolas (no permite que se abran o rompan en la cocción)

1. Lavar el maíz y dejar en remojo.
2. Cocinar maíz por 1 hora o hasta que esté blando.
3. Dejar enfriar y moler hasta obtener una masa.
4. En una olla colocar agua 3 litros para 10 porciones y en ella cocinar la costilla hasta que ablande, se adereza con sal, ajo, cebolla y cilantro.
5. Cuando la costilla ya esté blanda agregar zanahoria, arvejas, dejar cocinar por 5 minutos.
6. Agregar las papas cortadas, el color o achiote si lo desea.
7. A la masa de maíz pelao agregarle comino y la cuajada, si desea le puede agregar y tallo de cebolla larga cortada finamente.
8. Amasar hasta que esté suave, tomar porciones de 40 gramos aproximadamente y armar bolas y pasarlas por la clara batida, agregar a la sopa y dejar cocinar hasta que las bolas se cocinen.
9. Servir en plato hondo y decorar con picado de cebolla y cilantro, si desea puede colocar papa frita en fósforo.



# Sancocho de coyo y malanga

Método de cocción: Hervido

Utensilios: Olla con capacidad para preparar las 10 sopas. Cuchillo y tabla.

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Cebolla junca	180 g	2 ramas
Cilantro		Se puede reemplazar por cimarrón
Cebolla cabezona	200 g	Para el hogao
Malanga	400 g	
Coyo	400 g	
Arracacha	250 g	
Plátano verde o macho	3 unidades	
Ahuyama	400 g	Opcional (Al gusto)
Papa pastusa	750 g	
Pollo criollo	10 presas	De campo (1 pollo entero)
Costilla de res	1250 g (1 y 1/4 kilo)	
Sal	25 gramos	Rectificar sabores ya que los tubérculos contienen azúcares
Comino	5 g	
Achiote (color)	C/N al gusto	
Tomate	400 g	
Ajo	10 g	Para la sopa y para el hogao
Ají dulce	100 g	Pimentón
Mantequilla	50 gramos	Para saltear

1. Lavar desinfectar y cortar los ingredientes del mismo tamaño y cortes grandes.
2. En una olla agregar el agua (3 litros para 10 porciones), cebolla, cilantro y la costilla (pollo o carne) y sal.
3. Cuando la costilla haya ablandado un poco agregar los ingredientes empezando por el mas duro, empezando por el plátano, dejar cocinar 5 minutos, luego el coyo, la malanga con la papa y finalmente la ahuyama.
4. En otro recipiente preparar el hogao (reogao, re-frito), la mantequilla y cuando derrita agregar la cebolla cabezona saltear hasta que cambie de textura, luego ajo, tomate y ají dulce o pimentón, aderezar con comino, achiote y sal, si desea agregue cilantro finamente picado.
5. Dejar cocinar hasta que todos los ingredientes estén blandos y rectificar sabores.
6. Servir en plato hondo grande el sancocho y decorar con una porción de hogao, si desea lo puede acompañar con arroz blanco o aguacate.



## Arroz orientuno

Método de cocción: Mixto (hervido y salteado)

Utensilios: Olla, trinche, cuchara del servicio, cuchillo, tabla, sartén o wok.

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Arroz	750 g	
Cubios	150 g	cortado en dados medianos
Chuguas	150 g	Rubas
Arracacha	150 g	Cepa de apio
Ahuyama	150 g	Zapallo o calabacín
Cebolla junca	150 g	Cebolla larga
Cebolla cabezona	150 g	Finamente picada
Tomate	150 g	Cortada en cubos pequeños
Ajos	10 g	Macerados
Tomillo	1 rama	Al gusto
Laurel	1 hoja	Al gusto
Guatila	150 g	Cidra
Papa sabanera	150 g	cortada en dados medianos
yuca	150 g	cortad en dados pequeños
Arveja	200 g	
Zanahoria	125 g	cortada en cubos pequeños
Aceite	100 ml (4 o 5 c/das.)	
Carne de cerdo pulpa	1000 g (1 k)	cortada en cubos o tiras
Mazorca	150 gramos	Desgranada
Pollo	1000 g (1 k)	Pechuga opcional
Achiote	C/N	Al gusto
Sal	Al gusto	
Comino	5 g (una c/dita)	

1. En una sartén grande o wok colocar un buen chorro de aceite (achioteado o luego agregar el achiote o color vegetal), saltear las cebollas, el ajo, cuando estén blandos adicionar el tomate, laurel y tomillo, revolver para que no se pegue o queme.
2. Agregar las carnes de pollo y cerdo, mezclar.
3. Adicionar la arracacha, los cubios y las chuguas, contiinar mezclando.
4. Agregar el agua y esperar a que rompa en hervor.
5. Empezar a agregar los demás ingredientes del mas duro al más tierno y dejar cocinar hasta que las carnes estén tiernas.
6. En este momento colocar el comino y la sal, rectificar sabores.
7. Agregue el arroy, dejar secar , bajar fuego y esperar a que seque y cocine completamente.



## Cerdo Confitado en Salsa de Níspero

Método de cocción: Mixto (hervido y salteado)

Utensilios: Sartén o wok, cucharas.

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Costilla de cerdo	2000 g (2 k)	Falda de costilla o carne pulpa blanda
Grasa de cerdo	500 g	Para confitar orgánica
Sal	20 g	
Cilantro	3 hojas	
Panela	10 g	Rallada
Nísperos Maduros	250 g	Preparación para salsa
Miel	2 cucharadas	
Zumo de limón	1 unidad	
Sal	5 g	
Vinagre blanco o de frutas	1 cucharada	

1. En una sartén o Wok colocar la grasa de cerdo y dejar calentar (no muy caliente) agregar 2 cucharadas de panela rallada.
2. Agregar a la carne de cerdo o costillas la sal al gusto y freír en la grasa que tengo en la sartén, bajar al fuego para realizar la técnica de confitado (no freír), voltear de vez en cuando. Seguir cocinando a fuego bajo por 40 minutos o hasta que al pinchar con un cuchillo broten jugos transparentes.
3. Retirar de la grasa, dejar reposar, y cortar en trozos.
4. Servir acompañada de papas chorreadas o saladas y ensalada.
5. Espolvorear con cilantro finamente picado. Rectificar sabor.
6. Salsa de níspero acompañante: En un recipiente mezcle todos los ingredientes y cocine por 10 minutos o hasta que los nísperos estén tiernos. Luego, procesar en la licuadora, pasar por colador o tamiz. Llevar nuevamente al fuego hasta que tome consistencia de salsa. Finalmente, rectifique sabores.



## Torta de calabaza

*Método de cocción: Horneado*

*Utensilios: Bol, molde, cuchillo, rallador.*

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Calabaza verde	1 kilo	
Mantequilla	100 gramos	
Esencia	1 chorrito	
Harina de trigo	300 gramos	
Queso	400 gramos	
Uvas pasas	50 gramos	

1. Lavar, pelar la calabaza y cortar en cuibos pequeños la calabaza, cocinar en agua azúcar y una pizca de sal.
2. Cuando esté cocida pasar por colador para escurrir el exceso de agua.
3. En un recipiente colocar la calabaza, la mantequilla, huevos (batidos), uvas pasas, queso (rallado o trocesado pequeño), la esencia de vainilla, la mantequilla derretida y la harina de trigo.
4. Mezclar bien y dejar reposar unos 5 minutos.
5. Enharinar o engrasar un molde para tortas y colocar la mezcla.
6. Llevar al horno por 40 minutos a 160°C o 320°F y comprobar con la técnica del cuchillo hasta que salga limpio.
7. La puede preparar de sal y puede reemplazar parte de la calabaza por ahuyama.



## Pan de sagú

Método de cocción: Horneado



Utensilios: Lata de horno, rallador.

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Queso, criollo (biche o crudo)	500 gramos	Queso entero, sin procesar.
Cuajada	500 gramos	Fresca desmenuzada para el relleno
Mantequilla	125 gramos	Preferiblemente utilizar la que viene en hoja de bijao y que no ha tenido procesos químicos (pura)
Sal	Al gusto	
Harina de sagú	500 gramos	También llamada almidón de achira

1. Cremar (mezclar) el queso con la mantequilla hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
2. Adicionar a la mezcla anterior el sagú. Amasar con las dos manos por unos 10 minutos hasta obtener una masa blanda.
3. Armar bolas de masa de aproximadamente 40 gramos o el tamaño que desee dejar los panes.
4. Acada bola de masa hacer un presión en el centro y rellenar de cuajada.
5. Colocar en una lata bien acomodadas y llevar al horno a 170°F o 350°F por 18 minutos o hasta que doren un poco (no deben quedar tan doradas).

## Colada de sagú

*Método de cocción: Hervido*



*Utensilios: Olla pequeña, cuchara para mezclar, licuadora.*

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Harina de sagú	125 gramos	
leche	1 litro	
azúcar	180 gramos	
canela en rama	3 astillas	
limonaria	2 ramas	
Hielo	al gusto	
Canela en polvo		Para decorar

1. En una olla pequeña/olleta, hervir la leche con la canela y parte del azúcar.
2. En un poquito de leche fría o agua diluir el sagú y agregar a la leche.
3. Mezclar y agregar la otra parte del azúcar y la limonaria si desea o los clavos esto es a su gusto.
4. Continuar mezclando hasta que la preparación empiece a hacer ojos.
5. Retirar del fuego y colar para retirar grumos y especias.
6. Dejar reposar y al momento de servir licuar para dar la textura cremosa y agregar el hielo o si desea puede licuar con el hielo.
7. Al servir puede clocar como decoración canela en polvo.

## Bebida de manguzán

*Método de cocción: Licuado*

*Utensilios: Olla pequeña, cuchara para mezclar, licuadora.*

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Manguzánes	1 kilo	
azúcar	200 gramos	
leche en polvo	100 gramos	
Agua	250 ml	
Yogurt de vainilla	2 vasos	
naranja o limón	1/2 vaso	

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. Colocar a congelar (puede hacerlo en estado natural pero debe adicionar hielo).
3. En una licuadora, mixer o robot colocar todos los ingredientes y procesar.
4. Servir en vaso grande y largo decorado con menta o yerbabuena o flores comestibles.



## Torta de cidra (guatila) caramelizada

*Método de cocción: Horneado*

*Utensilios: Molde de horno antiadherente para torta, cuchara para mezclar, sartén, olla, recipientes para mezclar, horno.*

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Guatila	1 kilo	Cidra, papa de pobre, tayota
Azúcar	150 gramos	
Panela	1 unidad pequeña	
Harina de trigo	400 gramos	
huevos.	4 unidades	
Esencia de su preferencia	a gusto	
Mantequilla	150 gramos	

1. Lavar, desinfectar, pelar y cortar en cubos pequeños la guatila.
2. En una olla colocar la guatila cortada y cubrir con agua y a un poquito de azúcar, dar una cocción ligera (blanquear).
3. Escurrir o retirar exceso de humedad.
4. En una sartén colocar la panela con un poquito de agua hasta obtener un almibar y colocar allí la mitad de la guatila a caramelizar, estar moviendo continuamente para evitar que se pegue o queme.
5. En un recipiente colocar la harina, los huevos (mezclados), el azúcar, la mantequilla (derretida) y la esencia.
6. Mezclar todos los ingredientes y obtener una masa cremosa y agregamos la guatila que se caramelizó mezclar.
7. En un recipiente para torta engrasado y enharinado colocar la mezcla y llevar al horno por 40 minutos a 170°F o 350°F.
8. Rectificar cocción por medio de la técnica del cuchillo hasta que salga limpio. Dejar reposar y desmoldar.





## Palitos de malanga

Método de cocción: *Horneado*

Utensilios: Bandeja de horno, cuchillo, tablas para cortar, pinzas.

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Malanga	1 kilo	Pelar y cortar en bastones o palitos
Crema de leche	1 taza	Puede reemplazar por salsa de tomate
cilantro o tomillo	2 cucharaditas	
Sésamo o ajonjolí	2 cucharaditas	
sal	Al gusto	
Pimienta guayabita	al gusto	También llamada pimienta dulce
Aceite	Cantidad Necesaria	

1. Lavar desinfectar y pelar la malanga.
2. Cortarla en bastones o palitos de 1 cm de ancho por cada lado y 7 cm de largo aproximadamente.
3. Precalentar el horno a 400°F.
4. En un recipiente apropiado mezclar el aceite vegetal, sésamo o ajonjolí.
5. Verter esta mezcla sobre los pedazos de malanga y sazonar con sal y pimienta.
6. Hornearlas hasta que doren.
7. En un recipiente pequeño, colocar la crema de leche con cilantro o tomillo finamente picado (éste aderezo o acompañante lo puede reemplazar por salsa de tomate o salsa criolla), para mojar los bastoncitos.

## Ensalada criolla con crocantes de coyo morado

Método de cocción: Emulsionar

Utensilios: recipientes para colocar productos cortados, cuchillos, tablas, cucharas y trinchas del servicio.

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Cebolla cabezona	2 unidades	En aros
Tomate	500 gramos	En rebanadas
Cilantro	50 gramos (2 cucharadas)	Finamente picado sin repasar
Aceite de oliva	50 mililitros (2 cucharadas)	para aderezo
Jugo de limón	30 mililitros (2 cucharadas)	para aderezo. Puede reemplazar o mezclar con zumo de naranja y mandarina.
Vinagre	30 mililitros (2 cucharadas)	para aderezo
Aguacates	1 unidad	Tiras o rebanadas
Coyo morado	1 unidad pequeña (200 g)	Preparación para chips
Aceite de fritura	C/N	
Limón	1 unidad	

1. Lavar desinfectar y cortar los ingredientes como se estipula en la receta.
2. En un recipiente colocar el vinagre, jugo de limón y aceite. Con la ayuda de un batidor espiral o un tenedor mezclar (emulsionar) hasta tener una mezcla densa.
3. Agregar el cilantro y aderezar la ensalada.
4. Servir en platos colocando por capas iniciar con las rebanadas de cebolla, encima la de tomates y por último el aguacate.
5. Adornar con brotes de vegetales. (Alfalfa, cilantro).
6. Para los crocantes de coyo morado: lavar, desinfectar y pelar. Cortar en chips (rebanadas) de 3 mm ayudado de una mandolina o cuchillo. Colocar en agua las rebanadas en agua con limón para retirar los excesos de almidón (Se puede utilizar producto liofilizado o deshidratado). Retirar el exceso de humedad y freír en aceite.
7. Servir la ensalada acompañada de los chips.

# Ensalada local

Método de cocción: Blanquear

Utensilios: recipiente para mezclar, cuchillos, tablas, cucharas y trinchas del servicio.

Ingredientes	Cantidades	Observaciones
Zanahoria	500 gramos	Corta sen rebanadas delgadas
Remolacha	500 gramos	Corta sen rebanadas delgadas o medias lunas
Rábanos	250 gramos	Corta sen rebanadas delgadas
Cilantro	50 gramos	Finamente picado sin repasar
Lechuga verde	1 unidad morada	Troceada con las manos
Cebolla cabezona	3 unidades medianas	Aros fritos
Aceite	cantidad necesaria	Para freir los aros de cebolla
Harina	200 gramos	Para el apanado
Huevos	1 unidad	Para apanado
Miga de pan	125 gramos	Para apanado
Sal al gusto		
Vinagre	30 mililitros	Emulsión
Queso paipa o tipó mozzarella	150 gramos	para aderezo
Chonque	300 gramos	Lavar, desinfectar y pelar. Cortar en (rebanada) de 1/2 cm ayudado de una mandolina o cuchillo. Cocinar en agua con sal y azúcar (pizca), retirar, quitar exceso de humedad y mezclar con los otros ingredientes.

1. Lavar, desinfectar y cortar los ingredientes.
2. Disponer en recipientes los ingredientes del apanado (rebozado) de manera individual harina, huevo (batirlo), miga de pan pasar los aros de cebolla iniciando con la harina, luego huevo y por último la miga de repetir el huevo y la miga de pan, luego en aceite caliente freir los aros de cebolla y colocar sobre servilletas para retirar exceso de grasa. (deben quedar como buñuelos).
3. Blanquear la zanahoria y la remolacha por separado y cortar.

## ADEREZO

1. Lavar desinfectar y cortar los ingredientes como se estipula en la receta.
2. En un recipiente colocar el vinagre, jugo de limón y aceite. Con la ayuda de un batidor espiral o un tenedor mezclar (emulsionar) hasta tener una mezcla densa,
3. Agregar el cilantro y aderezar la ensalada.
4. Colocar como base en la ensalada al momento de servir el chonque
5. Mezclar los ingredientes del aderezo
6. Servir la ensalada en capas de acuerdo a la colorimetría de su gusto.
7. Bañar con el aderezo y colocar el queso por encima.



A photograph of a dense, lush green forest. The foreground is filled with large, vibrant green leaves, some of which are slightly out of focus. In the background, a path or road winds through the dense foliage, leading towards a hillside covered in more trees. The sky is visible at the top, appearing bright and slightly overcast. The overall scene is a vibrant, natural landscape.

# Sitios turísticos de la provincia de Oriente - Cundinamarca

Vía a la cascada La Chorrera

La Provincia de Oriente en Cundinamarca es una región rica en recursos naturales y culturales que la potencializan como destino turístico en Colombia; a pesar de su poco desarrollo en infraestructura posee un alto potencial cultural que puede ser utilizado para fomentar de forma planificada un turismo sostenible. Su gran fortaleza data en la similitud de platos culinarios que giran alrededor de las costumbres y tradiciones ligadas a la tierra, su variedad de productos endémicos casi extintos que son cultivados por conservarse en la memoria de los más grandes (tercera edad), de quienes surgen esas delicias que por muchos años alimentaron los hogares de la zona y cuyas preparaciones se transfieren a los herederos de forma oral, identificando este tipo de conocimiento como patrimonio cultural de la provincia.

Este componente otorga la capacidad de poder atraer y generar un motivo de viaje en los turistas locales, nacionales y por qué no...en los extranjeros, quienes son seres sedientos por vivir nuevas emociones ligadas a la naturaleza, climas, actividades recreativas y deportivas, pero que también deben detenerse un momento en el tiempo para darle gusto al cuerpo al poder degustar alimentos sanos y nutritivos de una región tradicional en Colombia. Es aquí donde nace la experiencia, el deseo por sentir, vivir y aprender por medio de una serie de vivencias en un entorno ajeno al suyo y con personas distintas, poseedoras de ese maravilloso saber popular. Para dar a conocer esta provincia turística a través de la cultura culinaria, se hace necesario tomar como referencia la totalidad geográfica que dispone su territorio, partiendo de la distribución política compuesta por diez (10) municipios: Cáqueza, Chipaque, Choachí, Fóme-

que, Fosca, Guayabetal, Gutiérrez, Ubaque, Une y Quetame; este conjunto de elementos permiten desde lo tangible, el diseño del viaje de ensueño por medio de tres (3) circuitos turísticos que dan a conocer y participar activamente en la zona a través de una serie de actividades ligadas al disfrute de lugares naturales, hermosos y maravillosos reconocidos, como son: la laguna de Fómeque, el Parque Nacional Natural Chingaza, la cascada La Chorrera y El Chiflón, entre otros. El protagonista del diseño de los circuitos es el habitante local por poseer el conocimiento de la región, sus accesos y zonas seguras, junto con la identificación de potenciales atractivos que aún no están registrados en un inventario turístico local.

Las vivencias que se desea despertar en los viajeros están acompañadas por la población local, que son en su mayoría habitantes en las zonas rurales y son los poseedores de ese saber tradicional eje de estudio en la presente investigación. ¿Qué vivencias pueden surgir? ...cada uno de los habitantes de esta región guardan con gran sentimiento en su memoria los primeros años, su infancia, su núcleo familiar, las frases típicas y sobrenombres que los reconocen, los mitos, leyendas, tradiciones y el arte culinario que enmarca el amor de mamá ubicado en la mesa representado por sopas, sudados, arroces, amasijos, bebidas y diferentes gamas de dulces. La experiencia surge del acercamiento en el territorio, parte de la topografía enmarcada en sus colores, formas, sonidos y olores dados por la frescura de la naturaleza convirtiéndose en novedoso para quien no lo posee y transformándolo en memorable, convirtiéndolo en un mejor ser, fortaleciéndose con su familia e incentivando como ser humano.

Para poder encauzar esas experiencias, el turismo a desarrollar debe ser planificado, ofreciendo la posibilidad a la comunidad local de generar alternativas que contribuyan a fortalecer esa oferta típica tan anhelada, cumpliendo con las expectativas y necesidades del viajero cuando afloran esos sentimientos de pertenencia por esos lugares. El procedimiento utilizado para generar turismo experiencial en la Provincia de Oriente partió de:

1. Relatos proporcionados por representantes de la comunidad los cuales describieron la diversidad cultural propia de la región.
2. Se vinculó las tradiciones y costumbres de esta sociedad a la variedad de oferta turística plasmada en platos culinarios de tipo tradicional y/o ancestral elaborados con productos endémicos en vía de extinción.
3. El intercambio experiencial entre comunidad local y turista en donde cada uno de los actores aprende del otro de forma cultural, refleja el logro del objetivo trazado en la presente investigación porque el viajero se conecta con la región y la satisfacción es basada en el conocimiento.



Figura 6. Pérez, S. (2019) Gráfico de Turismo Experiencial. Fuente propia.

## Metodología Implementada para los circuitos:

La participación activa de la comunidad en el proceso de investigación, permitió analizar y comprender mejor la realidad de la población relacionada con el entorno ambiental y socio-cultural, enfocada en los saberes recopilados y cuya herramienta de sistematización de información es la Cartografía Social como elemento de construcción del conocimiento de manera participativa y colaborativa entre habitantes, aprendices del semillero e instructores de investigación, reflejado por medio de mapas no oficiales hasta lograr concertar la creación de circuitos turísticos que potencialicen la región como destino turístico.

Con el ánimo de comprender la magnitud de la región y cómo son sus parámetros de vecindad, se tomó como punto de partida los diez municipios que componen la provincia.



Figura 7. Mapa Provincia de Oriente – Cundinamarca. Autoría del semillero de investigación. 2019

Se recopiló información secundaria de la provincia basada en la identificación de atractivos naturales y culturales representativos, junto con la discriminación de una planta turística conformada por hoteles, restaurantes y servicios complementarios que faciliten la prestación del servicio turístico; para su organización se creó una base de datos denominada inventario turístico, esta información se compartió a la



comunidad en los talleres progresivos que se realizaron (mingas) logrando identificar los lugares reconocidos por su estado actual físico, cercanía, accesos, seguridad y servicio al cliente; también se identificó la oferta gastronómica de tipo ancestral que ayude a promocionar la región como destino turístico. Se verifica la información con trabajo de campo concluyendo la selección de siete (7) municipios por su similitud gastronómica: *Cáqueza, Chipaque, Choachí, Fómeque, Fosca, Ubaque y Quetame*.

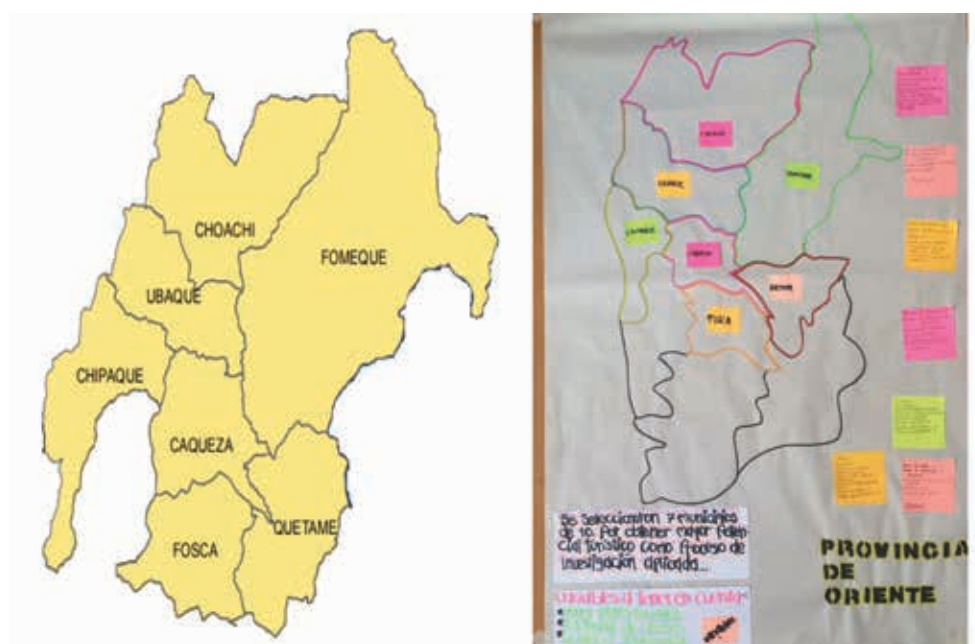


Figura 8. Mapa Provincia de Oriente - Cundinamarca. Autoría del semillero de investigación. 2019

Una vez obtenida la información sobre el potencial turístico de los municipios seleccionados se procede a la elaboración de los primeros trazos sobre circuitos turísticos para poder ingresar a la región y dar a conocer las diferentes opciones de viaje a los turistas, para ello se requirió de la intervención del semillero de investigación (aprendices del tecnólogo de Gestión de Destinos) con la población local perteneciente a cada municipio y cuyo eje temático de viaje es la cocina ancestral.

Los primeros trazos se han denominado circuitos turísticos con opción de viaje:

## Circuito No 1: Vía La Calera a Cáqueza

Saliendo del Municipio de La Calera hacia Choachí hay una distancia de 49 Km con una duración de 1h 39 minutos, puede tener la opción de ingresar al Parque Natural Nacional de Chingaza y realizar actividades eco turísticas con opción de alojamiento de camping o en el albergue con servicios de alimentación y guianza.



Luego puede continuar hacia el Parque Natural la Chorrera en donde se disfruta de las cascadas El chiflón y La Chorrera practicando senderismo, camping y tours en vehículos todoterreno y 4x4.

Cuando llega al municipio de Choachí puede dirigirse al Restaurante la Plazeta en donde podrá degustar más de 100 platos.

Una vez degustada la comida tome el transporte que lo lleve al municipio de Ubaque, éste se encuentra a una distancia de 10.1 Km con una duración de 24 minutos, en donde encontrará el Hotel Mirador de San Nicolás con excelentes paisajes, ofreciendo hospedaje en cabañas, piscina, bar y restaurante, convirtiéndose en el lugar perfecto para descansar, ubicándose en la vía Choachí, Vereda Romero Alto.

Las opciones que ofrece Ubaque es visitar la laguna de Ubaque que se encuentra ubicada a unos 40 minutos del casco urbano en ella se pueden realizar actividades eco-turísticas, acuáticas, ciclismo, opción de alojamiento de camping, es apto para pasar un rato agradable por su historia, sus espectaculares paisajes y sus aguas azules, sin embargo



**Figura 9.** Mapa Provincia de Oriente - Cundinamarca. circuito turístico La Calera - Cáqueza. Autoría del semillero de investigación. 2019

en esta zona no es muy comercial por lo que es recomendable llevar comestibles.

Posteriormente puede continuar al siguiente municipio llamado Chipaque que se encuentra a una distancia de 25.4 Km con una duración de 1h 12 minutos, podrá dirigirse al restaurante PPC del Oriente donde degustará gran variedad de comida típica, luego puede visitar el templo Nuestra Señora del Rosario que es un lugar icónico del municipio de Chipaque en donde podrá observar su arquitectura y sus esculturas, otra opción es el Santuario Marilandia que se encuentra situado dentro de una finca, es un lugar en donde se rinde un homenaje a la virgen María, este lugar brinda paisajes montañosos y amplias zonas verdes, puede ejercer actividades como recorridos donde se observan diversas representaciones de la virgen, caminatas siendo también un lugar para reflexionar y orar.



Para finalizar, se dirige hacia el municipio de Cáqueza que es la capital de la provincia de Oriente, se encuentra a una distancia de Chipaque de 16.3 Km con una duración de 24 minutos, posee uno de los atractivos más reconocidos en la región, es el Alto de la virgen de Monruta, desde el se puede observar la población de Cáqueza, una parte del Cañón del río de Cáqueza y la vía al Llano, a este cerro se llega a pie o en vehículo; otra opción es visitar la Cueva del Tigre Reserva Natural, se encuentra ubicada en la vereda San Vicente y cuenta con una extensa diversidad natural, se puede visitar en una caminata ecológica, posteriormente se puede regresar hacia Bogotá tomando la vía principal más conocida como la vía al Llano.

## Circuito No 2: Vía Villavicencio a Fosca

El recorrido se inicia en el municipio de Villavicencio Departamento del Meta tomando la carretera que se dirige hacia el municipio de Guayabetal en Cundinamarca (conocida la vía como hacia el Llano), el tiempo aproximado de viajes es 51 minutos recorriendo 29.5 km; en el camino tiene la opción de realizar algunas paradas como es la del mirador Buena Vista donde se puede degustar algunos platos típicos y diversidad gastronómica, en este lugar existen varios establecimientos de alimentos y bebidas para que el turista puede elegir entre la variedad presentada en los menús junto con la oportunidad de hacer un recorrido por el lugar.

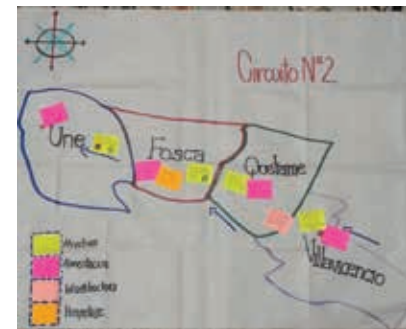


Figura 10. Mapa Provincia de Oriente - Cundinamarca, circuito turístico Villavicencio - Fosca. Autoría del semillero de investigación. 2019

Al continuar el viaje, la vía lo dirige hacia el municipio de Quetame, recorriendo una distancia de 18.2 km con tiempo de 25 minutos, al llegar al municipio puede recorrer los atractivos turísticos como es los Termas de Guiterma donde puede tomar baños relajantes en pro a la salud y el bienestar por poseer minerales curativos (ubicada en la vereda el Caimito a un 1km de la inspección del puente Quetame); también puede visitar la Piedra de la Tuna, ahí se realizan actividades como espeleología superficial y caminatas ecológicas, gracias a su ambiente rural y su caverna de origen natural.

En la zona urbana de Quetame se puede degustar amasijos típicos a base de Sagú (Pan, arepas, achiras, almojábanas), si es del gusto del viajero puede pasar la noche en este municipio, hospedándose en el Hotel Panorama ubicado en la Calle 4 # 4 - 08.

El viaje continúa hacia el municipio de Fosca quien tiene la iglesia San Antonio de Padua, la fecha de celebración de este patrono es el 13 de junio, festividad reconocida en la provincia de oriente; la reserva forestal La Cuelga ubicada a 3 Km del municipio y a una distancia 30 minutos puede observar el nacimiento del río Sáname; las actividades a desarrollar son caminatas ecológicas por caminos reales y avistamiento de fauna en la zona (aves, animales de granja, etc.).

Para retornar a Villavicencio se toma la variante hacia el llano con una distancia de 60.2 Km y un tiempo aproximado de 1 hora 46 minutos. En el camino puede disfrutar de paradores que ofrecen productos a base de sagú, picadas de cerdo y vaca.



### Circuito No 3: Vía Chipaque – Ubaque - Choachí

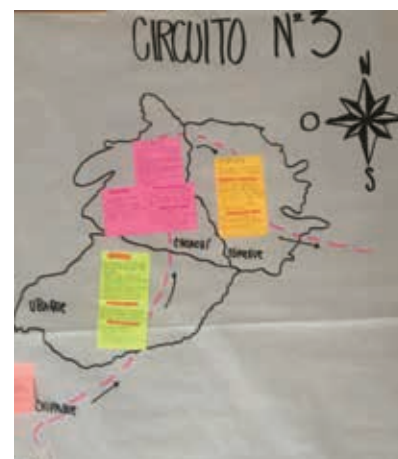
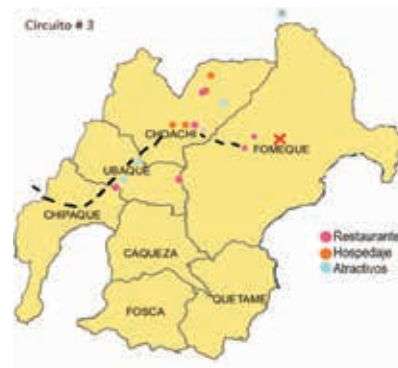
El recorrido se inicia en Bogotá hacia el municipio de Ubaque por la vía denominada hacia el Llano, pasando por el municipio de Chipaque que queda a 25 minutos, una vez ahí existen dos vías para dirigirse hacia el municipio de Ubaque; la primera tiene una distancia de 27,9 Km con duración de 29 minutos.



El municipio de Chipaque ofrece los siguientes atractivos: Visita a la Reserva de Marilandia donde se encuentra un monumento a la virgen, puede participar de actividades religiosas y espirituales, aprovechando el compartir en familia. rodeado de naturaleza en un ambiente tranquilo, y cálido; otra de las opciones que ofrece Chipaque es Aguas Calientes y Termales Las Fruticas donde puede realizar actividades acuáticas, balnearios naturales, y medicinales.

Continuando el recorrido se puede dirigir a la Romería de Nuestra Señora de Belén de Ubaque denominada patrona de toda la región, allí puede realizar caminatas religiosas. Más adelante encontrara La Laguna de Ubaque que es famosa por sus paisajes y sus aguas azules, puede realizar caminatas ecológicas, camping, cabañas disfrutando de un lugar tranquilo y natural.

Luego puede dirigirse a degustar platos típicos del municipio como son la mazamorra chiquita, pan de sagú y maíz, envueltos de mazorca y piquete de cerdo que son ofrecidos en el restaurante Las delicias del oriente, el Piqueteadero bar la Cabaña, el restaurante Donde Manuel.



**Figura 11.** Mapa Provincia de Oriente - Cundinamarca, circuito turístico Villavicencio - Fosca. Autoría del semillero de investigación. 2019

Saliendo de Ubaque y con dirección hacia el municipio de Choachí a una distancia de 10.2 km y duración de 15 minutos, en este lugar puede encontrar Las termas santa Mónica que cuenta con salas de sauna, turco y jacuzzi. Como opción de atractivos puede visitar las cascadas El Chiflón y La Chorrera, esta última es una de las más grandes del país en donde puede realizar actividades acuáticas y compartir en familia. Otro lugar es La Cara del Indio, mirador con vista espectacular de todo el paisaje que rodea el municipio.



Para realizar caminatas con duración de 2 horas se encuentra La Granja Agro Turística “Derracamandaca”, donde puede disfrutar de la flora y fauna que se encuentra allí siendo el lugar ideal para niños y adultos, con oferta de alimentos representativos de la región como el cocido de chiguachia, el cocido chiguano, variedad de amasijos entre otros.

Saliendo de Choachí se puede dirigir hacia el municipio de Fómeque, con una distancia de 16.3km y duración de 16 minutos, en este municipio puede degustar platos típicos como amasijos de harina de maíz, tamales de calabaza, pan de sagú y arepas y de sagú.

Para su regreso existen dos opciones, la primera dirigirse al municipio de choachí y tomar la vía hacia Bogotá ingresando por la zona de la calle sexta (centro), ó devolverse hasta el municipio de Ubaque y tomar la segunda vía de acceso con distancia de 20.3 km hacia chipaque que fue su punto de partida.





## Resumen: Procedimiento del Diseño de Circuitos:

1. Recopilación de información turística de la Provincia de oriente por medio de fuentes secundarias.

**Resultado:** Base de datos.

2. Visita a los municipios que conforman la provincia para verificar información secundaria en cuanto a cantidad y estado actual.

**Resultado:** Valoración de recurso turístico e identificación de problemática social a través de Míngas y entrevistas.

3. Elaboración de Mapas de la provincia para definir posibilidades turísticas.

**Resultado:** Cartografía Social en donde se coteja la información y se manifiestan posibles requerimientos turísticos.

4. Elaboración de trazado de circuitos turísticos con planteamiento de actividades a realizar por los turistas.

**Resultado:** Determinar los prestadores de servicios y estrategias turísticas necesarias.

5. Circuito turístico final.





# Equipo de apoyo en la investigación

Brote de sagú

# PORTADORAS DE TRADICIÓN



**Berta Hernández de Hernández**

*“Cuando era pequeña siempre se preparaba la comida con estos productos, economizando y comiendo sano, cuando preparo comida con estos productos recuerdo a mis abuelos, mis papas y mis hermanos”.*



**Carmenza Parrada**

*“En la actualidad buscamos conservar la tradición familiar en la preparación de los alimentos, pero ha cambiado, aún vive la abuela y nos reunimos en el sitio donde ella esté”.*



### **Nora Imelda Clavijo**

*“Conocí la arracacha desde niña por mis abuelos, me enseñaron que es un producto muy sano. Los productos son sanos porque se cultivan sin químicos”.*



### **Marcela Duque**

*“He tratado de dejar de lado toda la comida frita, tratando de rescatar las recetas. Trato de rescatar el uso de la guatila en mi familia en sopas, dulces, cupcakes, torta de guatila con café, productos con valor agregado para la familia”.*



### **Francelina Zambrano**

*“Aprendí a hacer la morcilla de mi suegra y mi mamá, para cuando vienen los hijos”.*

# AGRICULTORES



**Mariela Gutiérrez**

*“A través de los encuentros familiares los domingos estamos cuidando nuestra tradición enseñándole a los hijos y familiares, compartimos los platos mientras recordamos anécdotas y recuerdos de cuando éramos niños”*



**José Alfredo Vargas**

*“Hemos empezado a construir un proyecto de vida diferente, nos gusta, hicimos un lago y tenemos peces, patos y cultivos”.*



### **Luis Carlos Céspedes**

*“En la finca con los padres se sembraban garbanzos, ani, habas, maíz, arveja y no faltaba la comida”.*



### **José Ramiro Gutiérrez**

*“Se han perdido las costumbres y con esto se han perdido también los productos. Ahora para las ocasiones especiales se van a las panaderías y compran las tortas, no como antes que se preparaban en la casa con estos productos”.*



### **Olga Lucía Ortíz Gutiérrez**

*“Con este proyecto hemos aprendido a utilizar los productos de diferentes formas, antes solo lo hacíamos en sudados y cocidos, ahora aprendimos a hacer panes y tortas”.*



**Mayra Gómez Santos**



**Manuel Clavijo**



**Victor Julio Pardo**

*“Desde que quitaron la carretera de caqueza y la pasaron para abajo se ha ido perdiendo la producción del pan sagú y ahora no hay panaderías que lo ofrezcan”.*





# APRENDICES DE GASTRONOMÍA:

**Jhovan Sebastián Rincón Sánchez,**  
**Edad: 19 años**

**Programa:** Técnico en cocina, etapa práctica Tecnólogo en Gestión para Establecimientos de Alimentos y Bebidas.

**Participación:** Investigar y rescatar en las poblaciones de la provincia de oriente en Cundinamarca las semillas olvidadas o perdidas por diferentes factores y sus frutos o productos que se utilizan para las preparaciones ancestrales de la región. “Es interesante el aprendizaje sobre alternativas de cultivo y producción, las técnicas y procedimientos de preparación de menús y recetas tradicionales; el manejo que se ha dado haciendo uso de nuevas tendencias de gastronomía junto con el uso de técnicas de laboratorio que ayuden a su conservación y presentación”.

Con este proyecto también se busca potenciar la región por medio de rutas turísticas interconectadas para que los turistas contemplen como una opción de viaje, generando esa unión de turismo y gastronomía que en otros países ha logrado revolucionar los porcentajes turísticos y económicos.

## **Daniel Mauricio Quesada Fonseca**

**Edad: 19 años**

**Programa:** Técnico en cocina, etapa práctica Tecnólogo en Gestión para Establecimientos de Alimentos y Bebidas.

**Participación:** El aprender a interpretar la cocina colombiana desde el interior como cultura local la hace vigente, con el tiempo ha evolucionado creando nuevas costumbres de alimentación y ocasionando que tristemente se pierdan recetas, productos y costumbres tradicionales que son valiosas, porque son las que caracterizan a los Colombianos. “Lo más sorprendente es poder compartir momentos tan gratos y únicos con personas que tiene mucho por comunicar, que hacen las cosas con amor, desde picar un simple gajo de cebolla, hacen que la experiencia sea grata y que se debería vivir a diario”.

## **David Gean Karlo Corredor Garzón**

**Edad: 21 años**

**Programa:** Técnico en cocina y operación de eventos, etapa práctica Tecnólogo en Gestión para Establecimientos de Alimentos y Bebidas.

**Participación:** Es importante estudiar lo relacionado con alimentos y bebidas porque permite ampliar conocimientos sobre el sector; el identificar su crecimiento y auge, como también clarificar que es una rama importante del turismo. La investigación aporta a los aprendices un conocimiento amplio de aquellos productos agrícolas de Colombia, es agradable conocer y degustar productos que no son muy comunes de encontrar pero que a nivel cultural son muy importantes en la gastronomía colombiana; gracias al proyecto se logra apreciar productos que no se conocen por su poca producción y consumo, pero que son únicos en nuestros municipios, en donde cada producto y receta están acompañados de una insuperable historia llena cultura.

## **Paula Andrea Acosta Carranza,**

**Edad: 19 años**

**Programa:** Técnico en cocina, etapa práctica Tecnólogo en Gestión para Establecimientos de Alimentos y Bebidas.

**Participación:** El semillero posibilita aprender sobre cultura, técnicas de preparación y compartir con las portadoras de tradición, quienes cuentan sus historias y como fue el origen de la preparación que realizan. Al iniciar la investigación se comprende que hay lugares cercanos a Bogotá con una variedad gastronómica basada en productos agrícolas autóctonos y con un toque diferente de preparación, la cual es fruto de una serie de tradiciones y costumbres locales. Esto potencializa una zona y facilita mejores condiciones de vida a sus habitantes.

## **Viviana Andrea Sánchez Barbosa,**

**Edad: 19 años**

**Programa:** Técnico en cocina, etapa práctica Tecnólogo en Gestión para Establecimientos de Alimentos y Bebidas.

**Participación:** Las salidas de campo permiten experimentar la esencia de las preparaciones, facilitando innovar y dar a conocer a las personas del interior, ya que son productos que son muy ricos al paladar, gracias a esto también se puede dar a conocer parte de la cultura colombiana que pocos conocen, la idea es ampliar tanto la gastronomía como el turismo para que estos pueblos sean más reconocidos y empiecen a ganar fama, gracias a sus bellezas turísticas y gastronómicas que se pueden encontrar en esta región.

## **Andrea Carolina Méndez Díaz**

**Edad: 20 años**

**Programa:** Técnico en cocina, etapa práctica Tecnólogo en Gestión para Establecimientos de Alimentos y Bebidas.

**Participación:** El conocer la cultura de la región en gastronomía y sus preparaciones para eventos familiares o para subsistir con la venta de los productos que elaboran es una experiencia única, porque estar al lado de las portadoras de tradición e intercambiar técnicas de preparaciones siguiendo sus tradiciones enriquece el intelecto de los aprendices SENA y más cuando la materia prima viene del campo donde ellos cultivan y trabajan a diario.

## **Jimmy Steven La Rotta Preciado**

**Edad: 19 años**

**Programa:** Técnico en cocina, etapa práctica Tecnólogo en Gestión para Establecimientos de Alimentos y Bebidas.

**Participación:** El propósito que todo cocinero colombiano debe tener, es querer rescatar la cultura gastronómica colombiana la cual tiene mucho que explorar en colores, sabores y olores, nace en la investigación.

Más allá del conocimiento que pude adquirir en cada salida de campo, en cada plática con las personas del municipio el cual es muy gratificante, me queda la satisfacción que los jóvenes podemos hacer grandes cambios y más creando una apropiación de nuestra cultura gastronómica dando a conocer esos pequeños resultados, pero a su vez muy significativos para nuestra generación.”



# APRENDICES DE TURISMO

**Laura Esthefanny Cuadros Mora**

**Edad: 18 años**

**Programa:** Tecnólogo en Gestión de Destinos Turísticos

**Participación:** La investigación que se realiza en la provincia de oriente, es un reto personal que se enfoca en lo que en un futuro próximo va a ser la labor profesional de los aprendices SENA, gracias a ella se fortalece el conocimiento para definir el potencial turístico de una región, en especial lograr unir el turismo experiencial a la gastronomía local, ello requiere la consulta de datos secundarios que luego deben ser verificados por medio de salidas en campo por los municipios que componen esta provincia. Es constructivo aplicar los pasos aprendidos en ambientes de formación sobre selección de componentes turísticos aptos para el desarrollo turístico.

**Dylan Arquímedes Zamora**

**Edad: 18 años**

**Programa:** Tecnólogo en Gestión de Destinos Turísticos

**Participación:** El turismo contribuye al desarrollo de los entornos sociales y al mejoramiento de la calidad de vida de sus habitantes, con la creación de los circuitos turísticos en la zona, el principal beneficiado es

la comunidad en especial porque se diseñan, elaboran y aplican actividades turísticas que pueden ser utilizadas por turistas locales, nacionales y extranjeros, reconociendo el potencial turístico del destino basado en atractivos naturales y culturales que giran alrededor del cultivos y menús tradicionales.

**Brandon Steven Quintero Corzo,**  
**Edad: 17 años**

**Programa:** Tecnólogo en Gestión de Destinos Turísticos

**Participación:** Los que estudian turismo poseen el sueño de conocer el mundo y hacer que otras personas vivan experiencias grandiosas, el proyecto de investigación refuerza ese pensamiento porque permite incrementar los conocimientos que el SENA ofrece, la aplicación se desarrolla al realizar circuitos turísticos en la Provincia de Oriente detallando sus atractivos turísticos y gastronómicos, este proyecto es un trabajo en donde se plasma el esmero y la pasión con el que se realizó la investigación.

**Ruth Triviño**  
**Edad: 17 años**

**Programa:** Tecnólogo en Gestión de Destinos Turísticos

**Participación:** El participar en un semillero de investigación es una gran oportunidad para un aprendiz SENA, el conocer y disfrutar una región es maravilloso, sin embargo el desconocer hermosos paisajes motivan a querer mostrar a otros los que se están perdiendo, es aquí donde se puede decir que el territorio está vivo y lleno de oportunidades para brindar. La aplicación de los conocimientos adquiridos en formación bajo lineamientos específicos dan como resultado la creación de una mágica experiencia para los turistas, el disfrute se inicia por medio de circuitos turísticos diseñados por aprendices con el fin de dar a conocer el gran secreto de la provincia de oriente, la tradición.

**Jonatán Daniel Reyes Triana**  
**Edad: 18 años**

**Programa:** Tecnólogo en Gestión de Destinos Turísticos

**Participación:** El semillero de investigación permite fortalecer las bases con las cuales se va a desempeñar un aprendiz en el futuro, su aplicación no es solo en los conocimientos sino también en lo comportamental, el impacto es grande, el socializar con desconocidos sobre un tema específico para el logro de una meta proyectada encamina la vida de cualquier persona, la unión entre el SENA y la comunidad engrandece a las personas, porque siempre han visto la colaboración de la entidad como el impulsor de regiones, es aquí donde la creación de circuitos turísticos plasma la oportunidad de salir adelante y más cuando el insumo básico son sus tradiciones.

A young green plant with a thick, upright stem and a single large, light green leaf is growing in a field of tilled brown soil. The soil is dark and appears to be recently plowed, with some dry roots visible. In the background, there is a line of green grass and a hillside under a bright blue sky with scattered white clouds. The text "De las autoras investigadoras" is overlaid in white, bold font across the middle of the image.

# De las autoras investigadoras



*El crecer en un pueblo pequeño rodeado de situaciones maravillosas como son la naturaleza y su infinidad de colores, la multiplicidad de animales y el disfrute de un clima cálido con productos agrícolas oriundos de la región, genera en mí una alegría y satisfacción por haber tenido la oportunidad de ser feliz en unas condiciones dadas para ello. La presente investigación me remonta a esa época de mi vida, el desplazarme por los municipios de la región para conocer su cultura y riquezas, con características tan particulares en sus costumbres, historias y su familiaridad en el trato entre las personas de las diferentes poblaciones, concluyendo que son seres sencillos ligados a tradiciones familiares, respetuosos de las mismas y con gran compromiso por conservarlas.*



*Este antecedente me facilita como instructor SENA el poder orientar a los aprendices sobre como potencializar la Provincia de Oriente de Cundinamarca como destino turístico gastronómico, cuyo motivo de viaje para un turista se ve reflejado en querer conocer sobre su cultura basada en la identidad culinaria que se muestra en la gran variedad de platos, con características únicas e irrepetibles, cuya base de construcción son los productos agrícolas endémicos de la región junto con su procedimiento de preparación, es decir, se tiene el producto de la propia tierra y se posee la fórmula secreta de la abuela, hoy conocida como portadora de tradición, esto es maravilloso. El lograr que un viajero no sólo realice visitas a hermosos lugares naturales, como son: termales, senderos, caminos reales, lagunas, cascadas, etc., sino que logre vivenciar las tradiciones soportadas en los platos típicos..*



*Reconocer históricamente la influencia que ha tenido el turismo en el ser humano, inspira basado en vivencias experienciales a ofertar la provincia por medio de circuitos turísticos cuyo motivo de viaje sea la cultura gastronómica, el compartir con la comunidad, el conocer lugares naturales especiales con facilidad de acceso en las diferentes épocas del año, con pernoctación en la región gracias a la variedad de operadores turísticos que suministran servicios dispuestos a atender cualquier tipo de público, es maravilloso, bienvenida la cultura gastronómica.*



### **Sandra Liliana Pérez Arteaga**

*Administradora de Empresas Turísticas y Hoteleras.*

*Esp. En Dirección de RRHH*

*Esp. Tecnológica en Pedagogía*

*Centro Nacional de Hotelería, Turismo y Alimentos*

*Instructor SENA*



*La magia de nacer en un hogar armonizado desde la madrugada hasta el anochecer por la pasión de la abuela, la mamá y las tías por la cocina, es aquello que me impulsa a proponer y ejecutar este proyecto de recuperación de la cocina tradicional.*



*No es una ilusión, pues ya se han dado pequeños pasos, los cuales han permitido avanzar con perseverancia y dedicación en el rescate y reconocimiento de estas prácticas ancestrales. El sigilo de nuestras portadoras ha tornado el rescate de la memoria culinaria en un proceso dispendioso, ya que su tradición no les permite compartirlas al mundo, dado que estas se reservan para compartirlas en familia y sólo se comparten con personas que logran ganarse su confianza y consideran dignas de obtener su conocimiento fuertemente resguardado a través del tiempo por medio de sus recuerdos y la transmisión viva oral de los familiares y allegados que aún están lúcidos.*



*Surge especial interés en el origen de la nominación de los platos representativos que han inmortalizado a la provincia, dándoles el reconocimiento que tienen en la actualidad, los cuáles se han mantenido en el tiempo y el espacio, gracias a la pasión de las diferentes generaciones en el arte de la cocina. La convergencia de situaciones políticas, sociales y religiosas han puesto en marcha la recuperación de Menús y Recetas, que se presentan en este proyecto.*

*El objetivo central de este libro se constituye en el reconocimiento de la importancia de los alimentos, el alcance del poder del fuego en la transformación de texturas y mezclas de alimentos y especias, con el fin de encontrar nuevos aromas y sabores que han tejido una historia a lo largo de muchos años.*



*En mi función de instructora investigadora, busco labrar un camino que guíe a los aprendices en el desarrollo del gusto y placer por la cocina, las tradiciones y la cultura de un departamento que registra poca historia culinaria debido a la asociación con el departamento de Boyacá existente por la cercanía entre estos.*

*Previamente se realizó un trabajo enfocado en los viajeros, fórmulas y recetas, como respuesta al progresivo, lento y constante riesgo de extinción del Patrimonio Cultural e Inmaterial de los productos agrícolas tradicionales*





y/o ancestrales (Frutas como: Níspero, caimito, Manguzán; tubérculos: el coyo, sagú, chonque, tabena, malangay, batata, entre otras), todas utilizadas en la cocina originaria de la Provincia de Oriente de Cundinamarca, sus menús, recetas, utensilios, costumbres, rasgos culturales y sabores, con el fin de hacer socialmente útil, culturalmente necesario y políticamente urgente recuperar y conservar el patrimonio para lograr que lleguen a ser íconos de la cocina en las regiones, conectándolos con el contenido, adicionalmente utilizarlo como libro de consulta permanente que haga parte extensiva de la cultura culinaria y dé a conocer a la población local, regional, nacional y extranjera, evitando que estas tradiciones caigan en el olvido o desconocimiento para las futuras generaciones.



Generando una promoción turística de la región por medio de rutas, circuitos y senderos turísticos en los cuales el eje central sea despertar experiencias y crear vivencias a partir de los productos agrícolas tradicionales y/o ancestrales. Para ello se requiere que los aprendices SENA, de las áreas de Turismo, Alimentos y Bebidas se involucren de forma activa y participativa en proyectos de investigación y desarrollo.



Para de esta forma despertar el cocinero que todos poseemos en nuestro corazón, aportando temas como la historia de la cocina, la narración de experiencias, recetas, variaciones de preparación, de experiencias gastronómicas y de leyendas sobre alimentos.

### **Lucía Esperanza Carrillo Rojas**

Administradora de Empresas Turísticas y Hoteleras.

Teg. en Gastronomía

Técnico Profesional en Cocina

Técnico Profesional en servicios turísticos

Centro de Desarrollo Agroindustrial, Turístico y Tecnológico del Guaviare

Instructor SENA



# Conclusiones

A través del recorrido de este proyecto de investigación aplicada denominado “Recuperación de la memoria de las Recetas Tradicionales y/o Ancestrales, su aplicación en las nuevas tendencias gastronómicas, la seguridad alimentaria del departamento de Cundinamarca (Provincia de Oriente), y el fortalecimiento del Turismo Experiencial” permite concluir lo siguiente:

Se logró realizar la recuperación de once (11) productos agrícolas tradicionales y/o ancestrales, Sagú, Arrayanes, Malanga, Malangay, Coyo blanco con morado, Coyo amarillo con morado, Manguzán, Caimitos, Nisperos, Frijol Baluy, Bejuco Batata, de producción exclusiva en la Provincia de Oriente en Cundinamarca, apoyado en la participación de la comunidad, quienes contribuyeron en la búsqueda de las semillas casi extintas a consecuencia del fenómeno de oferta-demanda y la pérdida tradicional de consumo en los hogares de la región.

A partir de la recuperación de estas semillas, el aprovechamiento de la tierra y la participación de la comunidad en forma voluntaria, se logró la

creación de cuatro (4) huertas caseras, con el fin de incentivar y activar las buenas prácticas agrícolas a través del uso de conocimientos, herramientas y técnicas tradicionales de siembra; valoración cultural en mitos sobre temporadas idóneas de cultivo, por fases lunares; ubicación estratégica de espacios – fincas en pisos térmicos; conocimiento técnico profesional de agrónomo. Estos referentes facilitaron un proceso de siembra tradicional planificada, apoyada en el uso de fertilizantes 100% orgánicos y con el acompañamiento y seguimiento técnico moderno, en búsqueda de optimizar recursos a partir de la producción con altos estándares de calidad que fortalezca el nivel nutricional de estos productos culinarios, la cual se espera en el año 2020.

Se logró contribuir a la “Seguridad Alimentaria” por medio del fomento y desarrollo de huertas caseras, las cuales se toman como una alternativa de solución para acceder a los productos agrícolas endémicos cultivados de forma tradicional y con concepto orgánico, que faciliten una alimentación saludable y económica con el fin de ir eliminando progresivamente de la base alimentaria los pro-

ductos transgénicos que ocasionan una carencia nutricional en los seres humanos y así, a futuro disminuir la brecha en las estadísticas de hambruna en América Latina.

La aparición progresiva de semillas ubica de forma simultánea a las personas (campesinos) de zonas rurales apartadas, quienes esporádicamente y en bajo porcentaje cultivan estas especies agrícolas, acto por el cual se facilita la recuperación de estos productos aptos para el consumo humano; a partir de esta situación el semillero de investigación tuvo la oportunidad de realizar la identificación y caracterización de semillas, plantas y producto, la cual se presentó previamente en capítulos anteriores, los productos recuperados fueron: Sagú, chonque, arrayan, malanga, coyo amarillo con morado, coyo blanco con morado, manguzan, nísperos, frijol baluy, bejuco batata y ahuyamilla.

El uso de las herramientas tecnológicas para favorecer la manipulación y conservación de los productos se realizó en el laboratorio SENNOVA, en este se aplicaron las técnicas de deshidratación, liofilización, empacado al vacío y almacenamiento, logrando de esta forma ampliar la vida útil de los productos.

La comunidad local de la región ha recibido de forma positiva los resultados parciales que se han compartido, despertando el interés de los entes gubernamentales por apoyar la conservación de la riqueza y diversidad agrícola de los productos endémicos de la región.

Dentro de los municipios que conforman la Provincia de Oriente en Cundinamarca se identificaron personas que poseen el conocimiento tradicional y/o ancestral culinario de generaciones que datan alrededor de 200 años, esta característica permite catalogarlas como portadoras de tradición. El resultado de las actividades participativas conocidas en este proyecto como Mingas, se vi reflejado en la recopilación de 40 recetas culinarias preparadas a base de los productos agrícolas rescatados, obteniendo reconocimiento como patrimonio inmaterial (gastronómico-cultural) representativo de la región, favoreciendo la conservación de tradiciones ancestrales alrededor del núcleo familiar y por ende fortaleciendo la seguridad alimentaria de la comunidad.

Este proyecto favoreció la interacción con la comunidad, teniendo como resultado el interés de nuevas generaciones de jóvenes (aprendices del semillero y habitantes locales) alrededor de las

recetas rescatadas, los productos agrícolas endémicos, las técnicas, métodos, procedimientos de preparación, tiempos de alistamiento y conservación, exponiendo la importancia de las tradiciones culinarias, el valor y el respeto hacia estas y su compromiso como nuevos difusores del conocimiento ancestral adquirido.

Se realizaron tres (3) circuitos turísticos en la provincia, teniendo como base la cultura gastronómica representativa y el inventario turístico existente en la provincia, con el fin de posibilitar el acceso de turistas nacionales y extranjeros a la región, ofreciendo acceso a los temas culturales, los temas relacionados con el cultivo, la producción de alimentos y atención de usuarios, siendo adicionalmente una opción de ingreso para los habitantes, traduciéndose de este modo en una mejora en la calidad de vida de estos.

Se logró concientizar a la comunidad sobre la importancia de rescatar los productos agrícolas y culinarios de la provincia, también se le presentaron las ventajas a nivel de ingresos, bienestar y promoción turística como herramientas para impulsar el desarrollo de la región; esto se realizó por medio de la participación de la comunidad, del semillero y de las investigadoras.

Los aprendices pertenecientes al semillero de investigación como eje central del proceso investigativo lograron fundamentar conceptos y procedimientos adquiridos de acuerdo con las actividades que realizaron, a nivel social, técnico y tecnológico. Adicionalmente tuvieron la oportunidad de sensibilizarse con la realidad de la comunidad, creando conciencia sobre el valor de las sociedades, sus costumbres, principios y valores, generando una visión más amplia de la realidad y dándoles las herramientas para poder aplicarlas en su vida laboral.

Finalmente, por medio de la metodología IAP, se logró que la comunidad local empiece a amar, valorar y respetar su cultura a través del empoderamiento de su región frente a la producción agrícola y los productos endémicos olvidados o en riesgo de extinción, motivándolos, a través de las diferentes prácticas y acciones participativas realizadas con la comunidad, a cultivarlos y producirlos para consumo local, mostrando al mundo sus tradiciones por medio de un plato gastronómico para incentivar el turismo, ofreciéndolos dentro de su oferta turística a los transeúntes que van en búsqueda de nuevas experiencias y manifestaciones culturales.

A close-up photograph of a woven basket filled with several round, golden-brown fried bread rolls. The rolls have a slightly puffed appearance and some darker spots, suggesting they are freshly cooked. A single green leaf is visible in the foreground, partially overlapping the rolls. The background is a soft, out-of-focus light blue.

**Resultados  
obtenidos**

La presente investigación aplicada contribuyo de forma significativa en las áreas: sector productivo, ambiental, socio-cultural, tecnológico, y en el centro de formación; y cuyo soporte se encuentra en la Matriz de Marco Lógico de seguimiento que ha sido construida con valores cualitativos y cuantitativos cumpliendo con la valoración socio-económica global (Impacto/propósito) que incluye efectos positivos y negativos o mejor conocidos como deseados, estaban previstos, no deseados y no previstos. Para efectos de cumplimiento se hizo necesario de recolección de información de tipo cualitativo (entrevistas estructuradas soportadas en video de grabación y entrevistas no-estructuradas producto de la Investigación Acción Participativa/Mingas), formatos de lista de chequeo y formatos de verificación de producto; también información cuantitativa (cantidad de participantes en huertas, mingas, portadores, productos en semilla, plantas, materias primas endémicas, recetas, menús y circuitos turísticos).

### Impacto sector productivo:

Se contribuyo en la mejora de la calidad de vida de los habitantes locales en Provincia de Oriente, debido al incremento en la producción y el consumo de productos agrícolas endémicos transformados en platos ancestrales y/o tradicionales rescatados, a base de productos representativos de la provincia.



Con la creación de tres circuitos turísticos se da la opción de viaje para personas nacionales y extranjeros con el fin de hacer reconocimiento de la región aprovechando los recursos turísticos vigentes y facilitando otro ingreso y forma de vida para la comunidad.



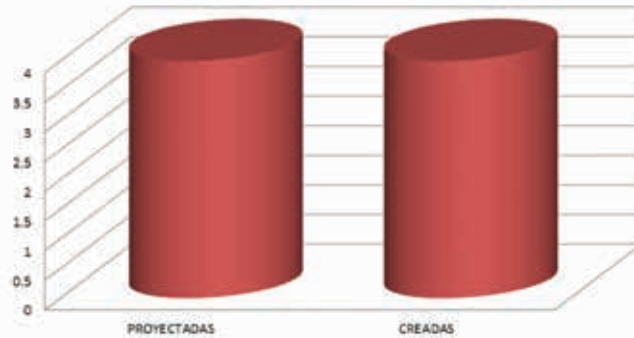
## Impacto ambiental:

Reforestación a través de la promoción del cultivo de huertas caseras con la siembra de semillas de productos agrícolas endémicos y nativos. Se logra la capacitación de la población sobre la importancia de evitar la extinción de los productos endémicos de la provincia de Oriente.

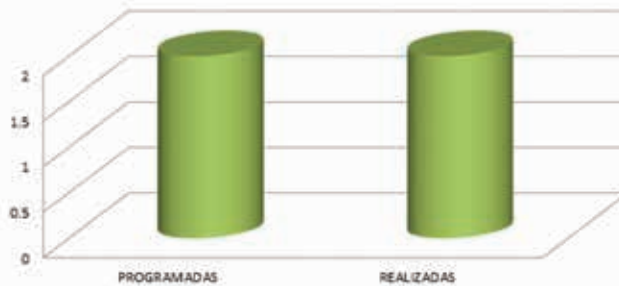
### RESCATE DE SEMILLAS EXTINTAS



### HUERTAS CASERAS



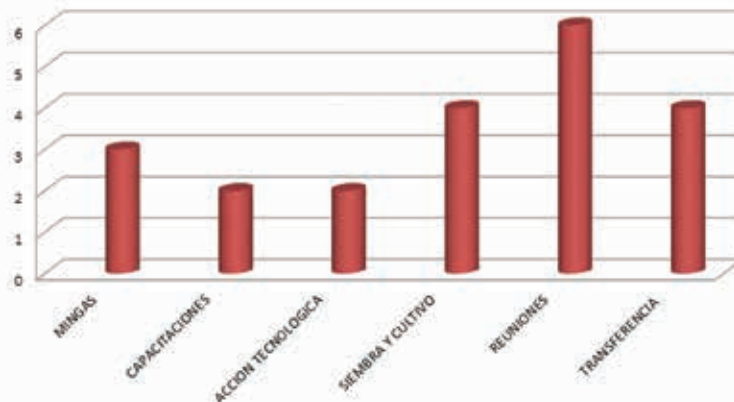
### TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTO A LA COMUNIDAD



## Impacto socio-cultural:

Se logró el empoderamiento de la comunidad acerca de sus productos agrícolas endémicos y nativos y platos representativos, para la promoción y reactivación de la economía, mejorando su calidad de vida con nuevos ingresos a partir del turismo.

### PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD EN ACTIVIDADES DEL PROYECTO





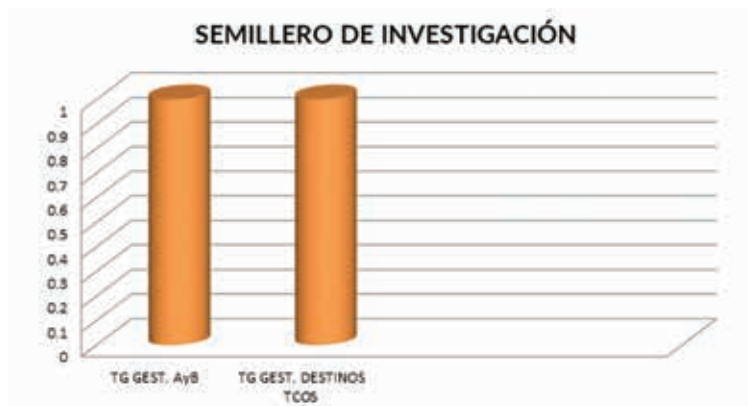
## Impacto tecnológico:



Uso de herramientas tecnológicas para la intervención en presentación de platos a partir de las nuevas tendencias gastronómicas. Mejoramiento en la manipulación y conservación de los productos con el ánimo de preservarlos por un tiempo máximo de 20 años como materia prima e insumo para la construcción de platos ancestrales y tradicionales garantizando el patrimonio inmaterial. Como se observa en la gráfica, el método de congelado y liofilizado tiene un uso porcentual alto (rango entre el 27% y 37% del 100% frente a los otros métodos), como preferencia por su factibilidad en el proceso de preservación y conservación de los productos alimenticios rescatados.

## Impacto en el centro de formación:

Apoyo en el fortalecimiento de las capacidades investigativas de los aprendices que participan en el semillero de investigación avalado por el CNHTYA, en los programas Tecnología Gestión para Establecimientos de Alimentos y Bebidas, y Tecnología Gestión de Destinos Turísticos.



Fortalecimiento de los registros calificados de los programas de formación.





# Referencias

- Alzate, J. (2003). Alzate, Jaime, *The Colombian Kitchen (Panorámica De La Cocina Colombiana)*. Anuario Turismo y Sociedad. Obtenido de <https://ssrn.com/abstract=1511864>
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (1966). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales PIDESC*.
- Carrillo, L. L. (2014). *Lo que no se narra se olvida : Reconciliación, cocina y mesa*. Bogotá: Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA).
- DANE. (2005). *Censo General 2005*.
- Fals Borda, O. (1991). *Acción y conocimiento, cómo romper el monopolio con investigación-acción participativa*.
- FAO, F. y. (2014). *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2014*. Roma: FAO.
- Gobernación de Cundinamarca. (2015). *PLAN DEPARTAMENTAL DE DESARROLLO CUNDINAMARCA UNIDOS PODEMOS MÁS, Anexo 3.3*.
- Marchenay, B. &. (1996). *Les produit de terroir-Entre culture et réglaments*.
- Matta, R. (2012). *El patrimonio culinario peruano ante UNESCO: algunas reflexiones de gastro-política*. Berlin: [desigualdades.net](http://desigualdades.net) Working Paper Series No. 28.
- Meneses, L. (2017). *SABERES ANCESTRALES, MEMORIA DEL TERRITORIO, USOS Y COSTUMBRES*. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Obtenido de <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/5803/1/MenesesMorenoLorettaAlejandra2017.pdf>
- Ministerio de Cultura .(2010). *La Política para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial* .
- Ministerio de Cultura. (2010). *La Política de Turismo Cultural*.

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

OEA. (1988). *Protocolo de San Salvador*.

Presidencia de la República. (1991). *Constitución Política de Colombia*.

Presidencia de la República de Colombia. (1997). *Ley 397 de 1997*.

Presidencia de la República de Colombia. (2006). *Ley 1037 de 2006*.

Presidencia de la República de Colombia. (2008). *Ley 1185 de 2008*.

Presidencia de la República de Colombia. (2009). *Decreto 2941 de 2009: "Modifica la Ley 1185 de 2008, en lo correspondiente al Patrimonio Cultural de la Nación de naturaleza inmaterial*.

*Protocolo adicional a la convención americana sobre derechos humanos en materia de derechos económicos, sociales y culturales "Protocolo de San Salvador" (1988). Artículo 14. Derecho a los beneficios de la cultura*

Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. Mexico: McGraw Hill. Capítulo 5. Pág. 88 – 100.

UNESCO. (2003). *Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial*. Obtenido de [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000132540\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000132540_spa): [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000132540\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000132540_spa)

ANEXO 3.3 -Diagnóstico del Departamento Cundinamarca 2015. Gobernación de Cundinamarca. Secretaría de Planeación. UNESCO. (2003). *Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial*.