

REPELANDO LAS OLLAS: ORIGEN DEL SAZÓN COLOMBIANO
LAS COCINAS EN LA NUEVA GRANADA 1780-1830
EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DESDE LA COCINA

TRABAJO DE GRADO PRESENTADO PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS SOCIALES

PRESENTADO POR:
JULIAN DUARTE SAAVEDRA

DIRECTORA:
ALBA ELENA PINTO TORRES

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES
LICENCIATURA EN CIENCIAS SOCIALES
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN Y ENSEÑANZA DE LA HISTORIA
BOGOTÁ
2023

REPELANDO LAS OLLAS: ORIGEN DEL SAZÓN COLOMBIANO
LAS COCINAS EN LA NUEVA GRANADA 1780-1830
EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DESDE LA COCINA

PRESENTADO POR:
JULIAN DUARTE SAAVEDRA

DIRECTORA:
ALBA ELENA PINTO TORRES

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES
LICENCIATURA EN CIENCIAS SOCIALES
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN Y ENSEÑANZA DE LA HISTORIA
BOGOTÁ
2023

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO 1: LO QUE EL HAMBRE PROVOCÓ.....	9
1.1. Balance Historiográfico.....	9
1.1.1 Marco Conceptual.....	16
1.2. COCINA PARA TRES MUNDOS.....	18
1.2.1 Sobre el sabor, el fuego y otros placeres para poder hablar de la cocina.....	18
1.2.2. “En esos platos no me sirva, que son para las visitas”	26
1.2.3. La Ciencia de Cocinar.....	30
1.2.4 Típico sí... pero no parece ser así.....	32
1.2.5. Las guardianas del fuego.....	34
1.3 Bienvenido sea a la mesa... sírvase de lo que guste.....	37
1.3.1 Región Pacífica: En Búsqueda de la Sazón Negra.....	45
1.3.2 Región Andina: Del sabor del criollismo y sus cocinas.....	51
SEGUNDO CAPÍTULO: ¿LA COMIDA SE HIZO NECESARIA?: HISTORIA DE LA COCINA EN LAS AULAS COLOMBIANAS.....	59
2.1 Caracterización de la Población.....	59
2.2 Contextualización Local.....	60
2.3 Caracterización del Colegio.....	61
2.4 Descripción de la Propuesta.....	63
2.4.1 Objetivo General.....	65
2.4.1 Objetivos Específicos.....	65
2.5 Enfoque Pedagógico.....	65
2.6 Proceso Metodológico.....	67
TERCER CAPÍTULO: LA COMIDA SE HIZO NECESARIA: DESARROLLO DE LAS PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS EN EL COLEGIO LICEO SANTA BERNARDITA.....	71
CONCLUSIONES.....	83
BIBLIOGRAFÍA.....	85
ANEXOS.....	89

AGRADECIMIENTOS

Agradecer es duro porque no quiero olvidar a ninguno de los implicados en este proceso tan gratificante que ha sido el plantearse la educación desde la comida, desde sus cocinas, sus sabores y sus sentires. Así que para iniciar le dedico este trabajo a mi madre que me dijo que si aprendía a cocinar iba a ser libre, sé que no puede leer estas palabras, pero he gozado de los sabores que me enseñó y quiero transmitirlo al resto de la misma manera. A mi viejo que me enseñó a ser de buen comer y aprueba de todo, que se levantó por los últimos años antes que yo para que mi alimentación no se viera en decadencia. A mi hermana, mi segunda madre, que leyó muchas de estas páginas antes que mis tutores y me impulsó a no procrastinar tanto para que pudiera sacar este proyecto adelante.

A mi primer tutor Orlando Moreno que tuvo una fe impresionante y que dió una gran cantidad de aportes a mi quehacer docente. A mi segunda tutora y chef en jefe de esta tesis la profe Alba Pinto porque ha aguantado contra viento y marea el leer y releer, mis chistes, mis chismes y sobre todo a mí, que eso ya dicen muchos que es impresionante, pulir este texto ha estado en sus manos, por lo cual mi gratitud es infinita y no alcanzan las palabras para expresarle el creer en este proyecto.

Una mención especial a Daniela Buitrago que escuchó por primera vez esta idea y me dijo que “Me tirará de cabeza si era lo que quería”, por ayudarme a organizar mis materias en la universidad cuando pensé que iba a terminar haciendo 20 semestres más por tonto, se merece muchos halagos de mi parte y miles de las recetas que ví. A mis amigos, mi familia más rara, que me dejaron practicar recetas y conocer lugares que otros recomendaban para saber reconocer esos sabores importantes. A los que me dieron un espacio en sus mesas, me dieron un libro, un podcast, una serie, un artículo o una referencia que podría acoplarse en este trabajo o en mis practicas, espero este trabajo les haga justicia a sus barrigas, a sus guardianas del fuego y a la libertad que me dio la mía.

INTRODUCCIÓN

La Cocina

Una mujer del pueblo de los tillamook encontró, en medio del bosque, una cabaña que echaba humo. Se acercó, curiosa, y entró.

Al centro, entre piedras, ardía el fuego.

Del techo colgaban muchos salmones. Uno le cayó sobre la cabeza. La mujer lo recogió y lo colgó en su sitio. Nuevamente el pez se desprendió y le golpeó la cabeza y ella volvió a colgarlo y el salmón a caerse.

La mujer arrojó al fuego las raíces que había recogido para comer. El fuego las quemó en un santiamén.

Furiosa ella golpeó la hoguera con el atizador, una y otra vez, con tanta violencia que el fuego se estaba apagando cuando llegó el dueño de casa y le detuvo el brazo.

El hombre misterioso reavivó las llamas, se sentó junto a la mujer y le explicó:

--No has entendido.

Al golpear las llamas y dispersar las brasas, ella había estado a punto de dejar ciego al fuego, y ése era un castigo que no merecía. El fuego había comido las raíces porque creyó que la mujer se las estaba ofreciendo. Y antes, había sido el fuego quien había desprendido al salmón una y otra vez sobre la cabeza de la mujer, pero no para lastimarla: ésa había sido su manera de decirle que podía cocinar el salmón.

--¿Cocinarlo? ¿Qué es eso?

Entonces el dueño de casa enseñó a la mujer a conversar con el fuego, a dorar el pez sobre las brasas y a comer disfrutando.

-Eduardo Galeano. *Memorias del Fuego I, Los Nacimientos*, Editorial Siglo Veintiuno, Buenos Aires 2016, p.36

Este trabajo nace por hambre, no solo por mi desaforado gusto por las cosas que sin importar su valor nutricional adornan las miles de mesas colombianas, sino por mi curiosidad en saber por qué eso que adorna dichas mesas sigue así después de tantos años. La historia demuestra que siempre hay un cambio y que hay muchas cosas que se olvidan y se pierden, pero en la comida parece que esa encrucijada histórica no existe. El mundo reparte en sus mesas un solo color de maíz, el amarillo aunque México mantiene aún vivas más de 64 razas de colores como el morado y el azul; por su parte Colombia tiene un restaurante en el que se mantiene la receta original de los tamales que se servían en la época colonial, el plátano que llegó en la conquista se arraigó en estas tierras de maneras misteriosas y 30 tipos o variedades aún se conservan aquí; el marrano o cerdo que llegó por su adaptabilidad hoy es un producto emblemático y por el que se hace

campaña, además que sus partes ayudan en la construcción de otros platos en la cocina colombiana, lo mismo ocurre con la vaca y el pollo.

Mi hambre en este trabajo quiere comenzar primero por los sabores de mi tierra, pues muchos de sus recetas fueron las primeras en crearse o transformarse para luego expandirse al mundo globalizado, así entonces, el objetivo principal es explorar la construcción de los principales platos típicos de cada región en la época de la Nueva Granada delimitando el rango entre los años 1780 y 1830 porque permite analizar la consolidación de platos y alimentos que habían llegado desde la conquista, así como la transformación de los mismos y su perduración o cambio después de las gestas independentistas.

Construir este trabajo genera constantes dudas, preguntas y las más estrafalarias respuestas posibles por que al ser de comida ¿Quién se podría atrever a pelear que lo dulce y lo salado no se mezclan o que el sabor cítrico no combina en ninguna preparación?, la exposición del siguiente texto se embarca quizás en la mayor de las dudas ¿Qué le da a un platillo la exaltación del Plato Típico? así como el porqué de su construcción social y cultural por lo que la pregunta que guiará el desarrollo de mi curiosidad es: ¿Utilizar el término Plato Típico es acertado a pesar de que se comparta con zonas que no son del mismo territorio? pues durante la construcción de este trabajo el analizar la construcción de las cocinas en Colombia en la época colonial nos puede llevar a definir si verdaderamente los platos típicos existen o son construcciones similares, pero con desarrollos identitarios que hacen que los llamemos de dicha manera.

Estructuralmente el trabajo parte de un primer capítulo titulado *Lo que el hambre provocó* que buscará identificar los escritos que aborden la construcción y transformación de la alimentación en Colombia en la época colonial, por lo cual recorre de la mano de diferentes autores los aportes que han planteado en la búsqueda de aclarar el carácter histórico de la comida, sus enseñanzas, aprendizajes y posibles vacíos que sean no solo un aporte sino también el inicio de otras posibles preguntas que este trabajo pueda responder en el camino ya trazado, al final del capítulo se generará un marco conceptual con el objetivo de dar ciertas miradas a distintos términos que van a ser desarrollados durante este trabajo.

El segundo apartado titulado “*Cocina para Tres Mundos*” buscará rastrear la construcción de lo alimenticio en la época colonial colombiana, en este se hará un despliegue de las consolidaciones académicas a las que me ha llevado la búsqueda de responder ¿Por qué comemos lo que comemos? Además de definir mis ambiciones en cuanto a cómo quiero guiar y explorar la enseñanza de lo alimentario, analizar los insumos que se encuentran, la importancia de resaltar la cultura para la consolidación de la alimentación en Colombia históricamente, esto se debe a que el enfoque del presente trabajo será la **Historia Cultural** pues nos permite analizar los procesos de transformación, invención u olvido dependiendo de las necesidades, las visiones sociales que mantienen las comunidades, sumado a procesos geográficos pues la construcción de los denominados platos típicos mantienen símbolos de lo que se cultivaba en las distintas regiones del país.

El segundo capítulo titulado *¿La comida se hizo necesaria?: Historia de la cocina en las aulas colombianas* y el último capítulo titulado *La comida se hizo necesaria: desarrollo de las prácticas pedagógicas en el colegio Liceo Santa Bernardita* abarca el final de todo este trabajo de grado por lo que mi objetivo es construir una propuesta pedagógica en torno a la historia de la cocina con el fin de acercar a los educandos a los procesos de construcción cultural colombiana, esto se debe a la necesidad como profesor de responder a la siguiente pregunta: ¿Por qué los profesores hemos relegado la comida en las aulas a pequeños procesos para los tiempos culturales y no en abordar los procesos sociales, económicos y culturales que vivía la región para la construcción de dichos platillos?, por lo tanto haré uso de todo lo aprendido con el fin de resaltar a la comida en la historia colombiana puesto que su papel parece olvidado y está presente en lo que cultivamos y comemos diariamente, así que también se verá mi necesidad de dejar un aporte para que dicha visión cambie, se construya y porque no hasta la transformen otros con el fin de que sea escuchada y perdure.

La construcción de este trabajo se plantea desde una de las ramas del campo historiográfico puesto que plantea ser un trabajo desde la Historia Cultural--recordemos que la misma aborda la construcción de los distintos imaginarios y representaciones que mantiene una sociedad, enfocándose en estudiar las tradiciones de la cultura popular como carnavales, fiestas y rituales

populares, así como las construcciones de tradición oral entiéndase cuentos, poemas o canciones y que metodológicamente va de la mano con la Historia y la Antropología-- puesto que plantea observar y analizar la construcción cultural que contiene la alimentación en Colombia más específicamente en sus raíces en la Época Colonial. La construcción de este proyecto va encaminada a generar un proceso de enseñanza de la historia desde la construcción cultural de los platillos insignia del país, por lo que buscará contrastar qué procesos se han realizado en las aulas y cómo la comida puede mantener o ser un mejor aporte en la construcción del conocimiento en las mismas, es de importancia resaltar que sería bastante desprolijo hablar de la construcción de los platos típicos y no colocar una receta, pues la interpretación que demos a la misma puede cambiar el plato y el sentir de quien llegue a degustar.

El final de este recorrido plantea la mayor de mis ambiciones pedagógicas y es la creación de un recetario que entre sus páginas contendrá no solo las recetas más importantes de las regiones sino un pasó a pasó detallada con pequeñas ilustraciones que permitan a los niños y jóvenes acercarse mejor al mundo de la cocina, entre sus páginas también se incluirán de donde datan dichos alimentos que compone a la preparación y pequeñas curiosidades sobre las primeras cocinas que se consolidaron tanto en el mundo como en el país.

Así, querido lector le pido que recorra este camino conmigo plagado de postres, viandas y vituallas pues qué sería de un trabajo sobre la cocina sin varias recetas que usted pueda practicar para su satisfacción ó la de quienes lo rodean; le advierto de antemano que como ya lo he mencionado anteriormente haré constantes referencias a películas, series televisivas, animadas o anime por que para mí, la comida está en todo lo que me rodea y hasta lo más mínimo puede llegar a ser una explosión de sabor, así que tome cuchillo y tabla de picar, sentado o de pie y empecemos a cortar poco a poco la historia de la comida para cocinar nuestro propio plato de la cocina nacional sin olvidar revolverlo para siempre preguntar.

CAPÍTULO 1: LO QUE EL HAMBRE PROVOCÓ

1.1. Balance Historiográfico

“El dominio del fuego también hizo posible cocinar los alimentos, algo que distingue al hombre de los animales y que quizá puede ser considerado el origen de la ciencia”

-Peter Watson. *Ideas. Historia Intelectual de la Humanidad*. Inglaterra. Titivillus. 2005. p.13

“Cuando los dioses crearon a la humanidad,
le impusieron la muerte;
la vida, la retuvieron en sus manos”¹

-Epopéya de Gilgamesh Columna III

La construcción de la comida parece estar olvidada, los textos que incluyen a la complementación de la visión histórica de la alimentación son nutricionales buscando responder su valor en algunos platos, el por qué de su permanencia y el por qué deberíamos consumirlo o acoplarlo a la considerada dieta mediterránea, resaltan la preparación o condición exacta de un alimento, quizás su llegada histórica y la cantidad de especias que aún se pueden encontrar y el cómo podemos utilizarlas en distintas preparaciones o simplemente se relegan a demostrar la receta como un recetario común y corriente. Me causa intriga por qué hemos perdido la absoluta necesidad de descubrir qué influencia tienen las condiciones culturales en cuanto a la construcción de la alimentación, por qué olvidar esas ideas que poco a poco se van construyendo por la injerencia de una u otra comunidad, cabe resaltar que la cocina es una idea cumbre, porque su construcción es el de la imaginación y al igual que Peter Watson en su libro *Ideas* también buscó resolver dichas dudas históricas, pero sobre todo culturales que en un principio construyeron la comida y ahora cambian la forma de comerla.

¹Silva Jorge. *Gilgamesh o la angustia por la muerte. Poema babilonio, traducción directa del acadio, introducción y notas*. México. El Colegio de México. 2000. Cuarta Edición. p.29

La insistencia en resaltar la comida nace en una curiosidad extrema vista en los programas de comida que llegan a transmitir varias importantes cadenas televisivas y cómo las personas que están cocinando poco a poco cuentan una profundidad histórica de la receta que nunca llegan a contar o documentar académicamente, mi mayor ejemplo de esto es el programa culinario *Kitchen Boss*² donde en uno de sus episodios el cocinero Buddy Valastro cuenta que debido a la escasez de carne y debido al alza en sus precios como consecuencia de la Segunda Guerra Mundial en Italia, las madres artífices de los platillos habían decidido diseñar unas albóndigas sin carne que se construían con pan, huevo y otras verduras a fin de aportar a las mesas de sus hogares un equivalente en nutrición, estas madres en su profundo corazón habían reconstruido una receta a fin de adaptarse a las vivencias socio culturales que abordaba Italia y son un ejemplo más cercano del poder de la cultura en la transformación de los alimentos, a lo largo de este recorrido se evidenciará la construcción cultural que tuvo el postre llamado “Arroz en Leche” o “Arroz de Leche” de ser únicamente una construcción para los dioses a que alguien lo transformará en alimento para todos los seres mortales.

Los epígrafes que presentan un abre bocas al capítulo, en especial el de Gilgamesh, es necesario resaltarlos puesto que no se observa mejor visión para la frase de que la vida quedó en sus manos al retratar que seremos eternos únicamente por lo que logremos construir y sobre todo en este caso por lo que logremos cocinar, quizás ha de ser por esta afirmación que la comida y sobre todo sus recetas no se pierden en el tiempo si no que por el contrario se generan nuevas posibilidades aun conservando esas primeras visiones originales, la necesidad de continuar como visión absoluta del bien. La construcción que se presenta a continuación será ni más ni menos la búsqueda por la necesidad de responder a las preguntas, pero también el criticar de manera constructiva porque los diferentes textos no llegan a abordar mi visión o la necesidad de la misma.

²**Valastro Buddy.** TLC, *Kitchen Boss*. [Demostración Culinaria]. Estados Unidos, 2011. En este encuentro culinario Buddy Valastro cocinará junto a su familia sus recetas favoritas italianas y aprovechará para comentar uno que otro tip a la hora de cocinar.

La mayor mención en esta construcción y uno de los pilares de la información es para el libro *Mesa y Cocina en el Siglo XIX*³ de la historiadora y escritora Aída Martínez Carreño puesto que en sus páginas plantea una de las primeras construcciones culturales en Colombia que se puede efectuar en cuanto a la comida. El abordaje de su trabajo se da en primera medida en un período histórico bastante largo centrado en el aporte cultural que presentaron los diferentes territorios colonizadores (España, Inglaterra y Francia) o en una acotación bastante curiosa que hace Pablo Rodríguez en el prólogo del texto anteriormente mencionado “Mucho podrá discutirse sobre si la conquista española además de militar, lo fue también en el aspecto culinario.”⁴. He de resaltar de buena mano las incontables recetas tradicionales que se encuentran aquí expuestas producto de un trabajo bastante extensivo en la recuperación de información tanto con los archivos nacionales como con las comunidades urbanas que se presentaron en la búsqueda de dichos sabores originales. De lo que carece esta construcción es el no utilizar las nuevas enseñanzas culinarias que permiten abordar a la comida de manera cultural, la visualización de solo las pequeñas urbes “urbanizadas” hasta la época. Además de enfocar el trabajo en los cambios establecidos en la cocina en cuanto al bagaje del Siglo XIX y no el recorrido que mantuvo el plato, la construcción y lo que es como lo plantea manejar este trabajo de grado.

La siguiente gran construcción que aportará visiones a este trabajo es libro del chef e historiador Lacydes Moreno Blanco *Palabras junto al fogón Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas*⁵, este texto realizado en apoyo con el Ministerio de Cultura del 2014 reconstruye brevemente y a grandes rasgos las construcción culinarias de la época de la Conquista, la llegada de diferentes actores como los árabes y afrodescendientes, así como la primera visualización en aportes dados por los mismos a la gastronomía colombiana. El texto es quizás el primer abordaje cultural de la construcción de esas recetas originarias o adaptadas que se dieron en la historia gastronómica de Colombia; al trabajo se le suma la siguiente delimitación

³**Martínez Aída.** Mesa y Cocina en el Siglo XIX. Ministerio de Cultura. Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales. Colombia. 1990

⁴**Rodríguez Pablo.** Prólogo En *Mesa y Cocina en el Siglo XIX*. Ministerio de Cultura. Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales. Colombia. 1990. p.8

⁵**Moreno Lacydes.** Palabras junto al fogón Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas. Bogotá, Colombia. Ministerio de Cultura. Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales. 2012

del término Cultura pues plantea un significado bastante propio y ligado claramente a la aparición de la agricultura con la cocina:

La palabra cultura viene del latín y su raíz es agrícola: cultivo, aquello que se siembra, crece, y alimenta y requiere de un cuidado; la atención permanente garantiza el resultado de aquello que se ha sembrado. El concepto cultura está ligado a un saber, y los pueblos iniciaron su proceso de civilización a la par con la elaboración de su dieta.⁶

En su ambición el texto intenta recoger y dirigir su mirada hacia ciertos puntos álgidos de las regiones o en ciertos casos englobarlas en un todo como si se generalizará la situación para toda la región, al querer abordar un todo el texto pareciera perder precisión, claro está por las fuentes poco accesibles, pero sobretodo por la inmensidad de desarrollar el tema en sí, ambicioso o no el proyecto termina con unas pequeñas recetas a las que se les pudiera incluir un poco más de sazón como las visiones geográficas que también son muy importantes para que su trabajo en dinámicas pedagógicas como lo intentará este trabajo.

Una vez analizada la construcción de los grandes textos que manejan el tema de la gastronomía desde puntos investigativos de manera macro pasamos a los textos como el del profesor de antropología Jose Vicente Rodriguez titulado *Apuntes sobre la alimentación de la población prehispánica de la Cordillera Oriental de Colombia*⁷ que desarrollan visiones más específicas en cuanto a regiones o distintas tendencias culturales. El texto de Rodriguez genera un abordaje más específico al delimitar su comunidad de desarrollo cerca a la considerada Región Andina de Colombia donde se asientan varias comunidades indígenas. Así mismo describe en ella diferentes visiones geográficas que permiten analizar la región, su capacidad para el cultivo o hallazgo de ciertos cultivos que fueron adheridos a las dietas alimenticias y que construyeron las visiones para lo que hoy podríamos llamar platos típicos. Este precedente intenta demostrar esa importancia sin llegar a ser determinista de cómo la geografía llega a configurar, lo que se puede encontrar en la región y cómo las personas poco a poco lo van incluyendo en la gastronomía.

⁶**Montaña Antonio.** Prólogo En *Palabras junto al fogón Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas*. Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales. Colombia. 2012. p.14

⁷**Rodriguez Jose.** Apuntes sobre la alimentación de la población prehispánica de la Cordillera Oriental de Colombia. Revista Maguaré 13. 1998. pp.27-71

Parece que la única crítica a este texto es que mantiene un lenguaje más tecnificado y muy poco pedagógico, además de la no inclusión de esas primeras recetas que se pudieron haber formado al calor del fogón y la forja de la tierra.

Continuando en el mismo territorio se encuentra el texto del Ingeniero Agrícola Oscar Alfonso Vega Castro y la Química de Alimentos Francy Nataly López Barón titulado *Alimentos Típicos de Boyacá, Colombia*⁸, el título parece bastante explícito a la hora de exponer la delimitación del tema, en esta investigación se expresa un sentido más generalizado a los ingredientes que componen los platos típicos de la región así como un repaso por los ingredientes que se cultivan en la misma y que se presentan en la construcción de dichos platos, la investigación muestra además una tabla de los posibles momentos del día para alimentarse con estos platos(cena, desayuno, almuerzo y onces) así como un mapa de la región en la que se evidencia que es característica dicha preparación, aunque el texto pudiera desprender de una mayor ejecución se queda corto en la presentación de dichas construcciones culinarias, quizás por su visión más agrícola y no tanto histórica, además de incluir ciertas visiones muchos más actualizadas.

Arraigado en la construcción material y cultural de la Europa clásica se encuentra en texto del historiador francés Fernand Braudel *Civilización material, economía y capitalismo, siglos XV-XVIII Tomo I Las estructuras de lo cotidiano: lo posible y lo imposible*⁹ y de suma importancia para la construcción de este texto se encuentran los capítulos 2 y 3 titulados *El pan de cada día* y *Lo superfluo y lo necesario : comidas y bebidas*, donde el autor hace un recorrido no solo por los distintos alimentos de los que se alimentaba la Europa Medieval, si no que también desarrolla un tejido del impacto cultural que se mantuvo en las mesas europeas debido a la conquista, las guerras y las hambrunas que de una forma u otra terminaron moldeando tanto los distintos alimentos que se consumían, los lujos de los que gozaban las distintas clases sociales y el mundo a través de las distintas reuniones o fiestas. Claramente al ser un libro de carácter histórico su consolidación en el ámbito educativo es muy poca, por lo que da bases de lo

⁸**Lopez Francy , Castro Oscar.** Alimentos típicos de Boyacá-Colombia. Perspect Nutr Humana. Medellín, Colombia. 2012;14: pp. 211-221.

⁹**Braudel Fernand .** Civilización material, economía y capitalismo, siglos XV-XVIII Tomo I Las estructuras de lo cotidiano: lo posible y lo imposible. Alianza Editorial. Madrid, España. 1984.

que se puede utilizar en las aulas, pero no ejemplos de cómo llevarlo a la práctica. La crítica se dirige a lo que no se desarrolla en cuanto al carácter educativo de los documentos aquí evidenciados, así como de tecnicismos muy claros para la academia pero muy alejados del lenguaje que se maneja en las aulas escolares colombianas.

Mucho más enfocado en el desarrollo de tiempo que se propone este proyecto de investigación está el texto del historiador Gregorio Saldarriaga titulado *Consumo de carnes en zonas cálidas del Nuevo Reino de Granada: cualidades cambiantes, siglos XVI y XVII*¹⁰ donde relata la aparición de este y el desarrollo que tuvo la cría de los distintos tipos de animales de los cuales se podían obtener las carnes más importantes. La facilidad que tuvieron ciertas especies para reproducirse, es el ejemplo del cerdo, el cuál era de fácil alimentación, así como de que muchas de sus partes pueden ser utilizadas para el consumo humano en distintas recetas y de distintas formas. El trabajo es un detalle a una pequeña fracción de lo que se puede encontrar en los distintos platos típicos de las distintas regiones del país, así como en algunos es una base sólida de lo que es el plato. El trabajo de dicha manera bastante específico deja de lado muchos otros factores culturales o sociales que pudieron haber eliminado o continuado con ciertos tipos de carne, un punto que se le puede aportar desde la consolidación de este trabajo de tesis.

El siguiente texto por orden cronológico es *La Conquista del Estómago: Viandas, Vituallas y Ración Negra siglos XVII-XVIII*¹¹ del profesor e historiador de la Universidad Nacional Orian Jimenez Meneses, el texto plantea un abordaje de lo alimenticio desde las dietas alimenticias que mantenían los esclavos al llegar a América, además, de como sus nuevos amos ejercían cierto control sobre dicha dieta o sobre los alimentos que quitaban o agregaban para que obtuvieron energías a la hora de trabajar en las fincas que mantenían para la producción de caña y las de extracción de minerales de las minas. A resaltar del presente texto es mostrar las relaciones manejadas en algunas fincas, puesto que se les permitía o se les daba para cultivar distintos alimentos que potenciarán esa dieta impuesta, mi mayor crítica es no evidenciar o dar a conocer

¹⁰**Saldarriaga Gregorio** . Consumo de carnes en zonas cálidas del Nuevo Reino de Granada: cualidades cambiantes, siglos XVI y XVII. Bogotá, Colombia. Fronteras de la Historia 11. 2006

¹¹**Jimenez Orian** . LA CONQUISTA DEL ESTÓMAGO: Viandas, Vituallas y Ración Negra siglos XVII-XVIII. Bogotá, Colombia. Instituto Colombiano de Cultura Hispánica, 1997

esas posibles recetas que se gestaron en esas fincas durante el periodo seleccionado pues una parte del mismo colinda con la construcción de este trabajo.

Enfocado en la construcción de la Sazón Negra se encuentra el texto *Fogón de Negros*¹² del escritor, poeta y creador del Festival Petronio Alvarez, German Patiño Ossa. En este texto el empieza por la interminable búsqueda de los distintos sabores que la componen, así como de los distintos elementos que son llevados a las distintas preparaciones que se encuentran en la misma, por lo que para ayudar al lector a guiar su hambre de conocimiento utiliza la novela *María* de Jorge Isaacs con la que después de un trabajo extenso en la definición de muchos alimentos que llegaron o se hicieron presentes en las comunidades negras hace que el lector juzgue de primera mano todos estos procesos culturales que se ven de una u otra manera impresos en la novela, por lo que el desarrollo de la misma se da de manera más eficaz por lo que el presente texto maneja una construcción educativa sin siquiera pensarlo y termina siendo un gran aporte a los procesos educativos colombianos pues el recorrido por sus páginas es cálido y permite sentir el sabor de cada plato en *María* acercando la literatura colombiana un poco más a las aulas.

El último de los textos a tratar en esta construcción es *Trapiches de esclavitud, fogones de libertad: cocina y alimentación de los esclavizados en el valle del río cauca (1750-1851)*¹³ del antropólogo e historiador Esteban Zabala Gómez donde este llega al cuestionamiento, después de un paso por la dieta que mantenían los esclavos y los platos que cocinaban, ¿Por qué dicha cocina perduró entre los amos y a que se debe la llamada Sazón negra?, un texto que pone una base bastante sólida, pues evidencia en grandes rasgos cómo las cocinas españolas estaban dirigidas por los pueblos negros, pero permeadas por las recetas traídas de España, a esto se le suma la citación de distintos apartados de la novela *Alférez Real* que van de la mano con todo lo comentado anteriormente y que demuestran que los libros cargan una historia bastante significativa que algunas de las ramas de la historia no ha reconocido.

¹²**Patiño Ossa Germán.** Fogón de negros. Ministerio de Cultura: Biblioteca Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia. 2016

¹³**Zabala Esteban.** Trapiches de esclavitud, fogones de libertad: cocina y alimentación de los esclavizados en el valle del río cauca (1750-1851) Bogotá, Colombia. Revista Maguaré 31. 2017. pp. 227-250.

1.1.1 Marco Conceptual

Antes de embarcarnos en la construcción del siguiente apartado es necesario poner sobre la mesa distintos términos importantes que permitirán al lector que lo que allí se abarque sea entendido de buena manera o que permitan entender desde este punto en qué bases teóricas se cimienta o le aportan a la presente investigación.

Historia Cultural

Para la construcción del término es prudente citar al padre de la nueva historia cultural Peter Burke pues su bagaje no sólo en la construcción sino en la búsqueda de significado de la misma por lo que espero querido lector que la siguiente cita guíe el porqué del desarrollo del término dentro del trabajo.

[...]Había ofrecido una definición similar de la cultura <<tomada en su sentido etnográfico amplio>> como << esa compleja totalidad que incluye los conocimientos, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres y cualesquiera otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad>>[...]¹⁴

El trabajo busca en su esencia relatar esas dinámicas establecidas en la época, una época colonial que permita ver el contexto en el que fueron sustentadas muchas de las recetas colombianas, las cocinas en las que se gestaron los principios identitarios de aquello que hoy llamamos nación. Analizar dichas construcciones desde la Historia Cultural permite no solo acercarse a las visiones de identidad si no que ayuda a dilucidar qué dinámicas continúan produciéndose en la nación desde la época colonial, el reconocimiento de ciertas necesidades políticas o legislativas que golpean las dinámicas culturales que se tienden a pasar por alto por no responder a la macroestructura social o al ámbito académico de turno. La cultura sin duda moldea a la sociedad y a todo lo que en esta ocurre, el individuo no hace nada en vano y las tradiciones se cortan, reforman o perduran respondiendo a los comportamientos del individuo en la sociedad, así como a las eventualidades que la sociedad genere sobre el mismo.

¹⁴**Burke Peter.** ¿Qué es la Historia Cultural? Buenos Aires, Argentina. Paidós. 2012, p.21

Receta

La búsqueda de la cocina y la interacción con la misma depende del presente término, en sus manos está la transmisión escrita de lo que la construcción cultural permitió en cada una de las sociedades y sobretodo en la sociedad colombiana, por lo que la siguiente cita guiada por el Ministerio de Cultura colombiano y con base en crear una biblioteca sobre las cocinas tradicionales resalta mejor este término.

La receta de una comida es una síntesis, una expresión de un sistema culinario complejo. Contiene una matriz básica de ingredientes y procedimientos que debe mantenerse; pero en la cocina, como en cualquier campo de la cultura, hay también innovación. Es necesario ser precavidos frente a esta, evitando que una preparación se desnaturalice víctima del esnobismo culinario de moda en la actualidad, pero al tiempo hay que abrirle espacio también a la creatividad¹⁵

Plato Típico

Dentro de la Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia se encuentra una gama de Tomos destinados a la discusión de la transformación de los distintos alimentos, platillos e influencias de las cocinas colombianas. Desde dichos textos se tiene registro por fuentes de primera mano como los son los diarios de los historiadores o recetas de tradición oral que permiten visualizar las dinámicas culturales, sociales y políticas que llevaron a dichas transformaciones. En *Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia* se encuentra un texto titulado *Etnoboom y comidas del Afropacífico* de Jaime Arocha, allí entre distintas citas a otros autores se encuentra la siguiente:

[...]Y entonces, qué maravilla que la gente se apropie del Maggi, porque lo propio, lo tradicional, lo patrimonial, no es lo que está ausente [...]. La cocina tiene transformaciones, se moderniza, pero hay que servirla en términos dignos. Lo propio, lo tradicional, lo típico, lo criollo, no puede ser un simulacro, de lo que nuestra imaginación cree que eso fue.[...]¹⁶

¹⁵**Sánchez Enrique, Sánchez Carlos E.** Paseo de olla Recetas de las cocinas regionales de Colombia. Colombia, Ministerio de Cultura. 2012, p.8

¹⁶**Arocha Jaime.** Etnoboom y comidas del Afropacífico Jaime Arocha en *Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia*. Colombia. Ministerio de Cultura. 2012 pp.629-657

La importancia de resaltar esta frase de Esther Sanchez es que dentro de nuestras visiones como colombianos reconocemos que es un plato o platillo pero lo “Típico” parece no distinguirse a simple vista, necesita de más trabajo, lo Típico se realza entonces no como lo tradicional o lo que creemos que fue, si no lo que es, lo que ha durado por que su sabor merece de alguna manera no perderse de la faz de la tierra.

Cocina

Aunque el diccionario define a la cocina como un lugar determinado para cocinar, no resuelve las distinciones y comportamientos de lo que allí se gesta y sitúa. La distinción para cocina más allá de ser un espacio y que es aquella busca este trabajo la presenta el profesor Lacydes Moreno en el siguiente apartado.

La cocina había nacido al conjuro del fuego dominado; sus fundamentos no han variado a pesar de los milenios transcurridos, no solo por el encantamiento del fuego, sino por su fuerza para modificar las carnes, las semillas, los granos y las frutas, en inéditos sabores, venero de inusitados deleites humanos.¹⁷

Para Moreno la cocina no es solo aquel lugar situado en la inmensidad del hogar destinado a la cocción de los alimentos, es la búsqueda de los deleites humanos, la necesidad de encontrar algo capaz de saciar un encuentro de sabores. La cocina como espacio, sí pero como conjunto también de afrentas que por milenios dieron paso a que el hombre dejará de comer crudo y transformará su entorno con lo que el fuego le daba capacidad de corromper.

1.2. COCINA PARA TRES MUNDOS

1.2.1 Sobre el sabor, el fuego y otros placeres para poder hablar de la cocina

I

A principios del Siglo XX el japonés Kikunae Ikeda descubrió un quinto sabor en la lengua debido a su investigación química del caldo Dashi, una sopa de algas con pescado muy tradicional en el país nipón, su investigación lo llevó a ir hasta una pequeña proteína llamada

¹⁷Moreno Lácydes, op cit. p.26

aminoácido glutamato que se encuentra en las algas que son parte del caldo Dashi, Ikeda le dio como nombre al sabor producido como “Umami”¹⁸ que une dos kanjis “Umai” que significa “delicioso” y “Mi” que significa “sabor”. La finalización misma de sus estudios produjo la producción de un condimento con el mismo nombre en Japón que es utilizado en ciertas ocasiones para prolongar el sabor que presentan las comidas en el paladar, para esta parte del mundo sus estudios se mantuvieron escondidos hasta 2002 cuando su investigación fue traducida y los chefs del mundo empezaron a adoptar el sabor “delicioso” dentro de su paladar. El Centro de Información Umami, busca diseminar todo lo que se sabe sobre el 5 quinto sabor, entre ellos el cómo sentirlo naturalmente diciendo que si tomamos un tomate cherry y lo masticamos 30 veces hasta que hayamos disipado los sabores distintivos del tomate lo que quedará será el sabor Umami así como una gran salivación que este sabor ayuda a producir, una visión muy aprobada del término “*Se me hace agua la boca*”.

Parece entonces que lo delicioso siempre estuvo dentro no solo de los alimentos si no de nuestro paladar y que en la búsqueda de que ese sabor perdure hemos creado distintos platillos que profundizan en ese deseo de que “se nos haga agua la boca”, la búsqueda por la construcción culinaria es también el choque constante de las distintas sazones que construyen o transforman un platillo, hablar de lo delicioso y de la comida no parece tan simple ahora y relegar a un proceso tan simple como la supervivencia o una necesidad básica demerita mucho el sentir de por qué hemos mantenido ciertas dinámicas alimenticias y culinarias por tanto tiempo, por tanto parece que lo que transforma un platillo a plato típico es que sin importar la composición se pueda encontrar dicho Umami, una perduración constante del sabor en la boca.

II

Desde la llegada del fuego a la humanidad los pequeños círculos que se formaron en torno a él no solo permitieron el esparcimiento de la palabra y un lugar acogedor por el calor, sino que empezaron a llenar poco a poco los estómagos de quienes se atrevían a calcular cuánto debían permanecer a merced del fuego la carne, las hierbas o las raíces que encontraban a su paso para

¹⁸**Greenwood Veronique**, ¿Qué es el "umami" y cómo se descubrió el quinto sabor básico? - *BBC News Mundo*.2019 [online] BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-48355571> [Consultado el 26/09/2021].

que fueran del agrado de todos, en las palabras de Lácydes Moreno “La Cocina como arte es esencialmente manejar ese fuego, esas llamas, esos fogones predestinados para la lenta y sabia cocción.”¹⁹, cabe resaltar que ese fuego dado a los hombres por obra del término Deus ex machina que refiere a que de alguna manera para solucionar una situación bastante complicado un ser divino llega de las alturas con la mejor de las soluciones posibles, refiriéndome claro está a ejemplos como los de Prometeo el Titan que por una treta con Zeus dio a los hombre la posibilidad de hacer de las suyas en la tierra o distintas cosmovisiones como la del pueblo Quiché en *El Fuego* un relato incluido en *Memoria del Fuego I* de Eduardo Galeano donde los hombres después de tanto orar se les fue concedido el fuego con la condición de generar sacrificios para no volver a padecer de frío en la noches, así como las divinidades asociadas al poder del fuego como Sué dios del sol y la creación para los muiscas o Abé Mangó quien siendo hija del sol creó el fuego según los Desana.

Las visiones que tiene el fuego son bastante inmensas dependiendo de la cultura desde creador hasta destructor, pero hay una coincidencia en todas ellas y es que se caracteriza al fuego como conocimiento, una oportunidad para empezar la creación del propio desarrollo de la humanidad. Antes del fuego el hombre vivía con frío en la intemperie y se alimentaba de todas sus presas crudas, después de su llegada el hombre empezó el arte de la creación, la transformación de los minerales, las festividades planteadas a celebrar frente al fuego su poder, el vivo poder de generar círculos para multiplicar la historia oral por mantener esa visión de ser purificador y acogedor para compartir, pero sobre todo la de la cocina porque le permitió aventurarse a probar de lo que nunca se había alimentado porque crudo podría generar malestar, pero cocinado en las llamas generaba un sabor exquisito o menos hostil para el paladar de los primeros hombres y mujeres. La cocina dio al ser humano la ventaja para dar rienda suelta a la curiosidad porque mientras se mantuvieran sus llamas alimentadas, no buscaría lastimar a quien intentase cocinar en sus brasas, muy parecido a lo que se puede ver en la película de anime de Studio Ghibli *El*

¹⁹ Moreno Lácydes , op cit. p.28

*increíble Castillo Vagabundo*²⁰ de 2004 donde el fuego se llama Calcifer y si se lo mantiene bien cuidado y alimentado permitirá que se cocine con éxito cualquier alimento.

Peter Watson en su libro *Ideas: Historia Intelectual de la Humanidad*²¹ contempla que es el Homo Erectus el propulsor del fuego en toda la historia de la humanidad, a lo que sumamos su capacidad de lograr mejorar el uso de ciertos utensilios creados por el Homo Habilis, así lo sustentan varios estudios sobre él, por lo que Watson comienza demostrando el desarrollo migratorio del mismo, donde nos plantea lo siguiente:

[...]El H. erectus se convirtió en el primer homínido en salir de África, y otros restos suyos han sido encontrados en Dmasini, Georgia, y en Asia continental: en octubre de 2004 se informó del hallazgo de utensilios de piedra de 1,66 millones de años de antigüedad probablemente fabricados por H. erectus en Majuangou, al oeste de Beijing[...]²²

Su salida de África-lugar donde se dice que hay indicios del fuego hace más o menos 1.42 millones de años-hacia a los países asiáticos ayuda a plantear la siguiente idea del autor pues es allí donde unos de los yacimientos arqueológicos más importantes para asegurar que el Homo Erectus es el inventor o gestor de la cocina, esto debido a su composición corporal pues su sistema intestinal es diferente al de sus antecesores más pequeño a pesar de su gran tamaño, cocinar los alimentos genera menos trabajo a sus intestinos a la hora de extraer los nutrientes necesarios para su desarrollo y contemplando la capacidad de que la comida cocinada dura más que la cruda, podríamos decir que el chef más rudimentario de la humanidad es el Homo Erectus, no por gusto si no por supervivencia el hombre se acercó al fuego.

El yacimiento más interesante relacionado con H. erectus quizá sea Zhoukoudian («Colina del Hueso de Dragón»), una caverna situada a unos cuarenta kilómetros al suroeste de Beijing en una cadena de colinas de piedra caliza. Tras una serie de excavaciones, realizadas principalmente en la década de 1930, el yacimiento fue datado como de entre cuatrocientos y trescientos mil años.

²⁰**Miyazaki Hayao.** STUDIO GHIBLI, *El increíble Castillo Vagabundo*. [película]. Japón, 2004, Adaptación cinematográfica. La historia sigue de cerca a Sophie una adolescente que trabaja en una tienda de sombreros, pero su vida dará un giro total cuando se cruza con Howl y una bruja que la convierte en anciana, la búsqueda para romper el hechizo será larga pero sumamente interesante.

²¹**Watson Peter.** *Ideas. Historia Intelectual de la Humanidad*. Inglaterra. Titivillus. 2005

²²**Watson Peter.** Ibid. p.40

La importancia de Zhoukoudian reside en que al parecer fue el campamento base al que H. erectus traía las presas que cazaba para cocinarlas y comerlas.²³

De dioses antiguos a migraciones de primates es importante reconocer que la adopción del fuego por parte del ser humano le permitió pasar de ser la presa al depredador, no solo cuidado ante las fieras por que estas le temen si no hasta para su cocción si se llegaban a hacer con una. Es entonces bastante claro el por qué los seres humanos hemos otorgado a la aparición del fuego a poderes divinos, porque espontánea, generada porque un rayo que quemase un árbol o un volcán hiciera erupción permitió que la evolución de esos primeros pobladores llegará a que hoy usted y yo nos comuniquemos por palabras tan remotas por dispositivos con varios materiales moldeados al calor o simplemente nos preocupemos por el posible platillo que podamos cocinar.

III

Un invasor que desde lo más oscuro del desierto había traído una pequeña semilla color blanco de no más de 1 cm de largo pero que si se cocinaba -la visión perfecta de atreverse a experimentar con las bondades del fuego y el agua- permitía preparar platillos de muy alto valor así como un postre sumamente exquisito y bastante deleitador, los archivos coinciden en que en algún punto de Asia el arroz tuvo su origen y su expansión se dio poco a poco entre los primeros países que hoy se encuentran cerca del territorio de la India hasta llegar al Imperio del Sol Naciente dónde llegó para nunca más volver a salir pero ¿Cómo llegó entonces a quienes no tenían agua pero si muchas tierras de fuego? ¿Acaso esos primeros comerciantes que llegaron a la India decidieron que esa pequeña semilla con alto consumo de agua para su cultivo era lo mejor para sus tierras? o ¿Su forma de preparación rápida, además de su larga perduración fue lo que los cautivó? La semilla recorrió tanto que al llegar a las costas europeas trajo consigo parte de una receta digna solo de los dioses, así lo deja ver María Pinciroli pues dice "En la tradición hindú, el arroz con leche era apreciado regalo y ofrenda para los dioses"²⁴ tendría sentido contar

²³Watson Peter. Ibid. p.41

²⁴Pinciroli María. *El arroz: Alimento de millones*. Universidad del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Argentina, 2015, p.4

entonces que al monarca(recordar que él era la representación según quienes habitaban el viejo mundo de Dios en la tierra) francés Luis IX se le sirvió dicha receta como postre.

Abel López comenta en su ensayo *Europa hace 500 años* lo siguiente: “Así, al incrementarse el uso de la carne en la alimentación, aumentó la demanda de especias. Pero éstas no se producían en Europa y había que ir a conseguirlas al lejano Oriente(...)”²⁵ esa larga y vieja expansión musulmana también representada por el Imperio Otomano como límite para las tan anheladas especias que permitían dar no solo sazón a la carne si no hacer que su proceso de putrefacción fuera más lenta fue el detonante que hizo que Colón, un hombre algo viejo pero con inventiva tomara 3 calaveras repletas de comida y varios presos y zarpará a fin de conseguir llegar por las espaldas a los infieles que habían conquistado y acaparado miles de rutas comerciales para así no tener que depender más de sus caminos; con lo que no contaba Colón y nunca contó era que las tierras que pisó fueron otras, Colón “descubrió”²⁶ junto a otros un nuevo mundo de sabores inmensos que en la avaricia por solo poseer sus riquezas y así contraatacar a los musulmanes no lograron palpar ni siquiera la superficie de ese gran abismo culinario.

IV

De las 3 calaveras que surcaron los mares no solo se bajaron hombres cubiertos de acero de pies a cabeza sentados en bestias color marrón que caminaban por ellos, un par de enfermedades jamás descubiertas en el paraíso debido a que en muchos lugares nuestros sistemas de acueducto eran mejores que los que se encontraban en la Europa clásica, se bajó la nueva presentación del último dios de los griegos que luego se pasó a los romanos y así sucesivamente hasta llegar a nosotros, aquel que no tenía forma pero sí un pedestal vacío, se bajaron también miles de tradiciones de miles de fiestas dignas de banquetes para celebrar y muy desapercibido, pero muy importante se bajaron marranos, vacas, el trigo, el lúpulo y la cebada ingredientes principales en

²⁵Lopez Abel , Europa hace 500 años: Comidas, Bebidas y enfermedades. En *Un mundo Jamás Imaginado 1492-1992*. Santillana, 1992, pp. 47-55

²⁶Desde de descubrimiento a invasión o encuentro de los mundos, son muchos los autores que citan desde distintas maneras lo que fue la llegada de Colón a las Américas, mirada que cambió totalmente la construcción tanto de Europa como de las tierras a las que se llegaban. Dejar esta palabra entre comillas es para replantearse qué sería del mundo sin ese primer avistamiento, los impactos que generó y a quienes transformó.

la elaboración y sabor de la cerveza, parece algo digno de resaltar puesto que nuestros antepasados realizaban chicha que proviene de la fermentación del maíz junto a otras frutas o cereales, la caña de azúcar, el plátano y esa bella semilla color blanco perla que hoy se encuentra en muchos de nuestros platos, frente al pollo aún se tiene una curiosidad histórica, pues con recientes investigaciones se plantea que lo polinesios quienes se adelantaron unos 300 años a la llegada de los españoles llegando a las costas chilenas son quienes trajeron dicho animal por la mar y aquí se extendió gracias a los intercambios entre las comunidades, mientras que otros plantean que es solo la llegada de los españoles la que extiende de mejor manera la alimentación con el pollo.

Tiempo después de la llegada a las supuestas Indias Colón junto a otros conquistadores empezaron una extracción de diferentes elementos culturales, el oro, plata, platino, diamantes, esmeraldas, rubíes que podrían ayudar a pelear esa guerra contra ese enemigo que impedía el paso y conquistaba las ciudades que eran el origen de aquel dios sin forma pero con pedestal y mucho poder que los griegos plantearon, esos seres que había dado tan bello producto a la humanidad por su expansión y que después de su caída en las guerras permitirían la llegada de otros elementos muy deliciosos como el garbanzo, el café que hoy es un producto insignia de nuestro país y que golpeó de manera cultural cuando se estrenó *Café con Aroma de mujer*²⁷ pues dejó evidencia de la vida que mantenían los caficultores colombianos, así como su proceso de comercialización nacional e internacional.

Las lentejas y las habas, en la segunda llegada de Colón se bajaron otros seres, hombres y mujeres de un color tan negro como la noche que serían utilizados para la explotación de los diferentes elementos minerales necesarios para la guerra, así como de la explotación de la tierra con fines alimenticios.

[...]a finales del siglo XVI y principios del XVII, los pueblos bantúes mayoritarios en la primera mitad del XVII y la gente Ewé, Akán, Popo e Ibo presentes desde mediados del siglo XVII y

²⁷**Gaitan Fernando.** *Café con Aroma de Mujer*. [Serie Televisiva]. Colombia, 1994, Canal RCN. La historia se verá guiada por la relación entre Gaviota una mujer recolectora de Café y Alejandro hijo de los mayores hacendados y con poder en el sector caficultor, que desplegaran muchos de los problemas en el comercio de dicho elemento.

XVIII trajeron con ellos conocimientos relativos a la agricultura de cereales, el cultivo de cacahuetes, algodón y plátano, la ganadería de bovinos y la cría de cerdos y aves de corral, la pesca fluvial y marítima, la recolección de moluscos, la metalurgia del hierro, del cobre y del oro, y el comercio local y a larga distancia.²⁸

Esta llegada ya tiene 3 mundos en colisión, los negros despojados de su libertad en su continente y traídos encadenados al Nuevo Mundo como máquinas de trabajo para la explotación de las tierras, los indígenas conquistados y sometidos con falsas promesas de la llegada de unos dioses que no lo eran y nunca lo serían y los españoles, los hijos de la expansión más grande que pudo presenciar el mundo, los que en busca de una llegada a la vuelta al mundo terminaron hallando otro que no se pensaban y lo bautizaron como “El Paraíso Perdido” y este Paraíso tan grande y extenso decidió reunirlos en un lugar un tanto estrecho, lleno de vasijas, cucharas, cuchillos y tenedores, la expansión de la comida nacerá de la mano de las recetas que traen los españoles, cabe aclarar que son una construcción de casi todo lo que había en el Viejo Mundo, la sazón de los negros junto con ciertos alimentos que al tocar estas costas se arraigaron para siempre y por el Nuevo Mundo los indígenas quienes construyeron con sazón y esos alimentos nunca vistos nuevos platillos.

V

Cocinar es el acto divino de los seres humanos, se puede ver claramente en esa preparación que se daba a los dioses hindúes y que luego pasó a mano de los hombres debido a la expansión cultural, en el anime *Dragon Ball Super*²⁹ el nombrado dios de la destrucción del Universo 7 Bills tendrá una debilidad por los grandes festines que tiene la raza humana, pues en todo su tiempo en la galaxia tales sabores nunca pudieron ser degustados por su paladar tanto así que genera una rabieta por no poder probar un postre y renueva el planeta Tierra del Universo 6 con tal de que su hermano dios de dicho universo pueda degustar ese sabor perdido en la galaxia,

²⁸**Maya Luz Adriana.** “Demografía histórica de la trata por Cartagena 1533- 1810”. En: *Geografía Humana de Colombia-Los Afrocolombianos TOMO IV*. Instituto Colombiano de Cultura Hispánica. Colombia, 1997, pp.25-26

²⁹**Toriyama Akira.** Toei Animation, *Dragon Ball Super*. [Anime]. Japón, 2015. En esta nueva producción manga de Akira y animada por Toei Animation Son Goku descubrirá que los dioses parecen bastante cercanos y su búsqueda por ser el ser más fuerte del universo se podría volver más larga.

cocinar es la mezcla y originalidad de las personas, quien cocina se hace libre puesto que decide que lo nutrirá, es la mejor forma a mi manera de ver cómo se construye el destino por mano propia, por un instante nuestro destino está en nuestras manos, pero también evocamos el destino que otros decidieron plasmar en una receta, cocinar es arriesgarse al poder del fuego como lo vimos arriba, es mirar el porqué de esos alimentos que incluimos, ya sea por gusto que podríamos representarlo como la búsqueda de ese *Umami*, porque eran los alimentos que se encontraban en nuestra disposición gracias a su fácil preparación o en la que coincido es la mayor de mis dudas, porque así estaba escrito en la receta, ¿Qué hizo que esa persona se planteará dicha encrucijada? ¿A quién se le ocurrió que si se arrebatara la cáscara a ciertos alimentos su sabor sería mejor?

1.2.2. “En esos platos no me sirva, que son para las visitas”

Regoncige todo los seres que a las mesas más poderosas se han sentado por que no son las de los juzgados, presidenciales ni mucho menos las papales. Las mesas más poderosas son las de los banquetes cargadas de las más grandes codicias y las mayores tentaciones, no sólo por los gustos y placeres que pueden generar en cada de uno de nosotros los deleites que son preparados y que poco a poco motivan a los demás a llevar con más ansias y mayor rapidez cada bocado a su boca. Son en estás mesas donde se forman las más curiosas alianzas y las más curiosas conversaciones, no es demás mencionar las fiestas más grandes presentadas por los romanos donde buscaban beber y comer cuanto pudieran durante tres meses, pues de ahí en adelante solo quedaría una vida por la academia, a tal grado llegaba su ansia por esta vida de placeres que tenían habitaciones para poder vomitar y continuar llenando sus cuerpos de más alimento y bebida. Como si la comida ya no fuera un bien material destinado al aporte de energía y vitaminas al cuerpo, sino por el contrario un bien material para lograr satisfacción en la vida, aquí me parece curioso profesar los mismos pensamientos que mantiene Suzanne Collins en los Juegos del Hambre pues en una de las fiestas de las que gozan los protagonistas y de igual precedencia que las dionisiacas romanas. Por lo que hace que la personaje principal Katniss Everdeen mantenga la siguiente cavilación sobre lo que acontece en el banquete principal.

[...]Vomitan por el placer de llenarse de nuevo la barriga, una y otra vez. Y no vomitan porque estén enfermos de cuerpo o mente, ni porque la comida esté estropeada, sino porque es lo que se hace en las fiestas. Se espera que lo hagan, es parte de la diversión³⁰

La búsqueda de la mesa es inmensa, el desborde por el placer que genera, da grandes calamidades por probar todas las cosas concebidas, pero no solo los romanos han generado tal capacidad de lujo y extravagancia en la comida, para 1700 los lujos parecieron evolucionar ya no era el desborde de alimentos sino por el contrario la calidad de los mismos o la extrañeza de los mismos, el ejemplo más claro de toda esta situación puede ser los franceses no sólo porque en medio de plena hambruna en Europa decidieron hacer uno de los más grandes banquetes lleno de lujos alimenticios y por lo que desataron una de la mayores revueltas que terminaría destruyendo la monarquía y generando la consolidación del estado moderno--por lo que en defensa de este trabajo dire +1 para la comida--o por el hecho de como dice Braudel “Extravagancias: hacer llevar a París una tortuga de Londres, que «es un plato que viene a costar [1782] unos mil escudos, con el que se atiborran de siete a ocho personas de buen comer».”³¹ otro vislumbre del lujo de la sopa de tortuga lo comparte German Patiño en *Fogon de negros* donde nos cuenta la historia del enviado de su majestad el coronel John Hamilton fue recibido en estas tierras paradisiacas del Valle y por supuesto el lujo de su plato se daba no por que la región no presentará otros miles de distintivos sabores, sino por que como el cita a Don Francisco de Quevedo y Villegas “«No el pescado que comes, mas la fama, lo caro y lo remoto es lopreciado»”³² por lo que nos planteamos mejor la idea de que para esta época, el lujo se da por lo exótico de lo que sean las personas por cocinar o conseguir, pero sobre todo y como lo vuelve a decir Braudel citando a un médico historiador “[...]Cuando las masas acceden por fin a un alimento poco frecuente y deseado, se produce un brusco aumento del consumo. Se diría que es la explosión de un apetito reprimido durante mucho tiempo.[...]”³³ por lo que el lujo solo es lujo mientras se mantenga separado de las clases más bajas, una vez es conquistado por estas y llevado a sus mesas pierde todo su poder y desarrollo y se hace una comida del común indigna de

³⁰Collins Suzanne . Los Juegos del Hambre en Llamas. RBA Libros. Barcelona, España. 2012. p.91

³¹Braudel Fernand. Op cit p.164

³²Patiño Ossa Germán. Op cit p. 27

³³Braudel Fernand . Op cit. p. 148

ser presentada a los demás, pero sobretodo falto de todo sabor, por lo que es bueno nuevamente aclarar y refinar esta construcción de que el lujo en la comida no busca más que otro la idea de satisfacer lo que se podría llamar un “ego alimenticio” y no un componente nutritivo, alimentarse de dicha u otra cosa por que es la última moda, el lujo hace a la comida pasajera, transitoria, la desarraiga de las cocinas, la hace un bien de una única ocasión, como si fuera un objeto de colección limitada al que claramente pocos acceden y los demás solo miran, una idea muy poco irreal de lo que se plantea es la comida. Esta construcción del lujo es transformado y desenvuelve en otras inmediaciones de lo cultural pues el lujo al hacerse y resaltarse como las disposiciones de lo único busca también resaltar esas disposiciones en la elaboración de la mesa y en las prácticas con las que se sirve la misma, por lo que es de gran agrado resaltar las disposiciones que nuevamente plantea Braudel.

El lujo es también la mesa, la vajilla, la plata, el mantel, las servilletas, la luz de las velas, el conjunto del comedor. Existía la costumbre, en el París del siglo XVI, de alquilar hermosas casas, o mejor dicho, de introducirse en ellas gracias a la complicidad comprada de los guardianes, y de recibir allí a los amigos, dado que los mesoneros servían la comida a domicilio. A veces el huésped provisional se quedaba hasta ser desalojado por el verdadero propietario. «Monseñor Salviati, nuncio del Papa, se vio forzado en mi época, cuenta un embajador (1557), a cambiar de casa tres veces en dos meses»

De la misma manera que había casas suntuosas, había también posadas suntuosas. En Châlons (sur-Marne), «nos alojamos en La Couronne, relata Montaigne (1580), que es una hermosa casa en la que se sirve con vajilla de plata».³⁴

Hacer de la mesa un lujo para los demás, tener la disposición de llegar a gozar de los mismos halagos que goza un rey y sobre todo los halagos que solo sienten quienes han sido ricos toda una vida, resaltar esta visión es de suma importancia. En los países latinoamericanos las visiones de servilismo aun no desaparecen, sino que por el contrario, han tomado otras formas de construir la realidad a la que se van arraigando, pues no hay casa colombiana en la actualidad que no guarde una vajilla exclusiva para las visitas, que los vasos de vidrio solo se ocupen cuando llegan a las puertas los parientes más lejanos por existir y que exista un mueble(Biffe,

³⁴Braudel Fernand. Ibid.p. 165

Alacena, Bar) en los hogares destinado para resguardar y mostrar como si fuera una vitrina en plena exposición todos los elementos curiosos de los que la familia finamente con esmero y cuidado ha coleccionado durante muchos años y de los cuales muy pocos son los afortunados en llegar a comer en ellos, pues al igual que con la comida de los franceses, si las vajillas se despostillan, se manchan, resquebrajan o por desgracia del hogar alguno de los platos termina destrozado, el fin de esa vajilla es hacerse la nueva vajilla del hogar, indigna de cargar de nuevo los manjares para las ocasiones predilectas debido a sus deformidades y obligada ahora a cargar el alimento diario de todos los que habiten el hogar. Un lujo invisible y autoproclamado en los hogares colombianos que de alguna inminente manera llegó para nunca desarraigarse y que parece que perdurará en los corazones colombianos de distintas maneras posibles, pues no hay ser humano en el país del sagrado corazón de Jesus que no critique el plato en el que se le sirve al llegar a un restaurante, los vasos que acompañan la bebida o los cubiertos con los que poco a poco se llevan los alimentos a la boca, pues los lujos al final del día terminan mostrando que tanto poder adquisitivo manejan los demás y con qué tanto poder de servicio atienden a los demás por que reza vulgar mente en las bocas “Si así lo tratan a uno, como trataran a los demás”.

Parece curioso y a la vez inevitable el hecho de que el simple hecho de la disposición de un plato pueda transformar significativamente toda la experiencia que se mantiene entorno a la comida, como si comer en un plato desechable diera un sabor inferior a la preparación de niveles de realeza o que por el contrario un plato de fina cerámica francesa permitiera gozar de aquellos platos menos distinguidos o con menos sabor culinario como si fuera la mejor obra concebida sobre la faz de la tierra, el lujo parece que culturalmente nos diera a todos un plus en el paladar como esa pizca de sal que balancea la receta o esa cucharada de mas que nos hizo quedar satisfechos, por lo que tendré que agregar que no hay sabor más distinguido y privilegiado que el que se guarda en lo más profundo de nuestros corazones con el único hecho de hacerse como todo un grato recuerdo que nos libre de la monotonía de la que hasta nuestro propio paladar carga con ciertos sabores.

1.2.3. La Ciencia de Cocinar

Querido lector en este punto de la lectura quiero que se dirija conmigo al mismo punto de la historia que estoy dispuesto a relatarle por lo que es indispensable que busque en el idioma que prefiera el capítulo 2 de la primera temporada del anime titulado en japonés como *Rikei ga Koi ni Ochita no de Shōmei Shite Mita*³⁵ traducirlo al español varía entre “La ciencia se enamoró e intentó demostrarlo” y “Los de ciencias se enamoraron e intentaron demostrarlo” por eso prefiero mostrarlo en el idioma original de primera mano pues el internet en su infinita capacidad hará que lo encuentre de manera más rápida que dándole distintas traducciones, pero bueno a lo que nos compete lector, le pido el favor de darle pausa a esta lectura por el momento y vuelva después de haber contemplado a partir del minuto 12:56, lo espero acá con el mayor de los gustos. Lo vigilaré imaginariamente, piense que soy el Gran Hermano y si no lo ve puede que la policía del pensamiento lo capture.

¿Cómo nos fue querido lector? ¿Aprendió sobre las cifras significativas y como estás permiten la exactitud en las preparaciones de alimentos o quizás se preguntó si el amor puede verdaderamente ser impregnado en la comida?, ¿Generó asociaciones entre las visiones psicológicas del amor que plantea Himuro con el lujo y pudo reconstruir todo el progreso que tuvimos a través del capítulo anterior? Disculpe tantas preguntas lector pero son necesarias, hasta lo más mínimo puede generar el más grande aporte hacia divisar eso muchos consideran los platos típicos porque puede que sean construcciones claramente imaginarias y más bien identitarias donde estemos hablando del mismo plato para toda la humanidad pero su eficiencia en la preparación y en los ingredientes, en esa pizca de sal de la que habla el querido Yukimura en cifras significativas lo que cambie un plato de otro.

Por otro lado, el capítulo nos presenta la mayor curiosidad de todas y es la exactitud con la que podemos tomar una receta y nos obliga a ver 2 visiones. La primera, en la cual el autor del plato

³⁵**Yamamoto Akihito** , Zero-G, *Rikei ga Koi ni Ochita no de Shōmei Shite Mita*. [Anime]. Japón, 2018. Shinya Yukimura y Ayame Himuro son dos científicos que al descubrir que empiezan a tener afectos amorosos el uno por el otro deciden empezar una investigación para hallar las medidas y bases del amor, por lo que buscarán que la ciencia avale lo que sienten el uno por el otro. Un anime dispuesto a todos los experimentos que el amor de estos dos pueda soportar.

debe seguir con milimétrica exactitud los ingredientes y los tiempos de cocción que están estipulados por lo que podríamos decir que las recetas son una excelente visión para los niños, debido a que les permite un primer acercamiento a los platos que los rodean, además de darle una gracia infinita en el desarrollo del sabor, permitiendo llegar a la segunda visión, donde nuestro autor ya es todo un experimentado en la cocina y conocerá a ojo que tipo de gustos puede desarrollar el platillo, por lo que puede agregar otro tipo de alimentos en los momentos exactos como quien verdaderamente experimenta, así como Himuro lo hizo al decir que quería agregar mayor cantidad de nutrientes y vitaminas al platillo para que en Yukimura pudiera desempeñar sus actividades diarias y por lo que genera un vuelco completo y necesario en la cocina y es que deseamos agregar o no distintos alimentos a un platillo por lo que pueda aportarnos nutritivamente, no solo la combinación de sabores se hace necesaria también de aquello que alimente la mente y el cuerpo para todo el desarrollo de las actividades cotidianas.

Así también nos deja contemplarlo Ana Ramos en *“Hacer de comer” y brujería en una población rural en boyacá: “la enfermedad postiza”* donde podemos admirar que la comida y sobre todo la cocina lleva una carga nutritiva que se va dividiendo con el tiempo cultural, esto debido a su dependencia de la zona a la que se especifique así como todo aquello que podamos necesitar como personas para completar nuestro quehacer.

En el ascenso a Furca, el carácter de las comidas es concebido en relación al vivir, entendido este en el trabajar, debido a que la comida se constituye en la fuerza que lo hace posible. Por lo cual, contaba Delia, “no se desayuna con un tintico no más, como se hace en Bogotá, que se toman algo y ya. Aquí no se puede así, debe ser trancable, por el trabajo pesado”.³⁶

El desarrollo de la cocina, no se presentó de manera equivalente o al mismo tiempo de cómo se presentaron las recetas, primero los seres humanos definimos que era valioso para nuestras dietas y muchos después si empezamos a transmitir en palabra escrita esos sabores que poco a poco consolidamos en nuestros paladares. El capítulo también nos muestra que el valor es medible por una máquina del gusto donde se consolidan las búsquedas de ese Umami, que sabor mueve a nuestros paladares para hacer que perduren por sobre el tiempo, la palabra y sobretodo la práctica

³⁶**Ramos Ana** . “Hacer de comer” y brujería en una población rural en Boyacá: “la enfermedad postiza” Bogotá, Colombia. Revista Maguaré 25. 2011. pp. 121-143.

fueron las primeras manos en esta construcción alimenticia, de medir por la experiencia y por lo que veíamos consolidamos las primeras recetas con las que decidimos plantear una base para la construcción y transformación de los sabores, para que los jóvenes descubrieran lo básico de la cocina y lo transformarán con los alimentos que poco a poco se incorporaron, olvidaron o desaparecieron, entonces vale preguntarse ¿Cuáles son esas recetas coloniales que decidimos transmitir a los demás y por qué? ¿Qué las hizo dignas de ser escritas y nunca olvidadas? pues recordemos que lo escrito en piedra nunca perece, así que manos a la obra querido lector afilemos más esos cuchillos pues rebanar estas primeras etapas de la historia de la cocina en Colombia apenas empieza, pues no dejaremos alimento fuera de la olla para podernos comer.

1.2.4 Típico sí... pero no parece ser así

Discutir sobre los planteamientos o ideas de lo típico es uno de los valores que este trabajo contempla, de cierta manera es esa necesidad de mantener los sabores dentro de la cultura lo que ha generado la perpetuación de este término al que todos refieren pero ninguno logra definir. Si bien en la introducción de términos discutimos que lo “Típico” era aquello que luchaba por mantenerse en la tradición, el hecho es perdurar de cocina en cocina, pues las recetas que no se practican pierden cierta parte de su esencia. El mejor ejemplo de ello es en la película *Ratatouille*³⁷ de Disney donde el protagonista una pequeña rata llamada Remy hace un ratatouille, un platillo de la cocina francesa que se realiza a base de ciertas hortalizas que se dan al sur de Francia, por el cual termina elogiado por uno de los mayores críticos al hacerle evocar sustancialmente su infancia en cada bocado, el punto es que aquel ratón logró transmitir una esencia que el crítico veía perdida en la cocina, una singularidad única capaz de solo ser transmitida, por lo que Remy vio cómo reinventar el plato, darle su toque especial.

Si planteamos el reconocimiento de dichas reinenciones en los sabores y pasos tradicionales como el hecho de hacer que evoquemos un hecho específico, comprendemos un poco mejor

³⁷**Bird Brad**, Disney, *Ratatouille*. [Película]. Estados Unidos, 2007. La historia sigue a Remy un pequeño ratón de campo con un olfato supremamente agudo y con una pasión inmensa por la cocina al ver un programa de cocina en la televisión donde su madriguera se encuentra, todo cambia cuando su madriguera es expuesta y nuestro protagonista llega a París la cumbre de la gastronomía ¿Qué le depara ahora a Remy en este nuevo mundo de sabores que siempre quiso conocer?

quizás el por que de lo “típico” y curiosamente en el texto recopilado del *VII Encuentro para la promoción y difusión del patrimonio inmaterial de países iberoamericanos* los profesores Edmundo Escamilla y Yuri De Gotori abordan las diferencias entre cocina y gastronomía pero terminan a mi parecer explicando ese término de lo típico con una lista de disposiciones necesarias para que un Plato se alce sobre los demás y alcance el nombre de plato típico. La cumbre misma de la Tipicidad parece resumirse en las siguientes palabras:

De acuerdo con Guadalupe Pérez San Vicente se debe tener en cuenta una serie de enunciados con respecto a la cocina de un pueblo, de tal forma, que todo tipo de “cocina” debe cumplir con los siguientes enunciados:

- Haber nacido en su propio territorio, determinando y Estableciendo su propio espacio
- La creación de sus propios utensilios
- Producir sus propios insumos y materiales
- Inventar sus modos y maneras propias de cocinar
- Tener en su repertorio platillos que abarquen toda la gama de sabores del agrio al dulce, del áspero al suave, de lo Salado a lo amargo
- La concepción de los géneros que integren la totalidad de los pasos de una comida, desde la entrada, pasando por los caldos, las sopas secas, los guisados y hasta los postres
- Que haya establecido sus horarios, costumbres, etiqueta y ordenamiento
- Que el gusto por el platillo, el guiso y las viandas, haya rebasado por lo menos tres generaciones, o sea, más o menos, 150 años, es decir; ceñirse al parecer del tiempo, amo y Señor de lo caduco y lo permanente
- Su universo debe estar constituido, agavillado, por las llamadas cocinas regionales
- Que sea capaz de aprovechar los conocimientos de cocina ajenos, para incorporarlos, sin desvirtuar su espíritu
- Una cocina se transforma en gastronomía cuando ha creado sus propias bebidas con sus insumos y métodos, su panadería, bizcochería, pastelería y repostería
- Que en su elogio y estudio se haya originado una literatura y posea, además, su propio refranero³⁸

³⁸Escamilla Edmundo, De Gotori Yuri . México La Gastronomía Mexicana, Patrimonio Intangible en *VII Encuentro para la promoción y difusión del patrimonio inmaterial de países iberoamericanos Gestión del Patrimonio Inmaterial y la Diversidad Cultural*. Bogotá, Colombia. 2006 pp.456-465

Es aquí dónde vale la pena cuestionar directamente las construcciones que ha tenido la cocina en Colombia. Son sumamente escasos los platos que han mantenido en primera medida la duración de 150 años en la tradición colombiana, a esto se suma el hecho de que no todas las regiones o departamentos comprenden un rango en la creación desde lo dulce a lo salado o bien puede ser que los registros de dichos platos no hayan pasado o su sabor no perdurará. Así mismo, las indiscutibles guerras que ha padecido la nación y por ende los duros procesos de educación en cuanto a la etiqueta y el decoró es otro de los elementos como la construcción de un espacio estructurado para la cocina no se manifiesta ni siquiera en la colonia y lo veremos más adelante en el texto, por lo que no aparecen en la cultura colombiana hasta su entrada tardía con la modernidad.

De lo que sí se pueden jactar las cocinas colombianas por su influencia indígena es de “Inventar sus modos y maneras propias de cocinar”, debido a que con la llegada de los españoles son estos quienes aprenden a llevarse ciertos guisos para su acopió en la comida española. En construcción con las comunidades negras “Que sea capaz de aprovechar los conocimientos de cocina ajenos, para incorporarlos, sin desvirtuar su espíritu”, a su llegada al nuevo mundo son muy pocos los alimentos que llegan de África por lo que para sobrevivir y construir lo que hoy denominamos “sazón negra” son necesarias las adaptaciones de ciertos alimentos que se producen en estas costas. Aún separados, hay aportes inmensos a las cocinas que juntos no se ven tan grandes, pero que guiados por solitario son inmensos para eso que tanto tratamos como “Típico”

1.2.5. Las guardianas del fuego

“El artista culinario que reina en este lugar suele ser una mujer que se ocupa también por lo general en otros menesteres de la casa”

-Augusto LeMoyne

No es curioso que quienes por siglos han ocupado el espacio de las cocinas en el mundo hayan sido las mujeres, con acciones como la recolección de los alimentos y el cuidado de los nuevos seres humanos que ellas mismas cuidaban durante mucho tiempo en sus vientres. En sus manos está el asilo y la supervivencia de los miles de millones que somos ahora, el mundo no habría llegado a estas alturas si las condiciones que crearon estas mismas no nos permitieran amansar el

fuego y utilizarlo a voluntad. Es por eso que cuando hablamos del fuego anteriormente, Prometeo es un mensajero de darles el fuego a las mujeres, debido a que quien cuida del fuego en la casa del Olimpo es Hestia a quien se la personifica como el calor del hogar y es quien en *Percy Jackson el Último héroe del Olimpo* se le entrega la caja de pandora con la esperanza de que solo ahí quedan todas las buenas intenciones.

¿Por qué designar a Prometeo? Si buscamos el significado de este nombre nos dice que es “premeditación, presagio, augurio” y efectivamente si hay algo premeditado en todo este asunto si los seres humanos debían evolucionar debían hacerlo al calor del hogar, la mitología no la cita como alguien dentro de las batallas de los dioses y los humanos, Hestia fue la primera en ser comida y la última en ser vomitada por Cronos, a quien se le ofrece el primer sacrificio al comer y quien ayudó a los humanos a crear las casas. En el Olimpo quien cuida el fuego es Hestia ¿Por qué entonces Prometeo lo roba tan fácil si está vigilado? ¿Si Prometeo no había estado en contacto con el fuego como iba a saber que en las ramas de cañahejas se iba a mantener dentro ardiendo sin apagarse? este conocimiento solo se adquiere con quien tiene constante práctica del elemento, no se adquiere de la noche a la mañana por una rencilla con los dioses. Hestia es quien hace evolucionar a los hombres, al tener el fuego es necesario un lugar que lo cuide de los distintos elementos naturales, por lo que es necesario que se empiece un asentamiento y se hagan sedentarios, es ahí donde aparecen las casas, que curiosamente las mejores construcciones son de ladrillos sellados al calor del fuego. A esto se suma que el primer sacrificio siempre lo recibía ella y cuando Zeus quita el fuego se ve afectada por su hermano, por lo que la disputa entre Zeus y Prometeo “Premeditación” fue solo una excusa para recobrar lo que era suyo.

Por y para las suyas, Hestia dio a las mujeres el fuego con el objetivo de que fueran sus guardianas, de quien guía el hogar en la tempestad y puede cargar con la vida nueve meses, así mismo el fuego debía ser pasado a los demás, generación tras generación. En los pueblos indígenas quienes ostentan el poder con los dioses son las mujeres, “sus sacerdotisas” encaminadas a entrar en lo místico y pasar poder, un camino matriarcal donde los hombres cazan, pero quienes cuidan del hogar y los jóvenes, son quienes mandan y se quedan con los conocimientos. En la cocina el fuego habla y los vimos anteriormente con Calcifer y Sophie

donde la única capaz de domarlo sin pactos fue nuestra protagonista, las mujeres en la cocina han pasado de boca en boca los distintos elementos que recobra un plato, sus sabores, son las maestras más viejas que mantiene el mundo, así nos deja apreciarlo Rufa Herrera de Perea en el siguiente apartado.

La transmisión de saberes es entonces elemento fundamental a la hora de la preparación de la comida. Aunque ahora hay muchos lugares donde aprender a preparar la comida, considero de vital importancia en este aprendizaje tanto la observación atenta como la práctica inmediata de la preparación al lado de quien nos enseña. [...] Todos los consejos que me dio mi madre los pongo en práctica aún hoy, ello es lo que representa no sólo la comida que trato de recrear en mi hogar sino la que la presentamos el día del taller de la comida colombiana[...]³⁹

Entonces, sí las mujeres dieron paso a sus experiencias de voz a voz entre ellas ¿Dónde queda la aparición de los recetarios que hoy ocupan un espacio en alguna biblioteca colombiana? ¿Fueron creados exclusivamente para las mujeres como recopilatorio de dichas experiencias culinarias? Aida Martínez nos da la respuesta en el siguiente apartado.

Estas razones me inducen a creer que nuestros primeros recetarios, además de ser escritos por varones, estuvieron en gran parte dirigidos a ellos; para acrecentar su interés incluyeron allí fórmulas relacionadas con las artes y oficios, de manera que fueran utilizados y sobre todo, adquiridos, por un público más amplio que el presuntamente interesado por las ciencias del comer.⁴⁰

“Los hombres en la cocina huelen a jute” dicen aun ciertas abuelas, si se refieren al cómo hemos aprendido la cocina tienen razón, profanamos sus cocinas, sus conocimientos para luego menospreciar los trabajos del hogar y su posición en el mismo. De ser guardianas del fuego a sirvientas por los españoles, cumpliendo caprichos de una cocina que no conocían, pero a la que

³⁹**Herrera de Perea Rufa.** Colombia el aprendizaje en la preparación de la comida como historia de vida en *VII Encuentro para la promoción y difusión del patrimonio inmaterial de países iberoamericanos Gestión del Patrimonio Inmaterial y la Diversidad Cultural*. Bogotá, Colombia. 2006 pp 483-487

⁴⁰**Martínez Aida.** Op cit. p.103

decidieron hacerle frente transformándola con sus propias tradiciones, resaltando poco a poco sus identidades y construyendo lo que hoy son las cocinas colombianas. Espero que este trabajo haga algo de justicia a las cocinas que con esmero construyeron y de la que hoy miles de reconocidos chefs en el mundo se vanaglorian por llamarla multicultural y con una gama extensa de sabores.

1.3 Bienvenido sea a la mesa...sírvese de lo que guste

El camino a recorrer es extenso querido lector y cocinero, recuerdo que te he pedido tener a la mano tabla de picar y buenos cuchillos, te recomiendo también buenas ollas y la elección de fuego que quieras, eres libre así como lo fue tu antepasado de jugar y experimentar con el fuego que desees, si en este punto también desees un mandil o una bata no te detendré recuerda que la mayor de las ambiciones es la experimentación en las recetas como todo un gran científico, hemos desentrañado de distintas maneras las infinitas gracias que tiene el placer de la comida y sobre todo el poder cultural que la misma carga con respecto a la transformación que disponga cada uno a la hora de generar un platillo, pues no hay ser sobre la faz de la tierra quien pueda saciar el hambre verdadera.

El tiempo que nos compete abarca para lo que hoy es Colombia 3 cambios estructurales bastantes grandes, el primero de ellos la expansión territorial por América Central que en aquel entonces era denominado Provincia de Veragua y que hoy compete a países como Guatemala, El Salvador y Nicaragua. El Virreinato de Santa Fe se encontraba cerca de la Capitanía de Venezuela, lo que conocemos como Quito era parte de una provincia dentro del Virreinato y es aquí donde entra el segundo cambio estructural que son las llamadas independencias de las Américas lideradas como ya se sabe por Simón Bolívar quien decide emprender una lucha por la libertad del yugo español, por lo que poco a poco libera el Virreinato del Perú y la provincia de Quito, luego liberará la Capitanía de Venezuela y por último el Virreinato de Santa Fe propiciando con el paso de los años y al final de un par de guerras el tercer cambio importante, la construcción de la Nueva Granada.

Con Bolívar a la cabeza y con ganas de generar una unión de naciones, similares a las que había planteado Napoleon en su conquista de Europa y tan fuerte como para competir a la par con las potencias de aquel entonces Colombia redefine sus visiones identitarias que después de un par de guerras las terminan separando en 1830 que es donde culmina este trabajo pues después de dichas fechas, los archivos se hacen muy poco rastreables pues son las guerras las que una tras otra impiden el progreso de esa identidad de nación y por lo cual es prudente en el caso colombiano divisar el término de región pues es desde esos espacios donde se plantea la construcción de las cocinas, así lo deja apreciar Pablo Rodríguez en el prólogo de *Mesa y Cocina en el siglo XIX*.

Es indudable que las Guerras civiles retrasaron la modernización del país y su mayor vinculación a los mercados internacionales. Su recurrencia hizo que la integración nacional fuera escasa y por el contrario se fortalecieron las costumbres regionales y locales⁴¹

⁴¹Rodríguez Pablo. Op cit p.10



Agustin Codazzi, Manuel María Paz. Atlas Geográfico e Histórico de la República de Colombia. París, Francia. Imprenta A. Lahure, 1889.

Figura 1. División Política del Virreinato de Santa Fe para el año 1810

La *Figura 1* ilustra para nosotros la división de lo que conocemos Virreinato de Santa Fe, una Colombia colonial dominada por los españoles, donde sus dominios como ya lo habíamos expresado llegaban hasta lo que hoy llamamos Nicaragua, nos muestra la división política de lo que se dividía en Provincias y que nosotros para niveles prácticos llamaremos Regiones. Esto debido a que son estas primeras divisiones geográficas las que generan una autonomía en la nación pues si bien existía un Virrey, el trato de cada provincia era diferente y lo que allí se consumió o trabajaba de igual manera, por lo que su construcción de las cocinas en esta etapa será denominada como criolla ó así nos deja ver la profesora Aida Martinez en el siguiente

apartado. Agustín Codazzi, Manuel María Paz. Atlas Geográfico e Histórico de la República de Colombia. París, Francia. Imprenta A. Lahure, 1889.

Cerramos este capítulo con una historia en la cual el capitán es casi protagonista: cuenta Rodríguez Freyre (1926) en *El carnero* que, en el año de 1636, para ayudar a evadirse de la cárcel a Don Diego de Torres-cacique Turmequé-su cómplice Roldán compró un jueves, día de mercado, un rancho de capitán y mandó a una pastelería que hiciesen dos empanadas para el viernes siguiente. En una de ellas se esconderá Lima que liberaría el indígena defensor de los derechos de su gente.

La reunión de nuestro capitán (que según el diplomático brasileiro Miguel María Lisboa debería, por su casualidad, ser ascendido a general) con la españolísima empanada anunciaba la Constitución de una nueva cocina: la criolla.⁴²

Los seres humanos que habitan estas tierras ya han reconocido los alimentos de la región y lo que son capaces de hacer con aquellos, además de lo que la invención o reinversión de distintos sabores puede hacer a sus estómagos, el Virreinato es la cumbre de un choque de 3 mundos que empieza por fin a ser uno solo y ansia con demasiado fervor la posible identidad que entre los mismos se puedan dar.

⁴²Martínez Aida . Op cit. p.25



Agustin Codazzi, Manuel María Paz. Atlas Geográfico e Histórico de la República de Colombia. París, Francia. Imprenta A. Lahure, 1889.

Figura 2. División Política de la Antigua Colombia con sus departamentos entre 1821 y 1823

Para la construcción de la *Figura 2* hay un cambio estructural sumamente importante, nos hemos desprendido del yugo español gracias a las luchas independistas y ahora somos parte junto a Quito y Venezuela de una gran nación donde la comida toma un nuevo azar para el futuro, pues hay una mezcla irrefutable aún más de sabores con los vecinos, aquí lo criollo se reinventa y busca permanecer o darle batalla a su individualidad como cocina y como sabor dentro de esta afrenta política. Es nuevamente Martinez quien nos presenta esas búsquedas desde la individualidad lo que conforma o termina conformando esos procesos culturales en la independencia.

Un país que crece y mezcla sus caracteres regionales por distintas razones que van desde los procesos de colonización interna hasta los desplazamientos políticos o estratégicos; un país que rompe barreras naturales y modifica aceleradamente sus ecosistemas unas veces en busca de su desarrollo energético, otras para mejorar las comunicaciones o solucionar urgentes problemas de asentamientos humanos, hace que el individuo defienda como pertenencia individual la tradición regional, vale decir, su propio sabor.⁴³

La Gran Colombia se define como un proceso de “Juntos pero no revueltos”, la consolidación de la identidad es supremamente diferente que al inicio de la conquista, cada país que alguna vez estuvo bajo el mismo dominio español y con el que se compartieron las mismas distinciones territoriales anhela la tan ansiada libertad. Dicha libertad se ve moldeada por las interpretaciones de la identidad, el conjunto de dichos seres humanos ya han peleado por un territorio, lo han vanagloriado, juraron o murieron por dichas visiones, ahora su pelea es hacia la definición de nación, ¿Qué nos separa de los demás pueblo dominados por los españoles? ¿Qué somos en el inmenso cúmulo de naciones? ¿Hasta dónde se entrelazan nuestras visiones, culturas y ambiciones con el resto del mundo? Preguntas que permiten quizás analizar esa búsqueda individual y a la vez grupal del sabor “Cocina para sí, para cocinar para los demás”. En este punto ya no hay un encuentro de 3 mundos como en la Colonia, aquí podría ser de mejor interpretación el choque de 3 bolas de billar pues cada una empieza a buscar una forma y por dicha acción empieza a golpear y repeler a las demás, definimos que todas son circulares pero su color o función en el juego ya no es la misma.

⁴³ **Martinez Aida.** Ibid p.18



Agustin Codazzi, Manuel María Paz. Atlas Geográfico e Histórico de la República de Colombia. París, Francia. Imprenta A. Lahure, 1889.

Figura 3. División Política de la Antigua Colombia 1824

La *Figura 3* representa a Colombia a través de dos visiones. La primera una delimitación guiada por la línea roja en la que se puede apreciar una distinción muy precisa de lo que será Colombia después de la separación de La Gran Colombia en 1931--debido a ciertas afrentas diplomáticas o de la guerra Colombia perderá una gran extensión de territorio con el tiempo para terminar siendo la nación que es hoy en día--donde podemos apreciar las diferentes regiones y que toman el condecorativo de Departamentos. Esta precisión realizada por Codazzi nos ayuda a evidenciar el porqué de la delimitación de esta propuesta al contemplar únicamente dos regiones de la gran extensión de Colombia.

La segunda visión nos permite adentrarnos más en esa fragmentación de la nación ya antes expuesta debido a la necesidad de definir ciertos principios identitarios. Aunque la solidez de la nación se aprecia debido a su extensión el hecho de dividirla de ciertas maneras, permite congregarse a quienes poco a poco van teniendo similitudes culturales, sociales y políticas. Dichas afrentas muestran una extensa vastedad de culturas y simbolismos que evidenciados en uno solo es imposible de analizar, por lo que se terminan distinguiendo pequeños subgrupos que aportan a la construcción de las cocinas de Colombia de distinta manera.

El país, fraccionado por un sistema federal, fortaleció el concepto de lo regional, fundamentado en la exaltación de los contrastes. La multiplicidad de características regionales de Colombia se siente claramente en la diversidad de su comida y en este asunto hay que admitir que continúa existiendo -como en la época de la confederación granadina- los Estados Soberanos.⁴⁴

Eso no quiere decir que los aportes en general no hayan sido los suficientemente relevantes para la transformación de las cocinas en Colombia, pero sí hacen un hincapié en que aunque mantenemos una construcción centralista en la política, la cultura y lo social es sumamente federalista. Son las regiones las que han dado un platillo para que sea resaltado y conocido por todos, como si escogieramos un campeón dispuesto a luchar en el ring y donde claramente muchos han generado comparaciones entre las comidas dispuestos a expresar el porqué su plato es mejor que los demás. Si se pudiera resumir el inicio de las peleas entre las regiones al elegir dicho campeón, el siguiente apartado hace la suficiente justicia al mostrar ese inicio de la búsqueda del sabor regional y su aporte a lo nacional.

Fuertemente arraigados, aquellos alimentos que sobrevivieron Conquista y Colonia y llegaron a la República, están ahora presentes en la tradición nacional, superando giros y modalidades regionales para dar un carácter unitario a lo que puede señalarse como “comida colombiana”.

El más importante de todos es el maíz, producto básico de la cocina nacional, presente en casi todas las preparaciones. Con diferencias señaladas por las cosechas y productos regionales, los viudos, sancochos, pucheros, y piquetes, como adaptaciones locales de la olla podrida española, son comunes a todo el territorio nacional.

⁴⁴ **Aída Martínez.** Op cit. p.67

Otro de nuestros clásicos, el tamal, cuya masa proviene del maíz adopta formas características y varía circunstancialmente su contenido, conservando inmodificados sus rasgos principales (envoltura en hoja de plátano, variedad de carnes, condimento con ajo).

La arepa, cuya ininterrumpida tradición nos remontaría a las primeras edades del hombre en este continente, adoptó en su transcurso formas caprichosas, aliños diferentes, inclusive variedades distintas del maíz, conservando intacta su esencia. Los tiempos actuales, con sus raseros igualadores irán borrando caracteres; las masas instantáneas, las mezclas precocidas terminarán homogeneizando muchos paladares. Mientras ello suceda, disfrutemos de la diversidad en la unidad. Y no olvidemos nuestro más antiguo y extendido condimento: el ají, que une no solo al país, sino al continente, de México hacia abajo.⁴⁵

Una vez contempladas las delimitaciones geográficas e históricas de lo que hoy conocemos como Colombia, sus limitaciones y la importancia de distinguir la visión de hablar de la región es necesario comenzar a investigar los factores que influyeron en las regiones. En este caso desarrollaremos la Región Pacífica donde se generó el asentamiento más grande la comunidad afro y la Región Andina donde se incluye a la hoy capital del país y con notoria influencia de las comunidades indígenas que ya se habían asentado en dichos puntos junto a la influencia traída por los españoles. ¿Qué alimentos marcaron los platillos que hoy se consumen? ¿Por qué esos y no otros? Explorar su importancia dentro de la construcción de dichas tradiciones gastronómicas que como ya hemos definido anteriormente han pasado de manera oral y visual a quienes se acercan a las cocinas será el objetivo de los próximos apartados donde rebanaremos un poco más de las cocinas en Colombia.

1.3.1 Región Pacífica: En Búsqueda de la Sazón Negra

Si retomamos la *Figura 3* podemos evidenciar que lo que hoy conocemos como Región Pacífica conformada por distintos departamentos--Antioquia, Cauca, Chocó, Nariño y Valle del Cauca--estaba denominado como Departamento del Cauca para inicios del siglo XIX como una sola extensión. Debido a las altas temperaturas y espesura de la selva se crearon pequeñas fincas para la producción de la caña de azúcar que también daban mano de obra a las distintas minas de

⁴⁵ **Aída Martínez.** Ibid p.69

la zona por lo que tenían una ubicación estratégica. En un principio los españoles aprovecharon los conocimientos y la mano de obra de los indígenas de la zona, pero debido a la llegada de los pueblos negros de Africa se los desplazó aprovechando que las condiciones no diferían de las del continente africano. Por lo que se los destinó a las distintas fincas que estaban posicionadas por el departamento a fin de que prestarán mano de obra en los distintos oficios.

Carlos III rey de España instauró que todos los Virreinos cuidarán de los esclavos de la misma manera, esto también incluía a los esclavos libres blancos que estaban en el proceso mientras pagaban sus deudas, por lo que determinó una cantidad de alimento que deberían recibir para cumplir sus labores diarias. El siguiente apartado de Javier Laviña relata los alimentos que se debían servir a los esclavos.

El alimento base de los esclavos era el funche que se preparaba con harina de maíz o plátano o boniato y una ración de carne o bacalao salado y se reforzaba energéticamente con el jugo de caña, que los esclavos tomaban en cantidades grandes.

El consumo por cabeza, calculado por Moreno Fragnals, es el siguiente:

200 g de tasajo crudo
500 g de harina de maíz, algunos plátanos
azúcar.

Para los años 40 del siglo XIX nos ofrece un cuadro de raciones de los trabajadores blancos y negros del ferrocarril de La Habana a Güines, los alimentos aparecen en base cruda.

Raciones para blancos	Raciones de negros
8 oz (230 g) de pan fresco	8 oz (230 g) de tasajo
9 oz (259 g) de arroz	8 plátanos
3 oz (86 g) de garbanzos	18 oz (518 g) de harina de maíz
10 oz (287 g) de carne fresca	

Cada 100 raciones para los blancos se añadía 4 lb (1.830 g) de manteca de cerdo y 2 lb (920 g) de sal.⁴⁶

⁴⁶**Javier Laviña.** Alimentación y Cimarronaje en Vuelta Abajo Notas sobre el diario del rancheador. Boletín americanista. N.º 37. Barcelona, España. Universidad de Barcelona. 1987. pp. 203-214

Estas reglas de Carlos III generaron que hoy en día la comida mantenga una disposición hacia estos alimentos que poco a poco fueron apropiándose de los platos del Pacífico hasta manejarse una insignia absoluta de la región, son muy pocos los platos que no utilizan el plátano y claramente la disposición de carnes fuertemente condimentadas con salmuera para poder conservarse en estas zonas tan húmedas. Entre las carnes utilizadas podemos ver una predilección hacia el pescado debido a su facilidad de capturar en el río o el mar cercano, las carnes ahumadas como ya ven eran dadas por el régimen español y el cerdo que se mantuvo tanto en las fincas como en los palanques debido a su facilidad para poder ser robados por los negros libres. Carlos y Enrique Sanchez en *Paseo de olla Recetas de las cocinas regionales de Colombia* nos regalan la siguiente receta con esa carne ahumada que tanto dieron en las fincas los españoles--espero tenga la necesidad de prepararla querido lector para descubrir los sabores que tanto buscan permanecer--que aflora hoy aun en el pacífico colombiano, siendo más específico la zona del Chocó.

Arroz atollado con carne ahumada

Fuente: Alberto Ramírez Santos (2008)

Ingredientes · 8 personas

1 libra de carne ahumada picada en trozos pequeños

1 libra de carne seca picada en trozos pequeños

8 tazas de agua

2 cucharadas de aceite

2 cebollas cabezonas picadas

2 tallos de cebolla larga picados

1 tomate pelado y picado

achiote, sal y comino al gusto

2 tazas de arroz lavado

½ taza de queso costeño cortado en trozos pequeños

Preparación

1. Se lavan muy bien las carnes y se dejan remojando en agua fría durante 15 minutos.
2. Se escurren y se ponen a cocinar en una olla grande a fuego medio, junto con 8 tazas de agua, aceite, cebollas, tomate y achiote, por 30 minutos.

3. Se agrega un poco de sal, de ser necesario, así como el arroz y comino. Se deja cocinar por 20 minutos más o hasta que el arroz seque.
4. Entonces se reduce el fuego, se agrega el queso revolviendo suavemente, y se tapa la olla. Se deja cocinar por 15 minutos más y se sirve caliente.⁴⁷

La siguiente receta incluye maíz y carne tal como se decía que debían ser las raciones por si aún parece increíble de que las dinámicas de la colonia se mantengan a pesar de más de dos siglos pasados.

Guarrú

Fuente: Sinic (página web)

Ingredientes

maíz amarillo

carne de res o de monte, seca o ahumada

queso costeño cortado en trozos

cebolla cabezona

tomates pelados

cebolla en rama

aliño molido (ajo y comino)

albahaca

cilantro

poleo

sal y bija

Preparación

1. Se lava el maíz y se quiebra en molino o piedra de moler hasta cuando quede como granos de arroz. Se vuelve a lavar muy bien, como el arroz de maíz.
2. Se pone a cocinar a fuego lento y al ablandar se le agregan la carne bien lavada, tomate, aliño, sal y bija, dejando cocinar hasta que la carne esté tierna. Se agregan queso, cebollas, cilantro, poleo y albahaca.
3. Después se reduce el fuego y se prueba para tomarle el punto de sal. Se baja

⁴⁷ Enrique Sánchez Carlos E .Sánchez. Op cit p.403

y se deja reposar. Se sirve acompañado de plátano verde asado.⁴⁸

Las hojas podrían seguir pasando una tras otra querido lector y seguiríamos viendo que se mantienen constantemente la misma dinámica entre los distintos platos que mantiene la región, donde veríamos pequeñas variaciones dentro de los mismos agregando coco, chontaduro, yuca, frutas de la zona y el incontable uso de las hierbas de azotea--se las reconoce como pequeños cultivos personales de distintas especies o condimentos para la comida que se hacen en los hogares en pequeños huertos separados del suelo debido a la humedad del mismo--que reconfortan y construyen poco a poco la sazón negra.

Para hablar de sazón negra es necesario aclarar qué aportes mantuvieron las comunidades negras durante su llegada a las tierras, pues al igual que acá el continente africano mantenía un sin fin de culturas que poco a poco fueron separadas para ser comercializadas como esclavos por todo el mundo. En *Trapiches de esclavitud, fogones de libertad: cocina y alimentación de los esclavizados en el valle del río cauca (1750-1851)* Zabala denota más de 8 grupos distintos de comunidades africanas entre los que se encuentran los bakongo, yolofo, fulos, mandingas, biojos, ashantis y yorubas. Cada comunidad fue separada por su capacidad física al momento de trabajar así como el seguir las órdenes que les eran asignadas, donde algunos eran considerados salvajes por la cual mantenían un precio diferente en el mercado.

La curiosidad de cómo se manejan ciertos platos en la comida negra nos remonta a pensar cómo se alimentaban dichas comunidades antes de vivir en estas tierras y cómo se adaptaron. Zabala nos ayuda a ver cómo utilizaban el plátano diciendo “La preparación de origen ashanti, el fufu, que se elabora con plátano verde hervido y aplastado, es el plato típico del país, junto con distintas preparaciones con maní, como salsas, sopas y vinos.”⁴⁹, las comunidades africanas llevaban mucho tiempo trabajando con el plátano, al llegar se adaptó tan bien a la región que les permitió seguirlo utilizando de tal manera que hoy es insignia en su región. Hay recetas que también decidieron transformar y la siguiente utiliza el tomate, un alimento que se consumía y producía exclusivamente en América por lo que para Europa fue un evento trascendental y se

⁴⁸ Enrique Sánchez Carlos E. Sánchez. Op cit p.408

⁴⁹ Esteban Zabala. Op cit p. 237

incorporó de manera ágil en cocinas como la italiana o la francesa, por lo que no es rara la siguiente construcción.

El éxito del arroz en Guinea fue tal que, actualmente existe una receta llamada “arroz jollof”, que es el arroz cocinando a base de tomate picado y que, por eso, adquiere un color rojizo y en Brasil existe el “arroz de haussa o aussá”, un arroz cocinado sin sal al que se le vierte una salsa hecha con pimienta malagueta, camarón y cebolla cocinada en aceite de dendê.⁵⁰

Estas preparaciones permiten analizar vivencialmente las similitudes con las comidas diarias que realizamos como colombianos. La descripción planteada para el arroz jollof parece el inicio de lo que se denomina arroz atollado, arroz con pollo o arroz con hogao, una pequeña base que deriva en tres platos que hoy mantienen una construcción sólida en la comida. El fufu, por otro lado, es un pure de platano que permite ser moldeado, por lo que puede servirse como puré o freírlo, es necesario aclarar que los aborrajados, que se rellenan de queso con bocadillo y se rebozan en una masa de fécula o harina, son una transformación de ese fufu inicial al que se le ha impregnado nuestra cultura y experiencia para crear una nueva condición culinaria.

La comida en el pacífico se ve sumamente envuelta por sabores únicos de un elevado uso de los condimentos y especias de la época, algo que podríamos definir como un exceso de sazón. El por que de la situación contempla el hecho de que en muchos casos las comunidades esclavas fueron mal alimentadas por lo que se les daba alimentos caducos y a son de no quedarse sin comer dieron rienda suelta a la imaginación e hipersazonaron la comida a fin de no sentir el sabor de la podredumbre. ¿De dónde lo aprendieron? La respuesta está guiada un poco más arriba y va de la mano con la llegada musulmana a África, fueron los pueblos árabes que además de transmitir sus visiones religiosas a muchas de las comunidades, también lo hicieron con sus cocinas, permitiéndoles aportes tanto de los alimentos de la zona, como del cómo desarrollar sus propias creaciones, tal parece que los musulmanes no fueron conquistadores si no todos unos maestros.

Moldeada por los españoles, enseñada por los musulmanes y por ultimo pero no menos importante sostenida por los pueblos negros en busca de libertad. Con la creación de los primeros Palenques en Colombia viene una transformación absoluta de las cocinas negras, las

⁵⁰ **Esteban Zabala.** Ibid p. 244

comunidades pasaron de mantener una ración con ciertos alimentos a construir una dieta propia que les permitiera construir espacios personales e interpersonales. Muchos de los palenques se mantuvieron con base al asalto y tráfico de alimentos de las haciendas, el primero de ellos los llevó a robar cerdos que aunque pesados se adaptan a cualquier condición alimentaria y climática, por lo que es lógico ver en algunas recetas esporádicamente la aparición del cerdo sustituyendo al pescado y la carne sazonada. La segunda los llevó a la posibilidad de mantener contactos dentro de las haciendas que robaban o guardaban parte de las raciones para patrocinar las luchas y salir a estas formaciones de pueblos libres. La sazón negra es entonces una búsqueda identitaria entre tres vivencias, las condiciones españoles, las expansiones árabes y los sabores y creatividades de los pueblos negros traídos de África.

1.3.2 Región Andina: Del sabor del criollismo y sus cocinas

Acorde con lo anterior, es bueno querido lector hacer que el imaginario de los límites de la región aparezcan para poder ver un contraste entre esas construcciones regionalistas impulsadoras de aportes a la que hoy distinguimos por nación. La *Figura 3* nos permite visualizar lo que hoy reconocemos como Región Andina, está comprende las 3 cordilleras en las que se escinden los Andes al entrar al territorio colombiano. La Región estaba dividida en el Departamento de Cundinamarca y una parte del Departamento de Boyacá situada para especificar en el Altiplano cundiboyacense. La región Andina hoy goza de tener en su totalidad o una porción de los siguientes departamentos: Antioquia, Boyacá, Caldas, Caquetá, Cauca, Cesar, Chocó, Cundinamarca, Huila, Nariño, Norte de Santander, Putumayo, Quindío, Risaralda, Santander, Tolima y Valle del Cauca, por lo que esto permite analizar un poco más las construcciones culturales que derivaron en una mirada de las cocinas diferente.

El asentamiento de los españoles en este sector se denota en las visiones geográficas del territorio, suelos fértiles capaces de producir un sin fin de alimentos que como determinaron algunos viajeros rivalizaban con los que se encontraban en la India, no solo por poseer ciertos alimentos que allí se producían si no por aceptar las nuevas especies que trajeron los españoles consigo. Zonas planas para la ganadería con un pastaje perfecto para las vacas, los cerdos y ovejas que desembarcaron en el Nuevo Mundo. Además, el sustento de los ríos cercanos a la

zona pues la región como ya lo vimos comprende 17 departamentos y 10 cuencas hidrográficas como los son el río Magdalena y el río Cauca donde se ubicaron los Tolimas, Quimbayas y Calimas a orillas de los mismos. El Altiplano goza del río Sumapaz y el río Bogotá, del cual se cita en algunos diarios de los viajeros, se obtenían pescados pequeños y de buen gusto para las viandas indígenas, en especial los Muiscas, quienes hasta cierto punto habitaron la zona.

Con la llegada de los españoles, el choque se plantea de maneras diferentes, la conquista llega con exigencias que hace que en cierta medida se vea como una conquista culinaria, se exigen preparaciones que no se conocen con productos que no se poseen, es aquí donde la adaptabilidad de la que ya hablamos más arriba se toma las cocinas y las recetas. La primera a resaltar de todas ellas es la mayor pelea cultural que se ha tenido con los países vecinos en la colonia: La Arepa. Aida Martínez afirma lo siguiente “A partir de la fabricación de harinas (de maíz y de quinua principalmente), se llegó a productos tan diversos como arepas asadas –pan de los indios las llamaron los conquistadores– bollos envueltos en hojas y cocidos o bebidas.”⁵¹, en su exigencia por la búsqueda de un alimento similar al pan, los españoles presionan a los pueblos indígenas para crear el alimento que se pelean venezolanos y colombianos, pero no es de ninguno mis queridos compatriotas y vecinos, a ninguno le corresponde tal belleza gastronómica, no importa que los pueblos indígenas se ubicarán o no en lo que hoy conocemos como Colombia o Venezuela, en su esencia está lo indígena, no las visiones del criollismo. Esto se debe a que se elabora con elementos únicamente de la zona por exigencia española, no utiliza nada de lo que se traía del exterior, por el contrario busca parecerse a una preparación, el legado indígena es tan largo y tan olvidado que Jose Rodriguez en *Apuntes sobre la alimentación de la población prehispánica de la Cordillera Oriental de Colombia* nos da el siguiente apartado.

Al igual que en la cocina del altiplano cundiboyacense actual, cuya tradición persiste desde épocas coloniales, los alimentos se preparaban en guisos, ajíacos, mazamorras, mates, cuchucos, cocidos, hervidos, sancochos y viudos. Además de carne, que en su época era curi, venado, aves y otros mamíferos, combinaban las raíces con leguminosas, maíz y verduras. Las arepas, los envueltos, panecillos y tamales acompañaban la cocina nativa.

⁵¹ Aida Martínez. Op cit. p.23

Finalmente, hay que resaltar el papel de la organización social exogámica, la filiación matrilineal y el matrimonio de primos cruzados con residencia avunculocal existente entre los muiscas (Correa, 1995, 1997) Y quizá en todos los chibchas, que permitía la práctica de la reciprocidad y la redistribución de los bienes producidos por todos para el bien común. La exogamia y el intercambio económico con poblaciones vecinas facilitaban la difusión de las innovaciones tecnológicas y el enfrentamiento mancomunado a las calamidades y malas cosechas, haciendo que el proceso de cambio cultural se convirtiese en el pilar fundamental de los procesos adaptativos (Morán, 1993: 23).⁵²

Hablar del criollismo y sus cocinas debe por obligación hablar de los pueblos indígenas que fueron quienes antes de la llegada de los pueblos negros soportaron todas las exigencias de los españoles. Les dieron paso a sus hogares permitiendo analizar cada uno de ellos cómo se alimentaban, qué alimentos se producían en la zona, cómo los preparaban y almacenaban. Rodríguez muestra en su texto las posibilidades según Fray Pedro Simón de que los indígenas estaban tan bien en almacenamientos que se pudieron haber alimentado así mismos, a sus prisioneros y a todas las huestes españoles en caso de un conflicto bélico.

El mejor producto en colección de los indígenas fueron los tubérculos, los suelos sumamente ricos en minerales sumado a los grandes sistemas de riego permitieron que la cosecha de los mismos junto a la del maíz fueran de fácil adquisición y estuvieran presentes en sus preparaciones diarias, por lo que es necesario resaltar, el ajíaco. Su composición es de 3 tipos de papas diferentes--es importante resaltar que la papa es un producto nativo que solo se daba en esta zona del mundo y que fue llevada a Europa después de que se conocieran sus valores nutricionales por lo que dire +1 para las tierras andinas que dieron la papa de la que hoy se destila el Vodka-- pollo ó cualquier carne, mazorca y guascas. Querido lector si desea una receta para practicar aquí le dejo un supuesto “ajíaco santafereño” que considero le hace justicia a la receta que dieron los indígenas.

Ajiaco santafereño

Fuentes: varias

Ingredientes · 4 personas

⁵² **Jose Rodríguez.** Op cit. p.37-38

1 pollo campesino entero
4 mazorcas partidas en trozos
2 libras de papa criolla
3 libras de papa pastusa o paramuna
2 libras de papa sabanera
20 hojas de guasca
sal
1 gajo o 5 tallos de cebolla junca o larga

Preparación

1. Se coloca en el fogón una olla grande con 6 litros de agua, sal y cebolla junca.
 2. Cuando comience a hervir el agua, se agregan el pollo entero y las 4 mazorcas partidas en trozos. Se deja hervir por 60 minutos.
 3. Se pelan, lavan y parten en rodajas las papas pastusas o paramunas, las papas sabaneras y las papas criollas, para agregarlas a la olla.
 4. Se deja cocinar, hasta que la sopa espese, revolviendo de cuando en cuando.
 5. Cuando espese, se saca el pollo y se desmenuza.
 6. Antes de servir, se adicionan las hojas de guasca y se deja cocinar el ajiaco por 5 minutos más.
- Se sirve en cazuelas con el pollo desmenuzado o, si se desea, se puede despresar el pollo para servir una presa (¼ de pollo) en cada plato de sopa. Se acompaña con crema de leche, alcaparras, una porción de aguacate y arroz blanco.
- Algunas recetas incluyen en esta sopa también alverjas, que se incorporan al tiempo con las papas.⁵³

De la curiosidad de sus platillos que han pasado desapercibidos y capturados culturalmente por los criollos llegamos a la curiosidad de sus cocinas que fueron transmitidas a los hogares coloniales. Lo rústico de sus cocinas en pequeños lugares dispuestos con piedras se presencia en el siguiente apartado encontrado en uno de los diarios del naturalista Juan Bautista Boussingnault donde trata de describir cómo fue capaz de distinguir los huevos fritos de los huevos revueltos debido a las cocinas.

En las mejores casas no había cocinas propiamente dichas; no era necesario tener una cocina como a las que estamos acostumbrados en Francia: en una pieza se colocaban a nivel del suelo

⁵³ Enrique Sánchez Carlos E .Sánchez. Op cit p.223-224

tres grandes piedras que hacían el oficio de trípodes y entonces venía lo que Bergman llamaba las inmundicias de la atmósfera, o sean el polvo en el aire, teniendo en cuenta que la escoba era un instrumento muy poco conocido y los cabellos abundaban en esa mugre ya que las damas y sus esclavas se peinaban en la cocina⁵⁴

Así mismo lo resalta Le Moyne en sus visitas a la Gran Colombia en 1829, donde además de asistir al banquete que se ofrecía en honor al General Harrison, viajó por las extensiones geográficas en busca de los deleites criollos y terminó topándose con sus cocinas.

La cocina tiene por su disposición y por los utensilios que en ella figuran, un aspecto singularmente primitivo, que por lo demás está muy en armonía con la calidad de la comida: hay una piedra ancha, colocada a la altura conveniente para apoyarse, que sirve para moler el cacao de hacer el chocolate, dos o tres piedras dispuestas en el suelo entre las cuales se enciende el fuego y se coloca una olla de hierro o de barro para cocer el puchero y otros alimentos, una parrilla y una sartén para los fritos y asados, unos cántaros y finalmente una gran paila de cobre para hacer los dulces; a veces se podría añadir una hornilla y un horno pequeño; cacerolas suele haber muy pocas, casi no se conocen.⁵⁵

Este pequeño viaje nos hace repensar las visiones del criollismo que como ya lo habíamos visto se daba por una mezcla entre las singularidades españolas y las indígenas, pero entonces ¿Qué platillos podríamos resaltar como la singularidad criolla si los que se pensaba son netamente indígenas? Al igual que en la cocina negra hay que mirar qué alimentos resaltan lo propio y tienen algo de ese cúmulo de ideas o recetas que llegó de fuera, por lo que presentó para su deleite y práctica querido lector, dos preparaciones sumamente exquisitas.

Cocido boyacense

Cocinera: Clemencia Díaz Mendoza

Fuente: Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos (entrevista y trabajo de campo, 2012)

Ingredientes · 6-8 personas

½ libra de habas verdes

½ libra de hibas

½ libra de cubios

⁵⁴ **Aída Martínez.** Op cit p.40

⁵⁵ **Aída Martínez.** Ibid p.45

½ libra de chuguas
1 libra de papas de año o papitas peladas
3 mazorcas cortadas en trozos
2 cucharadas de aceite
1 libra de costilla de res carnuda y cortada en trozos
1 libra de carne de cerdo o de tocino cortada en trozos
1 libra de longaniza cortada en trozos
½ taza de cebolla cabezona picada
1 tallo de cebolla larga picado
1 tallo de cebolla larga en tiras cortas
½ libra de tomates pelados y picados
1 taza de leche tibia
1 taza de agua tibia
laurel, tomillo y orégano
sal y pimienta
3 dientes de ajo picados

Preparación

1. Se lavan muy bien las habas verdes, se sancochan y se “descachan”, esto es, se pelan.
2. En una olla grande se prepara un guiso con aceite, cebolla cabezona, cebolla larga picada, laurel, tomillo, orégano, sal, pimienta y ajo.
3. Se agregan, formando capas, desde lo más demorado de cocinar hasta lo más fácil: chuguas, costilla carnuda de res, mazorcas, papas de año, carne de cerdo o tocino, habas, cubios, más la taza de agua y la taza de leche tibias. Se deja hervir a fuego bajo por 20-30 minutos.
4. Se pone encima la longaniza partida en trozos y se deja hervir por otros 20 minutos. Por último, se prepara otro guiso con cebolla larga en tiras y tomate, y este se le esparce al cocido al tiempo de servir.

Algunas recetas de esta preparación incluyen un pollo despresado.⁵⁶

El cultivo de este guiso tan finamente preparado lleva de la mano toda la variedad de tubérculos de la zona, el maíz y el tomate autóctono de las tierras americanas. Así mismo lleva distintas variedades de carnes, cebolla, especias, aceite y hasta leche, productos que no estarían en esa

⁵⁶Enrique Sánchez Carlos E .Sánchez. Op cit p.194-195

composición de no ser posible por la llegada de los españoles. Esto no excusa a los españoles de los vejámenes cometidos contra las comunidades nativas, pero si pone en la mesa el impacto que generó culturalmente en la población, los obligó a moldear su alimentación y experimentar de ser necesario para obtener nuevos sabores, tanto para las cocinas españolas en las que trabajaban como para las propias. El cocido es uno de los aportes más viejos del criollismo y de ser necesario lo consideraría un plato de mención para la elevación a Platillo Típico. Así se podría hablar de platos como La changua que mantiene un origen muy humilde, el masato bien sea de arroz o de maíz, los sancochos en cualquiera de sus presentaciones y los platos que incluyan tripas o partes poco utilizadas en otras preparaciones.

La siguiente receta es más curiosa, porque obliga a entender que una de las visiones de la panadería colombiana por la que muchos se disputan ni siquiera es de acá y es una herencia de esos pueblos árabes que alguna vez compartieron todo el continente europeo y africano, sin más que hablar les presento a la Almojábana. Su primera aparición se da en *Libre de doctrina per a ben servir, de tallar y del art de coch* un libro de cocina catalana en 1520 donde se referencia que la almojábana viene del arabe *al-muyabbana* que significa hecho de queso. Por lo que la mejor preparación criolla basada en la receta de la almojábana, pero con ese claro toque nuestro es la Garulla, un pan también de queso y hecho con harina de maíz.

Garullas

Fuente: Carlos Enrique “Toto” Sánchez Ramos

Ingredientes · 20 garullas

2 libras de harina de maíz

½ libra de harina de trigo

2 libras de cuajada molida con un tenedor

1 libra de mantequilla

4 huevos

2 tazas de azúcar

sal al gusto

Preparación

1. Se mezcla la mantequilla con 1 taza de azúcar y los huevos hasta lograr una masa homogénea. Mientras, se precalienta el horno a 350 °F.

2. Se reserva $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo y el resto se añade a la mezcla junto con la harina de maíz y una pizca de sal, sin dejar de batir. Una vez la masa esté suave se deja reposar.
 3. Aparte se mezcla bien la cuajada con la otra taza de azúcar y la harina de trigo que se había reservado.
 4. Con la masa se forman bolas medianas, y se les hace un agujero para rellenarlas con la mezcla de cuajada.
 5. Las bolas se colocan en una lata engrasada, procurando dejar espacio suficiente entre ellas, y se llevan al horno por 15 minutos. Pasado este tiempo se abre el horno, se voltean las garullas y se hornean por 15 minutos más.
- No se vare: si no encuentra cuajada, puede utilizar queso campesino muy fresco. Algunas personas le adicionan a la masa 1 copa de aguardiente para darle más sabor.⁵⁷

Así se podría continuar con una gran variedad de recetas que moldeamos para nuestra propia satisfacción o por cumplimiento español, una que otra podría generar que usted querido lector se cuestione el porqué hemos mantenido ciertas recetas si no son creadas por nosotros, por ciertas regiones, pero las resaltan o definitivamente son netamente españolas, árabes o hindúes como el arroz de leche y se mantienen vivas en las cocinas colombianas, con un apego emocional casi divino.

⁵⁷ Enrique Sánchez Carlos E .Sánchez. Ibid p.210-211

SEGUNDO CAPÍTULO: *¿LA COMIDA SE HIZO NECESARIA?: HISTORIA DE LA COCINA EN LAS AULAS COLOMBIANAS*

2.1 Caracterización de la Población

El diagnóstico frente a la población con la cual se va a trabajar se divide en dos partes: la primera, referida a su contexto espacial, para lo cual se hace una breve contextualización de la localidad de Tunjuelito, en la cual se encuentra ubicado el Liceo Santa Bernardita; la segunda, responde a la caracterización de la población de acuerdo al ámbito cognitivo.

Frente a este aspecto se ha decidido tener en cuenta la clasificación de las etapas del desarrollo cognitivo, formuladas por el psicólogo, epistemólogo y biólogo Jean Piaget, para la formulación de las diferentes actividades que se generen al interior del proyecto. Esto debido a que como lo plantea Piaget dentro de los 11 años de edad los estudiantes se encuentran en la etapa de operaciones formales donde el pensamiento se vuelve abstracto y reflexivo por lo que es posible el combinar ideas sin depender de la experiencia sensorial, por lo que hablar o reflexionar sobre futuros hipotéticos con un planteamiento inicial genera mejores aciertos. Así mismo los jóvenes deben plantearse la posibilidad según la propuesta de fluir con los distintos alimentos que se les otorguen para realizar las recetas o el juzgar porque esos alimentos se mantienen en las mismas.

Piaget hace que el sujeto sea propositivo, dialogante, activo como también lo plantea Dewey en sus principios pedagógicos, donde dicha estimulación de planteamientos futuros busca que el estudiante se plantee como un sujeto dentro del entorno haciendo interactuar con él para mejorar su aprendizaje, por lo que el maestro ha generado un espacio estimulante. Así mismo el hecho de que la limitación a realizar una receta o la posibilidad detallada de tratar con cierta cantidad alimentos sea como lo plantea Montessori, la creación de espacios estructurados donde el maestro se comporta como un científico por lo que permite a los estudiantes el desarrollo libre,

busca que se interrogue las funcionalidades generando propuestas para el futuro y respuestas con lo que se da en el entorno, así como su utilidad en ó para el diario vivir.

2.2 Contextualización Local⁵⁸

La localidad de Tunjuelito está ubicada en el sur de Bogotá y representa el 1,2% del área total de la ciudad. Es la décima sexta localidad en extensión territorial con (1.054 hectáreas). No posee suelo rural ni suelo de expansión. Limita por el norte con las localidades de Kennedy y Puente Aranda; al sur con la localidad Usme y Ciudad Bolívar; al oriente con las localidades de Usme y Rafael Uribe y al occidente con la localidad de Ciudad Bolívar. Por su posición geográfica, Tunjuelito se considera un punto de conexión entre las localidades del sur de la ciudad.

En Tunjuelito predomina la clase socioeconómica media-baja: el 50,2% de los predios son de estrato tres y ocupa la mayor parte del área urbana local; el 49,5% pertenece a predios de estrato dos y el 0,4% restante, corresponde a predios sin estrato.

Tunjuelito es la octava localidad de Bogotá más pequeña en población, tiene 226 mil habitantes (3,3% del total), lo que en términos de población la hace comparable con ciudades como Montería, que tenía 262 mil habitantes para el año 2007. Sin embargo, es la quinta localidad con mayor densidad de población: 219 personas por hectárea, por encima del promedio de la ciudad (42 p/Ha).

Una característica de la estructura de la población de la localidad es el gran porcentaje de participación de jóvenes: el 49,8% es menor de 25 años. Al igual que en las demás localidades de la ciudad, dentro de la población de Tunjuelito las mujeres tienen una mayor representación (53,2%), el décimo porcentaje más alto entre las localidades y similar al promedio de Bogotá (53,1%). Por otro lado, el promedio de personas por hogar (3.6) es superior al de la ciudad (3.5).

Tunjuelito es la duodécima localidad con mayor número de personas en edad escolar (51 mil personas entre 5 y 17 años). El porcentaje de analfabetismo, 2,3% , es superior al de Bogotá (2,2%). Pese a esto es la décima localidad con mayor número de personas, siendo 71.783 para

⁵⁸ Cámara de Comercio de Bogotá. Perfil económico y empresarial. Localidad de Tunjuelito. LEGIS S.A. ISBN 978-958-688- 196-8. Julio de 2007.

2007, matriculadas en preescolar, primaria o secundaria en Bogotá. La matrícula por sector educativo está concentrada en el sector oficial: el 63,7% de la población matriculada estudia en instituciones oficiales y el resto, (36,3%) en instituciones privadas.

Es necesario evidenciar que dichos valores se plantean con respecto a que el colegio en el que se destinaron las prácticas es uno de las instituciones privadas de las que habla el archivo, por lo que solo acoge a una pequeña parte de la población de la Localidad que puede claramente pagar por los servicios que brinda la institución y donde así como fue mi caso acoge a jóvenes de otras localidades de Bogotá. Es prudente analizar entonces que no impacta mucho los valores anteriormente expuestos, pues muchos de los jóvenes comprenden a estratos socioeconómicos denominados media-baja y la matrícula en la institución mantiene un coste elevado.

2.3 Caracterización del Colegio

El colegio Liceo Santa Bernardita institución de carácter privado cuenta con más de 1200 estudiantes entre preescolar, primaria y secundaria distribuidos en tres sedes que mantiene el colegio en la localidad, bajo su cargo hay más de 60 profesores de las distintas áreas del conocimiento, el Ranking de colegios lo ubica en el puesto número 286 a nivel Colombia debido a las pruebas Icfes Saber Pro A+, además de las materias básicas dictaminadas por el Ministerio de Educación el colegio brinda la enseñanza de 3 clases diferentes de Inglés con el objetivo de que sus estudiantes alcancen el nivel B2+ al finalizar sus estudios en la institución. Comprende desde antes de la pandemia la enseñanza del idioma Francés desde donde intenta brindar a sus estudiantes las competencias básicas de la lengua francófona es decir un A1-A2.

El colegio mantiene una política educativa guiada por su slogan y metodología educativa de “Educamos para Ser, Saber y Saber Hacer” donde guía a sus estudiantes en actividades sobre la pedagogía significativa, que permite a los mismos poner en contexto todas las temáticas que se enseñan a lo largo del año escolar, por lo que las áreas del conocimientos buscan mantener una transversalidad en todas las actividades. Es prudente por lo tanto ejemplificar lo anteriormente dicho con lo que plantean los profesores líderes de Área de Ciencias Sociales en cuanto al

Objetivo Principal del Proyecto Transversal para las Ciencias Sociales en Cátedra de la Paz de la institución.

Generar espacios de participación de la comunidad educativa del Liceo Santa Bernardita, buscando el establecimiento de valores y principios a fin de adquirir habilidades, conocimientos y prácticas que les permitan una verdadera cultura de paz y convivencia ciudadana a través de los espacios de las clases de cátedra de la Paz.⁵⁹

El objetivo se plantea de dicha manera puesto que todas las actividades que se desarrollan en comunidad van guiadas desde la gestión de Cátedra de la Paz puesto que la interacción de todo lo consolidado en Ciencias Sociales se ve puesto en práctica en el desarrollo de la cátedra, no solo en el aula si no en el colegio en sí por lo que plantean un calendario con distintas actividades como las elecciones a personería, la semana de la afrocolombianidad, de la colombianidad y una semana por la Paz. Así también la desarrollan los demás departamentos como Semana de la Ciencia, las matemáticas, la lengua bien sea inglesa, francesa o española por dar algunos ejemplos del desarrollo transversal de la institución donde a pesar de cada una ser guiada por un área diferente busca el aporte de las demás o un aporte desde las propias áreas a las demás para su desarrollo.

Para la realización de la propuesta pedagógica en el colegio y con miras a los objetivos que mantenía la misma el colegio permitió que se efectuará en el grado Octavo donde se mantuvo contacto con los cursos Octavo C (8°C) y Octavo D(8°D) para la materia de Ciencias Sociales y con el resto de los Octavos respectivamente en Cátedra de la Paz pues debido a la vastedad de cursos que mantiene la institución estos dos estaban a cargo de la misma profesora, el resto corresponden a otro profesor, así como que cada uno mantenía la asignación de distintos grados en su proyecto educativo.

El trabajo bibliográfico de la institución cuentan con miles de ediciones de distintos editoriales no solo con desarrollo sobre las ciencias sociales si no por el contrario con temas tanto de la literatura infantil o juvenil, una red extensa de bibliobancos de la que tanto maestros como

⁵⁹ Liceo Santa Bernardita, *Proyecto Transversal "Cátedra de la Paz, Un camino hacia la convivencia ciudadana"*, Departamento de Ciencias Sociales, Bogotá, Colombia, p.13, 2022

estudiantes pueden sacar ventaja al desarrollar búsquedas precisas en enciclopedias desarrolladas cabe aclarar con las temáticas de las que deben tener conocimiento los estudiantes según el grado, así como su uso por parte de los profesores en actividades que permitan interactuar con los estudiantes para analizar el desarrollo o el acopio que tienen de los distintos temas a tratar en la institución. El material se divide entre las distintas sedes y se cuida con el objetivo de que todos tengan acceso al mismo, los profesores pueden recurrir a textos que fueron seleccionados en años anteriores para la enseñanza, así como actuales y dar sus aportes con el objetivo de buscar más material bibliográfico que permita enriquecer la transversalidad que tanto buscan.

2.4 Descripción de la Propuesta

La propuesta busca enseñar el desarrollo de la colonia en Colombia después del denominado encuentro de dos mundos con base en la cocina y sus impactos culturales en la transformación de la sociedad colombiana, esto debido a la necesidad de reconocer dichos saberes ancestrales que moldean desde los procesos alimenticios que mantienen los estudiantes en sus hogares hasta el desarrollo de la economía, dependiendo claro está de los platillos característicos que salieron de dichas cocinas en la época colonial. A través de la cocina busca la enseñanza de la historia y la geografía, debido a que los distintos platillos que hoy acompañan las mesas colombianas mantienen un legado histórico desde su llegada y apropiación cultural, así como un detonante geográfico donde sin importar que sea una zona tropical, no todos los alimentos traídos a América en la conquista proliferaron de la misma manera en las distintas zonas del país. A esto se suma el choque cultural de los españoles, indígenas y las comunidades africanas pues cada uno adaptó o moldeó tanto sus necesidades como las de los demás-esto en el caso de los indígenas y negros que fueron esclavizados,-para la elaboración de los platillos que cocinaban antes de dicho choque.

La propuesta plantea, un antes, durante y después, la época colonial delimitada entre 1780 y 1830 que nos permite analizar todo lo que llegó a estas tierras junto con aquello que ya había. Un durante pues su consolidación como Virreinato moldeó a todos y cada uno de los que poco a poco intervinieron en dicha construcción cultural, fuera por necesidades propias o de los demás como lo habíamos aclarado. Por supuesto, su después, una nación azotada por las luchas

independistas y con miras de construir un ideal de nación y sobretodo donde hará hincapié la propuesta con una pluralidad de culturas desconocida en busca de una identidad entornó a lo construido con el ideal hegemónico de la época, el Sancocho más grande del mundo, tiene de todo y tanto que no se sabe de dónde vienen sus aportes a simple vista por lo que es necesario analizar cada pieza en su mezcla muy heterogénea que permita ver los pequeños aportes.

En la construcción hecha por el MEN en 2006 titulada *Estándares Básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas: Guía sobre lo que los estudiantes deben saber y saber hacer con lo que aprenden*⁶⁰ plantea que para los grados 6,7,8 y 9 donde está cimentada la propuesta los jóvenes deben adquirir conocimientos en torno al desarrollo de los procesos de Conquista, mestizaje, legado de las primeras culturas e impacto de las mismas en la construcción actual de la nación. Con dichos objetivos puestos en la mesa y la facilidad de que los estudiantes pueden llegar a practicar la cocina como una herramienta para la comprensión de la construcción del encuentro de dos mundos y la construcción de la cultura después de las gestas independistas, se plantean los siguientes estándares básicos de competencias para dichos cursos desde donde se permite darle más claridad a lo que se sustenta en la propuesta.

- Comparo legados culturales (científicos tecnológicos, artísticos, religiosos...) de diferentes grupos culturales y reconozco su impacto en la actualidad
- Identifico y comparo el legado de cada una de las culturas involucradas en el encuentro Europa-América-África
- Comparó las maneras como distintas comunidades, etnias y culturas se han relacionado económicamente con el medio ambiente en Colombia a lo largo de la historia (pesca de subienda, cultivo en terrazas...).
- Reconozco, en los hechos históricos, complejas relaciones sociales políticas, económicas y culturales.

⁶⁰ Ministerio de Educación Nacional. Estándares Básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas: Guía sobre lo que los estudiantes deben saber y saber hacer con lo que aprenden. Revolución Educativa Colombia Aprende. Bogotá, Colombia. 2006

2.4.1 Objetivo General

Acercar a los educandos a los procesos de construcción cultural colombiana de la mano de los procesos de cocina en la Época Colonial 1780-1830.

2.4.1 Objetivos Específicos

- Reconocer las distintas influencias culturales, políticas y sociales que permitieron la construcción de la cocina en Colombia durante la época colonial entre 1780 y 1830.
- Analizar los cambios geográficos y políticos que presentó Colombia en la Época Colonial entre 1780 y 1830.
- Reconstruir las recetas generadas en las cocinas coloniales con miras a distinguir su importancia en la sociedad actual o su pérdida en la misma.
- Contrastar las recetas a fin de analizar que alimentos se comparten por regiones, se agregan o definitivamente no existen, debido a su escasez o cambio por otro ingredientes con más sazón.
- Replantearse el término de Plato Típico para una distinción de las identidades culturales en Colombia.

2.5 Enfoque Pedagógico

El desarrollo y enfoque de la propuesta se cimienta en las visiones cualitativas, pues se plantea desde los sentires que la cocina deriva en cada persona, a su vez de que la distinción de las recetas que en ella misma se producen, cambian o se transforman debido a la interpretación subjetiva claro está que cada persona le pueda dar mientras intenta cocinar dicha receta. Entiendo claro está que aunque cada receta maneja unas cantidad o dimensiones en los alimentos bastante cuantitativa, su construcción y perduración en los límites de lo tangible se mantendrá en cuanto su sabor se pueda conservar, además de claro está las dinámicas sociales o culturales que mantenga la misma en su preparación.

La propuesta pedagógica se plantea desde el aprendizaje significativo por su capacidad de analizar al estudiante como un sujeto activo dentro del proceso, por lo que el maestro debe sin

más entablar una constante visión dialogante donde este también recibe aportes por parte de los estudiantes. Los primeros capaces de analizar este término fueron los especialistas en psicología de la educación en la Universidad de Cornell David Ausubel, Joseph Novak y Helen Hanesian, donde plantean que se aprende por la construcción de redes de conceptos, agregándoles nuevos conceptos, es decir que los estudiantes deben interactuar con la estructura del conocimiento, aquel que ya poseen como una base para aprender. Dicho proceso requiere una caracterización de la población que permita analizar el entorno al que está ligado el estudiante, debido a que es de aquí de donde saldrán todos los conceptos que permitan potenciar las redes del conocimiento, así como el aporte que el material usado va a generar en el mismo. El aprendizaje significativo no se plantea un “inicio desde cero” en los estudiantes, sino que por el contrario necesita de las experiencias que estos posean para entrelazar los distintos conocimientos y potenciarlos, buscando que se mantengan estos conocimientos a largo plazo, donde se construyan o diseñen con base en la experiencia.

Crear esta propuesta desde la cocina es analizar todo desde lo mínimo, debido a que permite observar los procesos significativos en la pedagogía, “Nada se enseña por enseñar, la mayor cantidad de elementos tiene una finalidad” y la finalidad de este trabajo es generar en primera medida un interés por un lugar al que se ha relegado sinceramente al sexo femenino por ciertos poderes hegemonicos y estructurales que han perdurado en la sociedad y que poco a poco se intentan desarraigar con pequeños pasos. La segunda es un interés inmenso y una afirmación de mi parte de que aquel que consigue cocinar sus alimentos alcanza el grado de independencia máxima, si la mayoría de edad Kantiana se alcanza con la autonomía de pensamiento, la mayoría de edad colombiana se debería alcanzar por quien es capaz de cocinar, de quien es capaz de cumplir sus deseos, nutrirse y satisfacerse así mismo al calor de los demás.

Aquí la frase no es consciencia de sí para consciencia de los demás, aquí la frase es “Cocinar para sí, al cocinar para los demás”, la finalidad de la presente propuesta es que los jóvenes empiecen en la búsqueda de los procesos mínimos que están o no implícitos en la historia. No es analizar una papa por decir que mantiene su construcción como una planta a la que después de que germina su flor está lista para la cosecha ó a un sentido determinista de que se dan en ciertas

zonas porque sus tierras son mejores, por el contrario es ver que procesos culturales, sociales, políticos y económicos llevan a la papa a estar presente en distintos platillos. Explicar la carencia de una reforma agraria y ciertas medidas legislativas como la Ley 970 que desencadenó en el Paro Agrario de 2012, el encarecimiento en este instante de la canasta familiar debido a la inflación económica que sufre el país por cuenta de los estragos de la pandemia de 2020, su aporte calórico por el cual es mejor conseguir energías para realizar las actividades diarias, el desfalco fiscal que se generó al Programa de Alimentación Escolar PAE donde se vendían pechugas de pollo a 40 mil pesos colombianos y los platos de los niños se veían vacíos.

La comida debe dejar de ser un elemento simplista para cumplir los eventos transversales que se plantean en las aulas y tomar un enfoque crítico y estructural que comprenda que la alimentación golpea de manera significativa de los contextos, enseñar a cocinar permite ver cuántos de los estudiantes son golpeados por la escasez de alimento en sus hogares debido a la falta de recursos, es analizar esas luchas por el pan de las que habla Kropotkin, Thompson y un sin fin de autores que buscan resaltar el valor de la comida y los campesinos en las sociedades, un pilar importante del que solo se usa una mínima capacidad de su potencial.

John Dewey plantea que el estudiante es un sujeto activo y es deber del maestro generar espacios que estimulen ese aprendizaje y qué mejor lugar que la cocina que le permite experimentar y ser libre, por que si bien se sigue una receta los términos pizzas o al gusto no son muy definidos por eso necesitan de la prueba y el error, de palpar la construcción abstracta de la que se conforman las recetas. Un proceso que permita a los estudiantes ser dueños de sus propios destinos, partícipes de la realidad y críticos del contexto, es ahí donde cocinar surge como herramienta pedagógica para el desarrollo óptimo de los estudiantes y quien no quizás hasta de los maestros.

2.6 Proceso Metodológico

Teniendo en cuenta los planteamientos a lo largo de la propuesta, además del contexto al que están condicionados los estudiantes se plantea que las sesiones a realizar manejen un carácter lúdico y activo donde se permita la creación de experiencias y se fomente la creatividad. La propuesta se guía por la visión de que dictar una sesión catedrática no es estimulante por lo que

con distintas dinámicas, elementos visuales y auditivos busca generar la capacidad de que los estudiantes no se sientan cohibidos tanto a participar, como a que se mantengan receptivos a las distintas instrucciones.

La propuesta encuentra su punto de partida en la caracterización de la población con la que trabajaremos, por ello se establecerá una prueba diagnóstica, que busca identificar las fortalezas y debilidades del grupo, garantizando así que las estrategias metodológicas sean acordes a las necesidades de los grupos. Así mismo evidenciar el capital cultural del que hace despliegue cada joven a la hora de responder la prueba con el fin de detallar qué punto de partida se debe tomar en las siguientes sesiones.

La construcción de la propuesta busca la participación activa de los estudiantes por lo que las dinámicas de la sesiones irán siempre destinadas a que expresen sus aportes que permitan guiar la clase hacia reconstruir la importancia de la comida y la cocina en las disposiciones culturales e históricas de las Ciencias Sociales. Las sesiones incluyen constantemente elementos visuales que permitan referenciar los alimentos, territorios o participantes, a esto se suman los elementos audiovisuales como un podcast y un documental vivencial que permitan analizar desde otras visiones las construcciones de las cocinas y la comida en Colombia.

La finalidad de las sesiones se verá concluida por una actividad grupal titulada Creemos un “Plato Típico” donde los estudiantes tengan la capacidad de afianzar los conocimientos aprendidos durante las sesiones y generar una propuesta que permita la unión de lo que sean capaces de sustraer o proponer hacia la cultura y sus cocinas.

Tema de la sesión	Proposito pedagogico	Actividad	Producción del practicante o de los estudiantes	Evaluación
¿ Qué es la Historia?	Desarrollo de conceptos con respecto a la historia, la comida, la cultura y la cocina	De la mano de distintas diapositivas con videos, los estudiantes compartirán sus procesos entorno a los distintos conceptos a desarrollar durante las	Practicante: Diapositivas, Pequeña pelota en forma de fuego	Recapitulación grupal de los conceptos Tarea: Hacer una lista de todos los alimentos que

		sesiones		hay en las alacenas
Los sabores del Viejo Mundo	Relación de los conceptos guía de la sesión anterior con respecto a la historia de las cocinas en el Viejo Mundo	De la mano del Capítulo Europa hace 500 años: Comidas, Bebidas y enfermedades. En <i>Un mundo Jamás Imaginado 1492-1992</i> construcción de la sesión	Practicante: Diapositivas, Pequeña pelota en forma de fuego Estudiantes: Mapa	Lista de los distintos alimentos, recetas y desarrollo de la cocina en un mapa
La Tierra Prometida	Relación de los conceptos guía de la primera sesión con respecto a la historia de las cocinas en el Nuevo mundo	La sesión estaría guiada por el libro <i>Los alimentos que llegaron de América</i> para la construcción de todo lo que aportamos al viejo mundo	Practicante: Diapositivas, Pequeña pelota en forma de fuego Estudiantes: Listado de los alimentos	Analizar que alimentos de los que aportamos están presentes en las alacenas
Erase un vez el Virreinato de Granada	Reconocimiento geográfico, político y cultural del Virreinato de Granada posteriormente conocido como La Gran Colombia	Los estudiantes buscarán generar asociaciones entre todo lo anteriormente tratado y la visión geográfica, política y cultural del Virreinato y la Gran Colombia	Practicante: Diapositivas, Pequeña pelota en forma de fuego Mapas político y geográfico del Virreinato de la Nueva Granada y la Gran Colombia	
Región Pacífica	Reconocimiento geográfico de la región, desarrollo cultural, social y político de la misma para mirar su importancia en la construcción de las cocinas en lo que hoy denominados Colombia	La sesión esta guiada por los textos Trapiches de Esclavitud y La Conquista del Estómago para ayudar en el desarrollo de la población negra y su aporte en la cocina colombiana	Practicante: Diapositivas, Pequeña pelota en forma de fuego	

Región Andina	Reconocimiento geográfico de la región, desarrollo cultural, social y político de la misma para mirar su importancia en la construcción de las cocinas en lo que hoy denominados Colombia	La sesión está guiada por Fogón Antioqueño y Apuntes sobre la alimentación de la población prehispánica de la Cordillera Oriental de Colombia a fin de visualizar el contexto de la cocina en la región así como sus aportes	Practicante: Diapositivas, Pequeña pelota en forma de fuego	
Visualización Serie Documental Street Food Latinoamerica	Visualizar el desarrollo de las comidas tradicionales en Colombia	Abordar la realidad Colombiana entorno a la construcción de las cocinas tradicionales y los platillos emblemáticos de las regiones	Practicante: Capítulo 5 de la Serie documental acerca de Bogotá Colombia	Apuntes y notas importantes de lo desarrollado en el documental
Creemos un “Platillo Típico”	Analizar los conocimientos adquiridos durante las sesiones anteriores por lo que los estudiantes pondrán en práctica dicho en un taller interactivo	En grupos de 4-5 estudiantes, se realizará la construcción de recetas propias con el objetivo de resaltar los alimentos que los estudiantes puedan sacar de las diferentes bolsitas(Proteína, Raíces) que se les provean	Practicante: Bolsas marcadas con distintos alimentos de los tratados en las sesiones Lista de preguntas del Documental Taller	Los estudiantes serán evaluados en cuánto a la construcción de un taller
Socialización	Interactuar con las recetas de los demás con el fin de compartir la realidad de su realización dentro de los parámetros que escogieron los estudiantes	Los estudiantes compartirán la razón de ser de sus recetas, su valor con respecto a las demás y el porqué es un plato identitario de alguna región del país, de una comunidad o del mismo en general	Estudiantes: Taller completamente Finalizado	Desarrollo de la receta junto a las debidas especificaciones del taller, además de su interacción con los otros

TERCER CAPÍTULO: LA COMIDA SE HIZO NECESARIA: DESARROLLO DE LAS PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS EN EL COLEGIO LICEO SANTA BERNARDITA

Durante mi estancia como profesor practicante en el colegio el análisis de la educación fue bastante curioso, no solo por el comportamiento que mantuvieron los estudiantes desde mi llegada si no por la manera como “me adoptaron” y me hicieron ser parte de su entorno. Cada estudiante pudo dar un poco de su luz durante las clases que acompañe, guíe o dicte, sus preguntas encaminadas en cuanto a que les serviría eso en la vida fueron las más curiosas de todas, me permitió ver que aún bastante jóvenes se ven intrigados por el valor de lo que absorben y cómo pueden utilizarlo a su favor.

El acompañamiento con los estudiantes empezó desde el 21 de febrero de 2022 con el fin de analizar el desarrollo que mantenían entre ellos, con respecto al desarrollo con la materia, así como con los maestros por lo que además de acompañarlos en el aula se apreció el desarrollo de los mismos en los espacios de descanso. El fin de analizar las distintas dinámicas o comportamientos de los estudiantes yace en la necesidad de los choques tanto emocionales como académicos, pues aunque existía una necesidad constante al juego o a lo que podríamos decir como un desfogue de energía, también se manifestaban aquellos que sólo decidían sentarse y hablar de lo atareados que los mantenía el colegio, la serie del momento, un anime, una película, un libro o el simple chismorreio educativo que mantiene cada colegio por casi ley natural de la vida.

Los jóvenes están completamente permeados por una cultura de memes, anime, series y distintas películas de acción o nostalgia que los más viejos han denominado de culto, por lo que hay una tendencia a mantenerse actualizados de lo que ocurre a nivel cultural, sienten intereses por lo que ha pasado en los últimos streams de los distintos influencers que se manifiestan en plataformas

como YouTube o Twitch. En cuanto a temas de dominio público acerca de lo que ocurre con los distintos países o con el propio, son nuevamente influencers o streamers quienes los mantienen informados y quienes duela o no, generan un mínimo de interés para preguntar en las clases. En las clases que visualice se tocó el tema de la guerra en Ucrania, debido a que uno de dichos streamers la había mencionado y hacía alusión a que la sociedad debería estar pendiente de lo que pasaba con ese pequeño país cerca a Rusia, por lo que haría una donación para los damnificados por la misma. Las redes han captado las mentes de los estudiantes, dominan su mundo, cada estudiante tiene por lo menos activa una red social que lo entretenga, distraiga o informe sobre cualquier tema.

Durante lo observado en las clases y espacios estudiantiles, el acto más curioso es el de como abordaban los estudiantes el genocidio. Debido a una una visión particular de la existencia, los mandatos dictatoriales les parecían una respuesta asegurada a los distintos males de los que hoy padecemos como humanidad. Ahondar en el tema y en la necesidad de saber ¿Por que un joven de 12 a 14 años decide imaginar que el genocidio es la mejor respuesta? concluyó en que dichos jóvenes mantenían contactos culturales con *Star Wars* una serie de películas espaciales donde nuestro querido Anakin Skywalker decide gobernar con puño de hierro una galaxia donde según él “El mayor mal era la república pues en su mezcla había corrupción”. *Shingeki no Kyojin*, un anime bastante popular y del cual soy fanático, el personaje principal Eren Jager decide en un acto sumamente premeditado aniquilar a más del 80% de la población de dicho mundo con el objetivo de mantener la paz para sus congéneres azotados por las demás naciones en círculo de odio que los había hecho tener hasta campos de concentración así como la Alemania nazi. *Avengers Infinity War* y *Endgame* dos de las más grandes películas de la última saga de Marvel y quienes tienen como Villano a Thanos, un titán de un planeta alejado que decide juntar las fuerzas máximas del universo mejor conocidas como Gemas del Infinito y aniquilar a la mitad de la población del Universo para que este se equilibre y pueda prosperar, esto debido a que se encuentra al borde de la aniquilación por falta de recursos. Tres súbitas referencias por las que de la manera en que están planteadas captan el discurso de los allegados y por la que todos se

preguntan las decisiones radicales de los jóvenes pero nunca se habían sentido en la capacidad de visualizar dichas obras.

Observar el contexto al que constantemente se enfrentan los estudiantes permite que el desarrollo de la propuesta se formule bajo bases reales de lo que los jóvenes pueden aprender y cómo aprenderlo. Da miras a que pueden interpretar el avanzar de las sociedades tanto cultural como socialmente captando sus mentes durante la ejecución de las mismas, pues hay una evidencia a comprender los temas desarrollados por la profesora así como su asimilación, pero hay una barrera del miedo que golpea a cada uno por cierta falta de herramientas bien sea conceptuales o interpretativas. Los jóvenes se sienten cohibidos de la realidad creyendo que el proceso que se mantiene dentro de las aulas está separado, alejado o es diferente del que puedan encontrar lejos de las mismas.

El trabajo con los estudiantes bien puede explicar las posibilidades que brindó para el desarrollo de la sociedad de la Revolución Industrial, pero aún son incapaces de reconocer que desde el pupitre donde se sientan, la ropa que usan y el celular que guardan en sus maletas o bolsillos es fruto de todo ese desarrollo, a esto sumamos el constante miedo a la burla no solo por parte de sus compañeros, sino quizás a una reprimenda académica por parte del maestro, algo parecido a un sistema enclaustrado en el terror psicológico, los golpes se fueron, pero al se unieron las reprimendas morales y las miradas con desdén que cortan más profundo en el desarrollo educativo.

Hacer este recorrido por los procesos culturales que mantienen a los estudiantes, además de su interpretación en cuanto a la sociedad por el impacto de los mismos, hace que el sentido del trabajo se dirija a objetos más implícitos en su cotidianidad y por el que los estudiantes pueden sentir más curiosidad. Al contexto con el que viven los muchachos se suma los espacios exactos que permitió la institución realizar por lo que del compendio de actividades se comprieron, unieron o eliminaron bastante. A continuación se encuentra expuesto el cronograma de actividades que orientó las clases con los jóvenes de grados Octavo (8°) del colegio, según lo establecido y dispuesto para enseñar el encuentro de dos mundos con base en la cocina. Cabe

resaltar además que al final del texto tendrá la posibilidad de encontrar como Anexos todos los talleres que se realizaron.

ACTIVIDAD	ELEMENTOS	OBJETIVO O COMPETENCIA	DESCRIPCIÓN
Quizás conceptual ⁶¹ (15 Minutos)	Taller de 4 preguntas	Reconocer distintos términos a fin de analizar mi capital cultural	Los estudiantes tendrán 15 minutos para resolver una serie de preguntas que permitan analizar bajo qué mínimos conceptuales se encuentran antes de abordar la temática en General
¿Qué es la Historia? La Cocina, el Fuego y el Sabor (50 Minutos)	Pelota con forma de Fuego, Diapositivas	Analizar los diferentes términos y combinación de términos para encontrar información pertinente.	Con el taller de conceptos ya esclarecido explicar los mismos y añadir los nuevos acerca de Cocina, Comida con miras en la búsqueda de lo que denominamos Plato Típico Tarea: Lista de lo que se encuentra en la Alacena de cada casa
El encuentro de dos mundos (50 minutos)	Pelota con forma de Fuego, Diapositivas	Reconozco, en los hechos históricos, complejas relaciones sociales políticas, económicas y culturales.	Reconocimiento de los alimentos que llegaron a América, así como el aporte que hizo América al mundo. Interacción entre la lista de los alimentos a fin de resaltar que paso con cada alimento si ese encuentro de dos mundos no se hubiera presentado
Erase una vez el Reino de Granada (50 minutos)	Pelota con forma de Fuego, Diapositivas Parlante para la reproducción del Podcast	Reconozco, en el pasado y en la actualidad, el aporte de algunas tradiciones artísticas y saberes científicos de diferentes grupos étnicos colombianos a nuestra identidad.	Análisis geográfico histórico y cultural de todo lo que se gestó en las cocinas de lo que hoy llamamos Colombia Tarea: Visualizar el documental Street Food Latinoamerica Bogotá

⁶¹ Mirar Anexo # 1

Creemos un Plato Típico ⁶² (50 minutos)	Bolsas marcadas con distintos alimentos de los tratados en las sesiones Lista de preguntas del Documental Taller	Construir nuevos conocimientos y relaciones que permitan analizar lo visto en clase y el contexto que los rodea.	Los estudiantes harán grupos y seguirán lo planteado en el taller para realizar una receta que los haga utilizar todo lo capitulado en las sesiones anteriores.
Socialización (45 min)	Taller completo	Compartir y contrastar los conocimientos de clase y sus relaciones con los demás para construir, manejar y utilizar apropiadamente lo aprendido.	Los estudiantes expondrán la creación de sus platillos en función de todo lo que se pudo construir con los alimentos otorgados.

Las sesiones anteriormente expuestas transcurrieron sin ningún percance o el alteración de las mismas, los estudiantes mantuvieron un interés por lo que se explicaba, aprovecharon la cualidad de ser un acto cultural y viajaron entre sus memorias a la construcción de un plato que les pudiera parecer una delicia, o un amor nostálgico que desearán replicar. No niego como maestro en formación que existieron momentos en los que los estudiantes recurrieron a comportamientos totalmente alejados del contexto del aula, como el chico que golpeó a otro con un libro a mis espaldas mientras explicaba algo a un grupo en específico en la actividad "Creemos un Plato Típico" o momentos de tensión debido a la entrada de la directora pues pasó de jóvenes arrojándose la pelota en forma de juego para participar, a un silencio sepulcral en el que la tensión se notó hasta minutos después de su salida del aula.

Lo anteriormente expuesto da miras en primer punto al golpe educacional que fue la pandemia, esto debido a que muchos de los estudiantes estaban entre los 12-14 años de edad se veían enclaustrados en dinámicas sumamente diferentes a las que deberían mantener al estar en grado Octavo (8°) y más bien conservaban o repetían los comportamientos de los cursos en lo que se fueron a pandemia, es decir en grados 5-6 de primaria, por lo que situaciones como las

⁶² Mirar el Anexo #2

expresadas son comunes en dichas edades. A su vez el miedo a la autoridad expresado en la entrada a la clase por parte de la rectora, una mirada que los hizo sentir cohibidos y vulnerables, una curiosa visión como si estuviera la inquisición pasando o algo que los podía despojar de algo más allá que su propia libertad, al escribir éstas palabras aún reflexiono sobre qué sintieron o me pudieron haber hecho sentir los signos de poder en mi tiempo como estudiante y del que hasta el momento tengo miedo de formar debido a que mi deseo como maestro es que los espacios de mis clases den una posibilidad de expresarse y conocer el mundo que los rodea, no pienso en un lugar de silencio y simple memorización, si no la realización de este trabajo, queda totalmente desvirtuada.

Con respecto a lo planteado en los talleres--anexos #1 y #2--el asunto es totalmente diferente, el primer taller me permitió ver desde donde se plantean los estudiantes los temas expuestos con aquello que llamamos capital cultural. Los estudiantes hicieron gala de todos sus conocimientos pero si tuviera que resaltar uno de los presentes, se puede manejar el del anexo #5 debido a la intrepidez de declarar las visiones de la historia más a una visión oficialista, ceñida aunque ella no lo vea a los eventos dateados en físico y así lo citan muchos otros como una generalidad educativa donde parece que estamos fracasando educativamente pues solo desarrollamos un pequeño punto de los miles que permite la historia.

Sus visiones de la cultura dan una cercanía más a esa visión de lo que inculcamos tradicionalmente a las personas o lo que nos inculcan durante nuestro desarrollo personal. Las respuestas de platillo me dejan asombrado en el Anexo #5 no solo por las nociones generales que plantean tanto otros autores al ser un plato que permite ser característicos y exalta a la región o en este caso su contraparte el Anexo # 6 donde dice su compañero que es adueñarse de alguna creación, apropiarse de lo creado, también está el Anexo #7 donde plantea que un platillo es típico o se hace típico por que usa lo que se cosecha en la región. Analizar los resultados de lo planteado por los estudiantes desde cierto punto cuestiona nuevamente esa relegación que le hemos dado a la cocina y a la comida, para los maestros no es un fin las visiones que podemos analizar de la cultura o la historia si no aquello que resalta a las regiones cuando es necesario en

los espacios planteados por los maestros, como si fuera una simple visión de relleno, por lo que veo necesario seguir planteando este proyecto como importante.

Durante el desarrollo de mis actividades en el aula, se tuvo que preparar la semana de la afrocolombianidad, programada como parte de la transversalización de la Cátedra de la Paz dentro de la institución, por lo que fue necesario el planteamiento de una serie de actividades que permitieran a los estudiantes el reconocimiento de los aportes de los pueblos Afros en Colombia. El siguiente Plan de Acción está de la misma manera que se presentó a la institución para su ejecución con las fechas y actividades exactas en las que se debería llevar para lograr todo lo programado.

Objetivo General: Reconocer los aportes de los pueblos afros a la cultura

Objetivo de Observación: Analizar los imaginarios en torno a la cultura Afro

FECHA	ACTIVIDAD	ELEMENTOS	DESCRIPCIÓN	COLABORADORES
Miércoles 11 de Mayo	Colocar Mural Pacífico Tres sedes	Posters, Carteles, Infografías Mapa de Colombia Datos curiosos El mural consta de un Mapa de Colombia rodeado de las distintas visualizaciones acerca de la cultura afro en el país.	Mediante el uso de distintos elementos visuales los y las estudiantes accederán a información curiosa o relevante expuesta en el mural del descanso. Los estudiantes de grado 10 y 11 realizarán los mapas de Colombia y la información correspondiente a literatura e historia respectivamente	Docentes de sociales y Estudiantes 10° Mapa de Colombia Estudiantes 11° Información literatura e historia
Lunes 09 al Jueves 12 de Mayo Martes 24 o Miércoles 25 de Mayo	Convocatoria Cine Foro La Playa D.C Tiempo: Jornada extra escolar	Película La Playa D.C Ver la película	Extender la invitación a los estudiantes de Bachillerato para la visualización de la película La Playa D.C	Profesores de Ciencias Sociales, Julian Duarte

Viernes 13 de Mayo	Reunión con docentes		Explicación de las actividades “Juguemos a comer” y “Círculo de diálogo La Playa D.C” a realizar durante la semana con los estudiantes	Julian Duarte
Lunes 16 de Mayo	¿Dónde están los afros? Tiempo: 15 minutos de descanso	Primaria: Audiocuentos Manuel Zapata Olivella Bachillerato: Lectura Poesía Mujeres Afrocolombianas	Visiones de la Literatura afro en Colombia a partir de las Fábulas y poesías -Poesía mujeres: Antología de mujeres poetas afrocolombianas, editorial: banco de la república de 2010 Fábulas Infantiles:Fábulas de Tamalameque	Profesor a cargo del cuidado del salón durante el descanso
Martes 17 de Mayo	La Sazón Negra Tiempo: 15 minutos de descanso	Primaria: 5 Platos Africanos que la diáspora trajo a Latinoamérica Bachillerato: Pacífico de Rechupete	Mediante los videos de “Pacífico de Rechupete” de Canal Trece y “5 Platos Africanos que la diáspora trajo a Latinoamérica” del colectivo afrofeminas Entrega del Taller Grupal “Sabores del Pacífico”, los grupos estarán conformados por 4 estudiantes.	Profesor a cargo del cuidado del salón durante el descanso
Jueves 19 de Mayo	Hablemos de lo Afro Primaria: Recorrido	Bachillerato: Película La Playa	Con los conocimientos adquiridos durante la semana los y las estudiantes buscarán afianzarse mediante las	Profesores y Estudiantes

	gastronómico (Cátedra de la Paz) Bachillerato: Círculo de diálogo La Playa D.C (extracurricular sede C)	D.C	distintas actividades	
Martes 24 de Mayo y Miércoles 25 de Mayo	Círculo de diálogo La Playa D.C (extracurricular sede C)	Bachillerato: Película La Playa D.C	Proyección de la Película La Playa D.C y realización del círculo de diálogo entorno a la misma	Profesores y Julian Duarte

Para el planteamiento de la actividad se realizó una exposición a todos los docentes sobre lo que estaba estructurado, junto a su papel durante la semana y el cómo podían apoyar cada actividad, los insumos que se necesitaban para las mismas y los tiempos de ejecución correspondientes. Dicha presentación fue realizada por parte del Departamento de Ciencias Sociales a fin de expresar la colaboración de las demás áreas, así de una preparación para que los profesores pudieran articular en conjunto las actividades que se presentaban con las clases o en búsqueda de una sugerencia por parte de los mismos hacia su realización.

Al estar las actividades planteadas para toda la institución debo decir que fue demasiado absurdo tratar de observar las disposiciones generales de los estudiantes por lo que fue muy mínima mi interacción con los mismos. Por esto tuve que aprovecharme de lo que observaban los profesores al explicar las actividades, proyectar los materiales o escuchar aquello que comentaban los estudiantes en los tiempos de actividad con el fin de poder contemplar los sentimientos que las actividades generaban en los jóvenes y niños, así como sus planteamientos a la hora de realizar lo propuesto.

De las actividades no hay imágenes debido a la ley de tratamiento de menores que se ejerce por lo que capturar el cómo se realizaban las actividades fue muy complicado, en mi mente quedan registrados los pequeños chefsitos que prepararon platos reales o de plastilina para resaltar los distintos "platillos típicos" y hacer que sus compañeros gozarán de una experiencia gastronómica y educativa diferente. Así mismo los jóvenes tratando de pronunciar los poemas elegidos sobre las poetisas afro donde se encuentran algunos en Crioll, lenguaje que se habla en San Andrés Islas, o los niños que leyeron y escucharon las distintas fábulas de Tamalameque que hablaban de cómo el hombre a dañado el ecosistema.

A esto se suma que los estudiantes debían mantener constancia de lo realizado por lo que quedarme con una de los talleres que claramente adquirió un valor cuantitativo para el área nuevamente generó un traspié. Mi crítica a que la actividad liderada por la sede C en el cine foro solo se expusiera a grado 11 y estos fueran quienes liderará las charlas por que al visualizar la película se descubrió que tenía lenguaje malsonante en 2 escenas, coarta la visión de una aprendizaje igualitario dónde deslegitima todo un contenido por el hecho de 2 groserías que reflejaban la crudeza de la realidad a la que se ve sometido el personaje. Prohibir dicho tipo de producciones audiovisuales o excluirlos a solo cierto sector de la población parte desde la premisa que los estudiantes no conocen el lenguaje malsonante que los rodea, además de hacer una clara y contundente omisión al creer que no hacen uso del mismo, una hipocresía que repite constantemente la educación en lo que parece ser una afrenta moral o ética de la sociedad.

El final de este capítulo después de la crítica en cada uno de los aspectos a lo realizado, cómo se pudo realizar o qué verdaderamente no se pudo realizar por distintos aspectos ya fueran, educativos, sociales o culturales, es hacer una crítica con los objetivos específicos que se plantearon en la propuesta con respecto a las actividades académicas por lo que los presentó nuevamente a fin de no devolverse arriba en el texto.

- Reconocer las distintas influencias culturales, políticas y sociales que permitieron la construcción de la cocina en Colombia durante la época colonial entre 1780 y 1830.
- Analizar los cambios geográficos y políticos que presentó Colombia en la Época Colonial entre 1780 y 1830.

- Reconstruir las recetas generadas en las cocinas coloniales con miras a distinguir su importancia en la sociedad actual o su pérdida en la misma.
- Contrastar las recetas a fin de analizar que alimentos se comparten por regiones, se agregan o definitivamente no existen, debido a su escasez o cambio por otro ingredientes con más sazón.
- Replantearse el término de Plato Típico para una distinción de las identidades culturales en Colombia.

Puedo hablar de buena mano que los objetivos acerca del reconocimiento de las influencias culturales, políticas y sociales y analizar los cambios geográficos y políticos que presentó Colombia se cumplieron a cabalidad en las actividades como: “El encuentro de dos Mundos” y “Erase una vez el Reino de Granada”, durante su despliegue teórico fue necesario que los estudiantes reconocieran con mapa en mano las transformaciones culturales, así como los asentamientos que se generaron al momento de la conquista y que poco a poco transformaron a la nación en lo que es hoy en día. En la actividad de colocar el “Mural sobre el Pacífico”, se desarrolló una construcción geográfica con varias características que resaltan los aportes de las culturas afros a la nación. A estos objetivos se suma contrastar las recetas que se comparten en las regiones esto debido a que para la realización del Taller “Creemos un Plato Típico” los estudiantes vieron el video documental de Street Food Colombia, además de discutir en clase algunas recetas antes de iniciar la actividad para que se viera cuál era el objetivo de la misma y de lo que se iba a evaluar en el taller.

El objetivo de “Reconstruir las recetas generadas en las cocinas coloniales con miras a distinguir su importancia en la sociedad actual o su pérdida en la misma” y “Replantearse el término de Plato Típico para una distinción de las identidades culturales en Colombia” no fueron llevados a cabo en su totalidad, el proyecto original planteaba una cantidad de sesiones mucho más extensa donde los estudiantes se permitieran un espacio reflexivo mucho más grande. Replantearse lo Típico es mucho más duro no sólo por las capacidades tan extensas que ofrece el tema, sino porque exige a quien se somete a esta purga alimenticia el asumir una identidad propia desde la que le permite criticar o exaltar ciertas preparaciones. Claramente al plantearme este trabajo el

objetivo principal es el de cocinar, pero bien fuera porque la institución no lo permitía o porque los estudiantes se sintieran cohibidos a experimentar algo que nunca habían practicado, corta de cierta manera las experiencias que se pueden obtener de la propuesta misma. Queda entonces para mi propia reflexión el cómo hacer que estos espacios de cocina se puedan realizar en el colegio o en las casas, claro está, sin llegar a sobrecargar las labores de los padres, pero incluyendolos a que formen parte de expresar sus identidades o experiencias en las preparaciones para asumir la cocina, la comida no solo como un gusto, sino como un producto cultural e histórico.

CONCLUSIONES

Este trabajo no necesita ahondar, tiene la obligación en letras mayúsculas de ir cada vez más hacia las raíces de lo que nos atrevemos a llamar como “Típico”, las cocinas colombianas aún son jóvenes y necesitan de una búsqueda después de lo señalado. Esta investigación es apenas una pequeña punta del Iceberg, es una gota en el océano, una estrella dentro del cúmulo de galaxias. Falta algo que permita visualizar ¿Qué es la cocina colombiana?, la que se apoderó de toda la cultura y se vanagloriaba en el mundo.

Es menester nuestro el repensar una educación práctica, que permita a los jóvenes y niños sentirse atraídos por los deleites que contemplan las ciencias sociales, es pertinente traer las palabras de Wallerstein en su libro *Abrir las Ciencias Sociales* donde plantea la necesidad de buscar nuevos horizontes y aceptar nuevos retos teóricos y prácticos que permitan que las mismas progresen en vez de enclaustrarse defendiendo las mismas metodologías de siempre. Por ello muchos de los textos que aquí se citan dejen de ser simples recetarios y se conviertan en aportes a la Historia Cultural con miras a transformar esas ciencias sociales para todos. Uno de los objetivos de este proyecto es nutrirse constantemente a fin de no estancarse y perderse en el tiempo. Jugarnos como maestros la posibilidad de que los estudiantes tengan una educación práctica y una reivindicación de las cocinas en Colombia, este trabajo denota las miles de posibilidades que ofrecen la cocina y la alimentación permitiendo ver ese dicho de “que uno es lo que come”. Se come con un propósito y ese propósito se ve afectado por visiones culturales, sociales, políticas o económicas, de no ser así ¿Por qué la Universidad Pedagógica reconoce y da un subsidio a sus estudiantes para que adquieran almuerzo subsidiado o desayuno a un excelente precio? ¿Por qué los hogares colombianos se ven afectados si la canasta familiar sube? o ¿Por qué la subida de los combustibles de manera drástica afecta a la canasta familiar? Es necesario abrir los ojos de las ciencias sociales hacia nuevos paradigmas o seremos desplazados por las inteligencias artificiales que en este momento se ponen más en auge.

Mi mayor curiosidad es ¿Qué platos transformará la crisis económica que vive en este momento la nación? ¿Será capaz la inflación de destruir ciertos platos y crear otros? Este trabajo sólo se

planteó visualizar el pasado de los distintos “Platillos Típicos” o más bien tratar de mirar qué los hacía “Típicos”, pero la situación actual al terminar de escribir la misma me lleva a preguntarme por el futuro alimenticio de Colombia. El punto de avanzada es tan crítico que ni siquiera creo que sea hielo frágil al que se puede caer y no salir vivo ¿Cambiará el lujo y lo ostentoso en las mesas colombianas? ¿Volverán los banquetes tan ostentosos a fin de celebrar la necesidad de lo único, lo especial? Una hambruna y varios banquetes desataron las revueltas que dieron paso a la Revolución Francesa, no es descabellado que estás tierras quizás se acerquen a sus revoluciones a fin de no perder sus sabores. El cambio parece ser inminente, las redes sociales lo demuestran, en sus publicaciones cada vez son más los influenciadores que enseñan comida saludable o platos fáciles de preparar, así como distintos lugares para probar otro sin fin de sabores emergentes, desde cocinas experimentales con catas que deslumbran el paladar hasta sitios callejeros que impulsan una de todas las variedades de alimentos.

Mi vida será probar a la historia bocado a bocado, la cortaré, sazonaré, hornearé o freiré a fin de hacerla apetitosa para los demás, por eso aquí es donde después de mis preguntas viene “Mi acto de contricción”, mi “Mea Culpa” por no completar el recetario que con tanta ambición me planteé al principio del texto por una desconfianza hacía como expresar los platillos con el objetivo de que fueran del gusto de todos, que incluyera su posición geográfica, su vida en la boca de otros o una crítica a la situación económica del momento, la necesidad de generar la sospecha de la veracidad de ese platillo y el porque ha pasado de boca a boca durante tantos años. Me lo debo a mí por ser ambicioso y a los que confiaron en este proyecto a fin de hacerles justicia a sus barrigas, a sus guardianas del fuego y particularmente a la mía.

BIBLIOGRAFÍA

BURKE Peter. ¿Qué es la Historia Cultural? Buenos Aires, Argentina. Paidós. 2012, p.21

BRAUDEL Fernand. Civilización material, economía y capitalismo, siglos XV-XVIII Tomo I
Las estructuras de lo cotidiano: lo posible y lo imposible. Alianza Editorial. 1984

COLLINS Suzanne. Los Juegos del Hambre en Llamas. RBA Libros. Barcelona, España. 2012.
p.91

Cámara de Comercio de Bogotá. Perfil económico y empresarial. Localidad de Tunjuelito.
LEGIS S.A. ISBN 978-958-688- 196-8. Julio de 2007.

ESCAMILLA Edmundo, DE GORTARI Yuri . México La Gastronomía Mexicana,
Patrimonio Intangible en VII Encuentro para la promoción y difusión del patrimonio inmaterial
de países iberoamericanos Gestión del Patrimonio Inmaterial y la Diversidad Cultural. Bogotá,
Colombia. 2006 pp.456-465

GALEANO Eduardo. Memorias del Fuego I, Los Nacimientos, Buenos Aires, Editorial Siglo
Veintiuno, 2016, p.36

GREENWOOD Veronique. ¿Qué es el "umami" y cómo se descubrió el quinto sabor básico? -
BBC News Mundo.2019 [online] BBC News Mundo.
<https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-48355571> [Consultado el 26/09/2021].

JIMENEZ Orian . LA CONQUISTA DEL ESTÓMAGO:Viandas, Vituallas y Ración Negra
siglos XVII-XVIII.Bogotá,Colombia. Instituto Colombiano de Cultura Hispánica,1997

HERRERA DE PEREA Rufa. Colombia el aprendizaje en la preparación de la comida como
historia de vida en VII Encuentro para la promoción y difusión del patrimonio inmaterial de
países iberoamericanos Gestión del Patrimonio Inmaterial y la Diversidad Cultural. Bogotá,
Colombia. 2006 pp 483-487

LAVIÑA Javier. Alimentación y Cimarronaje en Vuelta Abajo Notas sobre el diario del rancheador. Boletín americanista. N.º 37. Barcelona, España. Universidad de Barcelona. 1987. pp. 203-214

Liceo Santa Bernardita. Proyecto Transversal “Cátedra de la Paz, Un camino hacia la convivencia ciudadana”, Departamento de Ciencias Sociales, Bogotá, Colombia, p.13, 2022

LOPEZ Francy , CASTRO Oscar. Alimentos típicos de Boyacá-Colombia. Perspect Nutr Humana. 2012;14: pp. 211-221.

LOPEZ Abel. Europa hace 500 años: Comidas, Bebidas y enfermedades. En Un mundo Jamás Imaginado 1492-1992. Santillana, 1992, pp. 47-55

MARTINEZ Aída. Mesa y Cocina en el Siglo XIX. Ministerio de Cultura. Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales. Colombia. 1990

MAYA Luz Adriana. “Demografía histórica de la trata por Cartagena 1533- 1810”. En: Geografía Humana de Colombia-Los Afrocolombianos TOMO IV. Instituto Colombiano de Cultura Hispánica. Colombia, 1997, pp.25-26

Ministerio de Educación Nacional. Estándares Básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas: Guía sobre lo que los estudiantes deben saber y saber hacer con lo que aprenden. Revolución Educativa Colombia Aprende. Bogotá, Colombia. 2006

MORENO Lacydes. Palabras junto al fogón Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas. Bogotá, Colombia. Ministerio de Cultura. Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales. 2012

MONTAÑA Antonio. Prólogo En Palabras junto al fogón Selección de golosos textos culinarios y antología de viandas olvidadas. Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales. Colombia. 2012. p.14

PATÍÑO Germán. Fogón de negros. Ministerio de Cultura: Biblioteca Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia. 2016

PINCIRIOLI María. El arroz: Alimento de millones. Universidad del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Argentina, 2015, p.4

RAMOS Ana. “Hacer de comer” y brujería en una población rural en Boyacá: “la enfermedad postiza” Bogotá, Colombia. Revista Maguaré 25. 2011. pp. 121-143

RIORDAN Rick. El último Héroe del Olimpo. Barcelona, España. Narrativa Salamandra. 2009

RODRIGUEZ Jose. Apuntes sobre la alimentación de la población prehispánica de la Cordillera Oriental de Colombia. Revista Maguaré 13. 1998. pp.27-71

RODRIGUEZ Pablo. Prólogo En Mesa y Cocina en el Siglo XIX. Ministerio de Cultura. Biblioteca básica de Cocinas Tradicionales. Colombia. 1990. p.8

SALDARRIAGA Gregorio. Consumo de carnes en zonas cálidas del Nuevo Reino de Granada: cualidades cambiantes, siglos XVI y XVII. Fronteras de la Historia 11. 2006

SÁNCHEZ Enrique, SÁNCHEZ Carlos E. Paseo de olla Recetas de las cocinas regionales de Colombia. Colombia, Ministerio de Cultura. 2012, p.8

SILVA Jorge. Gilgamesh o la angustia por la muerte. Poema babilonio, traducción directa del acadio, introducción y notas. México. El Colegio de México. 2000. Cuarta Edición. p.29

WATSON Peter. Ideas. Historia Intelectual de la Humanidad. Inglaterra. Titivillus. 2005. p.13

ZABALA Esteban. Trapiches de esclavitud, fogones de libertad: cocina y alimentación de los esclavizados en el valle del río cauca (1750-1851) Bogota, Colombia. Revista Maguaré 31. 2017. pp. 227-250.

AUDIOVISUALES

BIRD Brad. Disney, Ratatouille. [Película]. Estados Unidos, 2007

GAITAN Fernando. Café con Aroma de Mujer. [Serie Televisiva]. Colombia, 1994, Canal RCN.

MIYAZAKI Hayao. STUDIO GHIBLI, El increíble Castillo Vagabundo. [Película]. Japón, 2004, Adaptación cinematográfica.

TORIYAMA Akira. Toei Animation, Dragon Ball Super. [Anime]. Japón, 2015.

VALASTRO Buddy. TLC, Kitchen Boss. [Demostración Culinaria]. Estados Unidos, 2011. En este encuentro culinario Buddy Valastro cocinará junto a su familia sus recetas favoritas italianas y aprovechará para comentar uno que otro tip a la hora de cocinar.

YAMAMOTO Akihito. Zero-G, Rikei ga Koi ni Ochita no de Shōmei Shite Mita. [Anime]. Japón, 2018

FIGURAS

CODAZZI Agustin, PAZ Manuel María. Atlas Geográfico e Histórico de la República de Colombia. París, Francia. Imprenta A. Lahure, 1889.

ANEXOS

Anexo #1

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: _____ Curso: _____

1. ¿Qué es la Historia?

2. ¿Qué es la Cultura?

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

4. ¿Cuál es su platillo favorito? ¿De dónde es?

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que une dos kanjis “Umai” (うまい) que significa “delicioso” y “Mi” (味) que significa “sabor”

Anexo #2

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Taller Evaluativo
Cocinemos un Plato Típico

Nombres: _____ Curso: _____

Nota: _____

1. En los grupos designados los estudiantes tomarán 1 ficha (Ingrediente) de cada bolsita
2. Mencione cada ingrediente, así como su procedencia
3. A modo de receta de un paso a paso para la realización de su platillo, incluyendo los ingredientes anteriormente descritos

4. ¿Por qué su Plato se debería considerar un Plato Típico? ¿De qué parte del país sería?

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Taller Semana de la Afrocolombianidad

Nombre _____ Nota _____

1. Buscar las palabras que se encuentran en el recuadro en la sopa de letras

I	N	V	T	A	F	W	V	E	A	E	I	F	A
Q	S	O	W	C	H	A	B	X	V	Z	T	D	R
B	J	O	U	X	L	A	X	T	K	W	N	D	R
I	W	B	P	E	C	K	I	J	K	O	F	O	O
T	O	U	C	A	Z	Y	H	N	D	P	G	R	Z
L	S	L	O	Z	D	E	B	E	L	B	A	W	J
A	N	D	I	D	H	E	T	B	H	Q	L	R	O
K	L	C	Y	I	O	O	E	C	U	H	W	F	L
W	C	I	Z	Z	K	D	R	D	Q	B	V	T	L
K	K	T	O	X	W	R	O	S	D	O	O	R	O
I	I	F	V	P	N	B	A	E	N	O	F	L	F
H	R	S	E	Q	L	Y	Q	N	Q	E	E	P	E
T	E	J	E	T	H	E	B	Z	K	K	K	Q	U
D	D	R	K	H	K	E	D	J	E	N	O	U	O

- Arroz Jollof
- Dodo
- Waakye
- Sopa de Eddoe
- Kedjenou

- ¿Por qué no se quiere invitar al hombre a la Asamblea de los animales? / ¿Por qué todos temían al Tigre?
- Escribe uno o varios datos de lo que hayas visto en el Mural sobre la Afrocolombianidad

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Taller Semana de la Afrocolombianidad

Nombre _____ Nota _____

1. Buscar las palabras que se encuentran en el recuadro en la sopa de letras

W	F	Y	M	K	J	T	R	V	H	X	U	Q	P
A	A	H	Z	V	S	P	V	N	I	Y	V	A	V
J	R	P	P	F	N	M	C	Y	E	M	A	T	C
Y	Q	R	V	K	I	L	S	G	R	P	S	O	L
U	D	N	O	M	Q	A	X	L	B	I	P	L	S
C	O	X	C	Z	A	U	M	H	A	A	A	L	I
T	H	X	Y	A	C	R	E	C	S	N	S	A	A
U	P	A	F	W	M	O	I	S	K	G	A	D	P
U	K	V	U	H	U	A	N	S	O	U	S	O	L
G	X	C	N	P	X	B	R	C	C	A	I	J	A
E	F	C	Z	Y	I	D	O	O	O	O	Q	A	T
B	X	J	O	R	C	Z	W	I	N	C	S	I	A
P	P	F	H	C	W	U	A	L	M	C	O	B	N
D	I	L	K	T	O	L	L	O	S	W	U	A	O

- Arroz con coco
- Camarón
- Coco
- Mariscos
- Plátano
- Tollo
- Atollado Jaiba
- Chaupiza
- Hierbas
- Piangua
- Queso
- Uvas Pasas

2. ¿Qué evidencia usted en torno a la cultura negra de los poemas?
3. Una vez visualizado el mural de la Semana de la Afrocolombianidad ¿Qué es la cultura Afro? ¿Qué es la Sazón Negra?

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales

Prueba Diagnóstica

Nombre: Carl Sofia Rodríguez Díaz - Curso: 8D

1. ¿Qué es la Historia?

La historia es lo que la gente ante,
recuerda del pasado y que tienen
como evidencia que ya ha pasado,
que cada vez crece más.

2. ¿Qué es la Cultura?

La cultura es la agrupación de
las creencias, hábitos, costumbres, animas,
plantas que caracterizan y
diferencian entre otros. (también el idioma).

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Un plato típico es una comida hecha
y creada en un lugar específico
que lo diferencia y caracteriza
de otras comidas, bandeja paisa, changua.

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

Mi platillo favorito es la pizza, creo
que es originaria de Italia, y con
el tiempo le fueron agregando más
ingredientes lo cual hace que en otros países
se pensara de los ingredientes es originaria de otro país.
¿Sabías que?... Existe un 5º sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: Juan David Castillo A Curso: 8C

1. ¿Qué es la Historia?

La historia es como los hechos o
sucesos que quedan marcados para el mundo
y que son muy importantes

2. ¿Qué es la Cultura?

La cultura es como las raíces de
donde viene un pueblo o una sociedad
como por ej = las raíces indígenas

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Un plato típico es como una
comida que se crea en un lugar o
región en específico y ellos se
adueñan de eso / arepa y arroz por ej

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

la pasta viene de Italia

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: Niray Díaz Curso: 8C

1. ¿Qué es la Historia?

son actos o hechos que ocurrieron hace años, o
miles a lo cual algunos marcaron o destacaron
mucho más

2. ¿Qué es la Cultura?

es la enseñanza o tradiciones que se crean
generación tras generación

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

bandeja paisa - arepa: un plato típico es una
comida que muestra lo que más se cosecha
en el país

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

Tamal - Colombia

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales

Prueba Diagnóstica

Nombre: Herdy Ruiz Curso: 8C

1. ¿Qué es la Historia?

Son las sucesos importantes
que pasan en algún momento
específico

2. ¿Qué es la Cultura?

Son las costumbres que tienen
un pueblo.

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Es un plato que se crea en
un país con sus ingredientes
tradicionales

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

La Salchipapa es mi platillo
favorito y su lugar de origen
es Colombia

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales

Prueba Diagnóstica

Nombre: Pedro Beltrán Curso: 8D

1. ¿Qué es la Historia?

La historia es todo lo que ha pasado, contado
o sucedido desde que tenemos memoria

2. ¿Qué es la Cultura?

La cultura es todo aquello que hacer ser
único un país o persona

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Un plato típico es la comida que más se
come o más "importante" es. Arroz paico y
Sancocho de pescado

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

My comida favorita es la pasta y viene
de Italia

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: John nicolas Cortes Curso: 8c

1. ¿Qué es la Historia?

son eventos pasados importantes
que nosotros recordamos para
conmemorarlo o celebrarlo.

2. ¿Qué es la Cultura?

la cultura es como nos representa
nuestro país por ejemplo, la forma
de hablar, creencias y comidas

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

un plato típico es un plato que
representa un país o un lugar
ejemplo: changüa, bandeja paisa

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

la lasaña proviene en parte de Europa
o Italia

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales

Prueba Diagnóstica

Nombre: Juan David López Curso: 8D

1. ¿Qué es la Historia?

La historia es todo lo sucedido en los
años y son hechos que marcaron
un pasado, presente y futuro

2. ¿Qué es la Cultura?

Cada país tiene una cultura distinta
que la caracteriza y un idioma que
también la representa esta cultura.

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Bandeja Paisa, Ajiaco
Son comidas o platos muy representativos
de cada país.

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

Colombia
Bandeja Paisa

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales

Prueba Diagnóstica

Nombre: Sofía Clavijo Curso: 8D

1. ¿Qué es la Historia?

Son los hechos que afectaron o marcaron o
contribuyeron a que nuestra realidad sea ésta,
componentes para lo que pasa hoy en día.

2. ¿Qué es la Cultura?

Son las costumbres, creencias y patrimonio de
un lugar, por ejemplo Colombia.

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Es una comida hecha con ingredientes y métodos
de una cultura, ej: bandeja paisa, ajiao.

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

Bandeja Paisa: Es un platillo Colombiano muy
reconocido en esta gastronomía.

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales

Prueba Diagnóstica

Nombre: Sara Camargo Curso: 8D

1. ¿Qué es la Historia?

la historia es un relato antiguo en el que
se cuenta algún hecho

2. ¿Qué es la Cultura?

la cultura son como las tradiciones antiguas
y como los mitos y cosas así

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

un plato típico es una comida nativa de
algun lugar

Pandeja Paisa y ajiaco

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

Pasta- Italia

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales

Prueba Diagnóstica

Nombre: Samuel Herrera Curso: 8D

1. ¿Qué es la Historia?

desde lo social, es la información
de lo que a ocurrido a través de
los años

2. ¿Qué es la Cultura?

es la tradición o forma de vivencia
de un pueblo, país o familia

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

es una comida que reconoce ese
país, bandeja paisa, cecido
cundiboyacense

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

El spaghetti es de italia

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: Juliana Salgado Carrero Curso: 8D

1. ¿Qué es la Historia?

la historia es lo que conocemos del
pasado y los ancestros.

2. ¿Qué es la Cultura?

la cultura es lo que hace especial a
un país, pueblo o ciudad ya que son
las raíces y costumbres.

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

es la comida que hace un país, pueblo o
ciudad único y especial por ejemplo
- bandeja paisa - picada
- ajíaco - Arepa de chocolate

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

mi platillo favorito es la lasaña y es
de Italia.

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales

Prueba Diagnóstica

Nombre: Laura Daniela Parra Guerrero Curso: 8D

1. ¿Qué es la Historia?

Son sucesos ocurridos en el pasado que representan algo importante para el país

2. ¿Qué es la Cultura?

Es algo típico o tradiciones que hacían los antepasados que ahora ya es algo típico de algún lugar

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Es una comida que se preparaban mucho los antepasados o es comida que solo se encuentra en algún lugar

Colombia: Bandeja paisa y La arepa con queso

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

Ayres con pollo de Colombia creo

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味) que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: Angie Dayana Romero R. Curso: 8C

1. ¿Qué es la Historia?

La historia son todos los sucesos que han
pasado en un lugar.

2. ¿Qué es la Cultura?

Son las costumbres que tienen un
grupo de personas que se distinguen
de los demás.

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Es una comida que es muy tradicional
en un lugar y se distingue de ahí.
Bandeja Paisa, Mazamorra y arepa.

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

Bandeja Paisa de Colombia.

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales

Prueba Diagnóstica

Nombre: Valentina Soler Gomez Curso: 8C

1. ¿Qué es la Historia?

son rasgos importantes que sucedieron
y fueron escritos o relatados por
las personas que lo vivieron

2. ¿Qué es la Cultura?

características o rasgos que hacen
que el país resalte como la ropa
la comida

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

son platos que se preparan específicamente
en Colombia como la bandeja
pasa o el ajiaco

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

lechona comida de Colombia

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales

Prueba Diagnóstica

Nombre: Danny Andres G.I Perez Curso: 8C

1. ¿Qué es la Historia?

La historia es lo que paso
en el pasado

2. ¿Qué es la Cultura?

la cultura son las creencias
que tienen un grupo de
personas

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

un plato tipico es un plato que
se come mucho y es de ese pais
bandeja Paisa
Ajiaco

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

el pollo con salsa de champiñones
con arroz verde u ensalado, es
mitad italiana u mitad Colombia

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味) que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: Isabella Casallas Rivera Curso: 8C

1. ¿Qué es la Historia?

la historia es lo que pasa a lo largo de la
vida.

2. ¿Qué es la Cultura?

la cultura es la costumbre de cada país, ciudad,
etc.

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Plato típico es el plato que mas se come en ese
país por ejemplo la bandeja paisa y El
ajicaco.

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

Mi plato favorito es el arroz con pollo con papas
francesa y es de Colombia ☺

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita Departamento de Ciencias Sociales Prueba Diagnóstica	Pongame 50 se le quiere :)
Nombre: <u>Laura Alfonso Quiroga</u> Curso: <u>8C</u>	
1. ¿Qué es la Historia? <u>Historia es la serie de sucesos</u> <u>que han pasado muchos años antes</u> <u>grandes momentos y acciones importantes</u> <u>para entender el avance a través de los</u> <u>años</u>	
2. ¿Qué es la Cultura? <u>cultura son las costumbres y acciones</u> <u>que ay en un país su vestimenta sus</u> <u>bailes y platos típicos</u>	
3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos <u>el plato típico es una costumbre o tradición</u> <u>del país que viene de los antepasados</u> <u>el sancocho - la arepita con queso :)</u>	
4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es? <u>sushi y es de japon</u>	
¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味) que significa "sabor" <u>no sabia, gracias por la info :)</u>	

Liceo Santa Bernardita Departamento de Ciencias Sociales Prueba Diagnóstica		😊
Nombre: <u>Gabriela Cárdenas</u>		Curso: <u>8C</u>
1. ¿Qué es la Historia? <u>Historia es un relato de sucesos importantes para la humanidad.</u>		
2. ¿Qué es la Cultura? <u>Cultura son tradiciones que tienen las personas en un territorio</u>		
3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos <u>un plato típico es una comida que se sigue preparando a lo largo de los años en un país</u>		
4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es? <u>El sushi - De japon</u>		
¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味) que significa "sabor"		

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: Daniel A. Cabrera Curso: 8º C

1. ¿Qué es la Historia?

La historia es un registro de sucesos
que han pasado a través de la
humanidad, para recordarse

2. ¿Qué es la Cultura?

La cultura es lo que representa a un
país por su forma de expresarse

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

El Plato Típico es una comida creada
en el país que lo reconoce por sus
años de llevar preparándolo.
Arepas - Bandeja Paisa

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

Pasta y es Italiana

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: Mariana Laiton Perez Curso: 8C

1. ¿Qué es la Historia?

la historia es donde aprendemos varias
conceptos de catedra y sociales y
varias cosas que nos ayudan a entender
a fondo tema y concepto específico

2. ¿Qué es la Cultura?

es donde podemos observar los
cosas y lugares típicos del país o
también pueden ser la religion o
cultura y creencias.

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

un plato tipico es un plato que represente
al país por sus ingredientes.
bondeb paisa
ajiaco.

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

la bondeb paisa con ajiaco es aqui
de colombia.

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor" gracias.

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales

Prueba Diagnóstica

Nombre: Laura Valentina Flórez Perdomo Curso: 8c

1. ¿Qué es la Historia?

la historia es el origen de todo lo que nos rodea, y
de todo lo que somos, todos tenemos un origen distinto
que nos representa toda la vida y va a representar
el nuestra descendencia.

2. ¿Qué es la Cultura?

la cultura es la religión y las creencias que posee
cada persona en particular, la cultura es algo personal
que nadie puede juzgar porque cada persona es libre
de escoger que cultura quiere alabar.

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Un plato típico es un plato que diferencia cada país
y cada continente, que viene elaborado según el alimento
que más predomina allí y que es más representado
por el país que lo hace.

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

mi plato favorito es la pasta y es de Italia

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: Juan José Oviedo Curso: 8C

1. ¿Qué es la Historia?

Son hechos importantes que han pasado por todo
el mundo que hasta el día de hoy recordamos

2. ¿Qué es la Cultura?

Para mí la cultura es la forma de hablar o de com-
portarse como ciertos países que hablan espa-
ñol pero usan palabras diferentes a la hora de
pronunciar

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Mis 2 platos favoritos son la changua y la bandeja paisa

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

Mi platillo favorito es el spaghetti a la bolone-
sa que viene de Francia

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: Laura Salome Olarte Patiño Curso: 8C

1. ¿Qué es la Historia?

La historia son hechos que se cuentan
sobre el pasado y los acontecimientos
que pasaron

2. ¿Qué es la Cultura?

Son costumbres y/o hábitos que se practican
mucho en un país

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

Un plato típico es la comida que representa
a un país por sus condimentos o
sabores

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

El Ajaco, es Colombiano

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"

Liceo Santa Bernardita
Departamento de Ciencias Sociales
Prueba Diagnóstica

Nombre: Daniel Esteban Prieto Curso: 8º

1. ¿Qué es la Historia?

La historia es el pasado de algo importante,
un momento, algo para recordar y
saber un poco más del pasado

2. ¿Qué es la Cultura?

Son las cosas típicas de un lugar,
son cosas diferentes y únicas, es lo
que identifica a ese lugar.

3. ¿Qué es un Plato Típico? Mencione 2 platos típicos colombianos

un plato típico es un plato que identifica
a la región.
El tamal, el chunchullo, la rellena, el
mondongo

4. ¿Cuál es su platillo Favorito? ¿De dónde es?

Mi plato favorito es la Basa, proviene
de los rios de China

¿Sabías que?... Existe un 5 sabor llamado Umami (うま味) que
une dos kanjis "Umai" (うまい) que significa "delicioso" y "Mi" (味)
que significa "sabor"