

**SABERES Y SABORES CAMPESINOS.  
MI ABUELA VIRGINIA Y SUS RITUALES DEL COCINAR, DEL SERVIR Y DEL  
COMER.**

**Autor:  
KENNY J. MUÑOZ OLAYA**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE BELLAS ARTES  
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES  
BOGOTÁ, COLOMBIA.**

**2025**

**SABERES Y SABORES CAMPESINOS.  
MI ABUELA VIRGINIA Y SUS RITUALES DEL COCINAR, DEL SERVIR Y DEL  
COMER.**

**MODALIDAD: INVESTIGACIÓN CREACIÓN**

**LÍNEA: PEDAGOGÍAS DE LO ARTÍSTICO VISUAL**

**Autor:  
KENNY J. MUÑOZ OLAYA**

**Asesora:  
MARTHA AYALA**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE BELLAS ARTES  
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES  
BOGOTÁ, COLOMBIA.**

**2025**

## RECETARIO

	PAG
1.APERITIVOS PROBLEMÁTICOS	14
1.1 Cachipay con tinto (Planteamiento del problema)	14
1.2 Plátano verde asado al fogón (Justificación)	17
1.3 Tripas de pollo criollo fritas (Antecedentes)	18
1.4 Chicharrones con patacón (Objetivos)	19
2. MENU PRINCIPAL (APROXIMACIÓN TEÓRICA)	20
2.1 Narrativas orales y visuales	20
2.2 El ritual	21
3.SANCOCHO DE CREACIÓN (METODOLOGÍA)	25
3.1 Utensilios (Enfoque epistemológico)	25
3.2 Ingredientes (Diseño, actores y documentos)	26
3.3 Preparación (Secuencia)	35
4.SIRVIENDO LA MESA (RESULTADOS)	39
4.1 Narración de los encuentros gastronómicos	39
4.2 Infogramas	88
4.3 Piezas audiovisuales	114
4.4 Montaje final: Saberes y sabores campesinos.	115
5. El postre: Conclusiones	119
**Receta final: El encuentro ritual**	126
BIBLIOGRAFIA	128

## **LISTA DE ANEXOS**

Anexo A: Consentimientos informados de los participantes en fogón y familia.

Anexo B: Consentimientos informados de los participantes en asando y asociando.

Anexo C: Consentimientos informados de los participantes en licenciados a la mesa.

Anexo D: Transcripciones del encuentro fogón y familia

Anexo E: Transcripciones del encuentro asando y asociando.

Anexo F: Transcripciones del encuentro licenciados a la mesa.

**Por su extensión, los anexos se presentan como archivos PDF adjuntos en el siguiente enlace:**

**[ANEXOS TG SABERES Y SABORES. Kenny Muñoz Olaya](#)**

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Mapa de localización del municipio de Caparrapí.

Figura 2: Foto collage de algunos platos de tradicionales de la Azauncha, 2024.

Figura 3: Foto de campesinas y campesinos compartiendo un tradicional sancocho de gallina. La Azauncha.2024  
Figura 4: Con mi abuela Virginia teniendo una charla en su finca en la vereda la Azauncha.2014

Figura 4: Charlando con mi abuela. Vereda la Azauncha.2014 Archivo personal.

Figura 5 Mi abuela comiendo sancocho de gallina. Vereda La Azauncha.2017

Figura 6: F con mis compañeras de clase de cocina. Uninpahu, 2013

Figura 7 Arepas care secas, plato tradicional de la familia Olaya. La Azauncha. 2023

Figura 8 Mi abuela, mi madre y yo en Bogotá. 2016.

Figura 9 Mi abuela, mi tía y yo. Bogotá. 2018

Figura 10. Mi abuela con su hijo Silverio en la finca de mi tía Olga. Silvania 2019. Archivo personal.

Figura 11 Mujeres de la asociación de mujeres campesinas de Caparrapí. La Azauncha.2024 Archivo personal

Figura 12 Profe Laura. UPN. Bogotá. 2025.

Figura 13 Profe Johan. UPN, Bogotá. 2025 archivo personal.

Figura 14. Profe Mariana. Girardot 2025

Figura 15 Ingredientes para el Sancocho. Silvania.2024

Figura 16 Mi madre comprando ingredientes. Bogotá, 2024.

Figura 17. Los tres hermanos Olaya. Silvania. 2024

Figura 18. Mata de plátano. Silvania. 2024.

Figura 19. Mi madre y mi tía Olga en la cocina. Silvania. 2024

Figura 20 Pa' la olla. Silvania.2024.

Figura 21. Atado de hierbas. Silvania.2024

Figura 22. Alistamiento de ingredientes. Silvania. 2024.

Figura 23 Mi madre y mi tío Silverio en el fogón. Silvania.2024.

Figura 24 La magia del fogón. Silvania. 2024.

Figura 25 Alistando el guiso. Silvania 2024

Figura 26 La magia del fogón. Silvania.

Figura 27 Alistamiento del guiso. Silvania. 2024

Figura 28 Recolección de ají. Silvania 2024.

Figura 29. Pepitas de Ají. Silvania. 2024.

Figura 30 Despresada. Silvania. 2024.

Figura 31 Reunidos en el fogón soasando hojas de plátano. Silvania. 2024

Figura 32 Alistando la mesa. Silvania. 2024

Figura 33 Ahuyama de la finca

Figura 34 A las brasas. Silvania. 2024

Figura 35 Preparándose para servir. Silvania. 2024..

Figura 36 Con fuerza. Silvania. 2024.

Figura 37 Ritual del servir I. Silvania. 2024

Figura 38 Sirviendo el sancocho. Silvania 2024 Sirviendo el sancocho. Silvania 2024.

Figura 39 Ritual del servir II. Silvania. 2024. Archivo personal.

Figura 40 Ritual de servir III. Silvania .2024.

Figura 41 Sancocho de gallina de la Familia Olaya. 2024.

Figura 42 Almuerzo familiar. Silvania. 2024.

Figura 43 Barrigas llenas y corazones contentos. Silvania. 2024.

Figura 44 Memorias. La Azauncha. 2016.

Figura 45 La cocina de finca. La Azauncha. 2024.

Figura 46 Guardianas memorias. La Azauncha. 2024

Figura 47 Recolectando ingredientes. 2024.

Figura 48 Recibimiento. La Azauncha. 2024

Figura 49 Mi madre recolectando plátanos de la finca. La Azauncha. 2024.

Figura 50 Hoja de bijao. La Azauncha. 2024.

Figura 51 Ingredientes del asado campesino. La Azauncha. 2024.

Figura 52 Sauní y Alba participando del asado

Figura 53 Gloria y Juan participando del asado. La Azauncha. 2024.

Figura 54 Mi madre encendiendo el fogón de leña.

Figura 55 Fogón de lena de la abuela. La Azauncha. 2024

Figura 56 Aroldo cortando leña. La Azauncha. 2024.

Figura 57 Macerado de ají. La Azauncha. 2024.

Figura 58 Alistando el guacamole. La Azauncha. 2024

Figura 59 Alistando el guacamole II. La Azauncha. 2024

Figura 60 Pepitas de ají chirca. 2024

Figura 61 Arreglando el chunchullo. 2024. La Azauncha

Figura 62 Amarrado del chunchullo. 2024. La Azauncha

Figura 63 Papa pastusa. 2024. La Azauncha

Figura 64 Chunchullo asándose. 2024. La Azauncha

Figura 65 Mujeres de la asociación reunidas en el fogón. 2024. La Azauncha.

Figura 66 Pelando plátano. 2024. La Azauncha.

Figura 67 Pimentón macerado. 2024. La Azauncha

Figura 68 Revisando la yuca. 2024. La Azauncha

Figura 69 Charlando y asando. 2024. La Azauncha

Figura 70 Matronas. 2015. La Azauncha

Figura 71 Con mi amiga Purifica. 2023. La Azauncha.

Figura 72 Sabedora. 2024. La Azauncha

Figura 73 Mantel de hojas de bijao. 2024. La Azauncha.

Figura 74 Ritual de hojas de bijao. 2024. La Azauncha.

Figura 75 Platos con hoja de bijao. 2024. La Azauncha.

Figura 76 Guacamole tradicional campesino. 2024.

Figura 77 Asó y asó. 2024. La Azauncha.

Figura 78 Asando y asociando. 2024. La Azauncha.

Figura 79 Sirviendo el asado. 2024. La Azauncha

Figura 80 Asado campesino de la vereda la Azauncha. 2024. La Azauncha.

Figura 81 Asociando, comiendo y compartiendo. 2024. La Azauncha

Figura 82 Reposando. 2024. La Azauncha

Figura 83 ¡Hasta pronto profe! 2024. La Azauncha.

Figura 84 El postre. 2024. La Azauncha.

Figura 85 Laura mercado. 2025. Girardot

Figura 86 Baluyes. 2025. Girardot

Figura 87 Guatilas. 2025. Girardot.

Figura 88 Hueso de pecho de vaca. 2025. Girardot.

Figura 89 Ingredientes de la sopa de maíz. 2025. Girardot.

Figura 90 El hueso a la olla. 2025. Girardot

Figura 91 Relatos. 2025. Girardot

Figura 92 Licenciados cocinando. 2025. Girardot

Figura 93 Desgranando y charlando. 2025. Girardot.

Figura 94 Aprendizajes en la cocina. 2025. Girardot

Figura 95 Retos de guatila. 2025. Girardot

Figura 96 Asador tradicional de aluminio fundido. 2025. Girardot

Figura 97 Concentración en el arroz 2025. Girardot

Figura 98 Lectura receta. 2025. Girardot

Figura 99 Sopa de maíz en acción. 2025. Girardot

Figura 100 Licenciados cocinando. 2025. Girardot.

Figura 101 Mi madre, mi gran maestra. 2025. Girardot.

Figura 102 Hidratación de la harina de maíz. 2025. Girardot.

Figura 103 Lista pa la olla. 2025. Girardot.

Figura 104 Troceo manual de tallos. 2025.

Figura 105 El toque secreto. 2025. Girardot.

Figura 106 La magia de la sazón. 2025. Girardot.

Figura 107 Toques finales. 2025. Girardot

Figura 108 Arroz check. 2025. Girardot.

Figura 109 Plátanos check 2025. Girardot

Figura 110 Sirviendo tradiciones. 2025. Girardot

Figura 111 Sirviendo tradiciones II. 2025

Figura 112 Sirviendo tradiciones III. 2025. Girardot.

Figura 113 Picado clásico. 2025. Girardot

Figura 114 A la maestra se le sirve primero. 2025. Girardot

Figura 115 Mesereando. 2025. Girardot.

Figura 116 La mesa está servida. 2025. Girardot.

Figura 117 Licenciados a la mesa. 2025. Girardot

Figura 118 Entre sopa y charla. 2025. Girardot.

Figura 119 Puente de Girardot. 2025. Girardot.

Figura 120 Llenitos y felices. 2025. Girardot

Figura 121 Mi abuela y yo. 2015, 2016, 2017, 2022

## RESUMEN

*Palabras clave: Saberes alimentarios, rituales, cultura, aprendizajes, narrativas.*

Mi infancia estuvo profundamente marcada por la presencia cálida y sabia de mi abuela Virginia. Su cocina no era simplemente un lugar para preparar alimentos: era un espacio sagrado, lleno de aromas, historias y aprendizajes silenciosos. A su lado aprendí no sólo a cocinar, sino a entender la cocina como un acto de amor, de transmisión de saberes y de construcción de cultura.

Recuerdo con nitidez los sabores, olores y texturas que solo a ella le pertenecían. Son memorias sensoriales que aún habitan en mi cuerpo y en mi corazón. Mientras cocinaba, mi abuela me contaba historias —unas alegres, otras tristes— siempre acompañadas de su sonrisa resiliente y una arepita de maíz caliente, servida con café o chocolate al calor del fogón. En esas conversaciones íntimas descubrí que la cocina es un lugar de encuentro, de creación y de cuidado mutuo; un espacio donde se tejen vínculos profundos y donde cada gesto tiene un sentido que va más allá.

De estas vivencias nació mi amor por la cocina y también la motivación para desarrollar mi trabajo de tesis, que articula la educación y las artes visuales a partir de las narrativas, los sabores y los saberes heredados de mi abuela. Un legado único, profundamente suyo, pero que dejó una huella imborrable en mí.

La investigación que realicé buscó visibilizar los rituales alimentarios desde una perspectiva sensible, uniendo la narrativa oral y visual para explorar la experiencia de cocinar, comer y compartir en comunidad. En estos actos cotidianos, descubrí una riqueza simbólica y pedagógica que se transmite más allá de las palabras, en los gestos, en los silencios, en los olores que evocan el recuerdo y en los sabores que cuentan historias.

Desde una mirada sociocultural, abordé el ritual como un conjunto de saberes, comportamientos y experiencias que codifican la vida de una comunidad. Cocinar, servir y comer se develan, así como actos rituales, dinámicos y significativos, en los que confluyen cuerpo, tiempo, ingredientes y elementos naturales —tierra, aire, fuego y agua—. Estas prácticas no son meramente funcionales; están profundamente vinculadas a lo social, a las festividades, a la música, a la economía doméstica y a todo aquello que configura la vida cultural cotidiana.

En cada plato cocinado y compartido parece habitar la historia de la humanidad. Es el ser humano quien, al alimentarse, transforma esta necesidad biológica en una experiencia cultural, simbólica y afectiva.

Así, los saberes alimentarios campesinos que heredé se revelan como formas de habitar y preservar el territorio, de reconstruir la memoria y de tender puentes entre lo cultural y lo educativo. La cocina y el fogón, son espacios de aprendizaje profundo, donde los saberes no se enseñan desde la teoría, sino que se transmiten con las manos, los sentidos y el corazón. Tal como ocurrió conmigo, estos aprendizajes tienen el poder de marcar la vida de quienes los reciben, dejando una huella que perdura más allá del tiempo.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado, titulado Saberes y sabores campesinos. Mi abuela Virginia y sus rituales del cocinar, del servir y del comer, se enmarca en una propuesta educativa y artística que busca entrelazar la memoria, la tradición y la creación colectiva. A partir de una experiencia personal y afectiva, esta investigación propone una reflexión más amplia sobre el potencial pedagógico y estético de las prácticas culinarias tradicionales como herramientas para la transmisión de saberes y la apreciación por la cultura.

Aborde los saberes como formas de sabiduría profundamente enraizadas en la experiencia vivida, en contraste con el conocimiento puramente teórico o académico; y es que en el mundo de la alimentación —desde cultivar una semilla hasta servir un plato— los saberes no son simples datos que se memorizan. Son el resultado de prácticas cotidianas, repetidas, sensibles y contextuales. Se aprenden haciendo, viendo, oliendo, probando, escuchando a otros, y muchas veces, equivocándose. “Las transformaciones de lo cotidiano tienen así un doble valor: las mejorías concretas de lo cotidiano y las señales que éstas dan de posibilidades mucho más amplias” (Santos, B. de S., & Meneses, M. P. 2014. Pág. 461).

Más allá de rendir homenaje a los saberes alimentarios heredados de mi abuela Virginia, el proyecto se interroga por las formas en qué las narrativas visuales —fotografías, videos y registros sonoros— pueden documentar, preservar y comunicar estos saberes que hoy se ven amenazados por los procesos de homogeneización cultural. Desde esta mirada, la cocina se aborda no solo como espacio de preparación de alimentos, sino como un escenario privilegiado para el aprendizaje intergeneracional, la preservación de saberes y la expresión artística.

La presente investigación también propone comprender el cocinar, el servir y el comer como actos cargados de memoria, afecto y saber, que se manifiestan en rituales cotidianos y comunitarios. Estos gestos, lejos de ser meramente funcionales, se develan como saberes que integran dimensiones cognitivas, sensoriales, emocionales y culturales.

El trabajo se desarrolló a partir de tres encuentros gastronómicos. En estas experiencias, se convocó a familiares, amigos y miembros de la comunidad para cocinar, servir y comer de manera colectiva. Dichos encuentros no solo permitieron recuperar recetas tradicionales, sino también generar experiencias compartidas que

fortalecieron lazos sociales y culturales alrededor de la comida. El énfasis no estuvo únicamente en la preparación de platos, sino en la creación de un espacio educativo donde los cuerpos, los saberes y las emociones dialogaron libremente.

La estructura del trabajo se organiza en cuatro capítulos. El primero plantea la delimitación del problema, los objetivos y la justificación del estudio. El segundo capítulo presenta el marco conceptual, con énfasis en los rituales alimentarios y las narrativas visuales como herramientas para la educación artística. El tercer capítulo aborda el enfoque epistemológico y metodológico, describiendo el diseño de los encuentros, la producción de los registros audiovisuales y la estrategia de análisis. Finalmente, el cuarto capítulo expone los hallazgos del proceso, recuperando las voces de los participantes y los materiales visuales como testimonios vivos de un saber encarnado.

Este documento constituye también, una creación colectiva. Siendo el resultado de un proceso vivido, sentido y compartido por todos los que participaron. Tal como lo señala Delgado (2001), escribir es también una forma de dejar huella. Así, esta investigación busca reivindicar los saberes alimentarios y la cocina como un espacio potente para la educación cultural y artística, donde aprender significa también recordar, sentir, narrar y crear en comunidad.

## 1. APERITIVOS PROBLEMATICOS

### 1.1 Cachipay con tinto (Planteamiento del problema)

Los saberes alimentarios son situados: están profundamente ligados al entorno, al clima, a la tierra, a los ritmos de la naturaleza y a la historia de cada comunidad. “Estableciendo una relación simétrica entre los saberes existentes en el mundo y, al mismo tiempo, basando la reflexión sobre ellos en su carácter situado y en las condiciones locales situadas de validez de cada uno, evaluadas sobre la base de sus consecuencias”. (Santos, B. de S., & Meneses, M. P. 2014. Pág. 229).

Mi familia proviene del campo, de una vereda llamada La Azauncha ubicada en el municipio de Caparrapí, Cundinamarca. La Azauncha está situada sobre la cordillera



Figura 1 Mapa de localización del municipio de Caparrapí. Fuente: INGEOMINAS

oriental, correspondiente a la región Andina cerca de la aldea Loma de Aldana y de la localidad La Azauncha. Es una vereda con un clima templado, hay mucha flora y fauna, la mano del hombre no ha sido tan invasiva y aún se conservan tradiciones culinarias como cocinar en fogón de leña, servir los alimentos en hojas de plátano y comer en comunidad. “La historia de cada sociedad está articulada profundamente al territorio y es en la tierra en donde comienza el universo de la comida en toda sociedad, de allí se empiezan a recolectar los ingredientes básicos para la construcción de un

universo de la comida. Comer es digerir culturalmente el territorio” (Delgado, 2001, pág. 84).

El municipio de Caparrapí (Cundinamarca), donde está ubicada la vereda la Azauncha, delimita con los departamentos de Tolima, Meta y Boyacá con los que se comparten algunos platos tradicionales como los envueltos de mazorca, los tamales, la mazamorra, la chanfaina, la carne asada entre otros a los que se les imprimen matices locales.



Figura 2. Foto collage de algunos platos de tradicionales de la Azauncha. 2019. Archivo personal.

Desde mi experiencia gastronómica aprendí que algunos platos representativos del Tolima son el tamal y la lechona, el departamento del Meta cuenta con platos característicos como la gallineta embarrada que se cuece en ollas de barro y la carne de ternera asada llamada popularmente mamona. Boyacá son su variadísima cocina, ejemplo de ello está en la mazamorra chiquita y el cocido Boyacense, son sopas insignias de esta región que se preparan con variedad de carnes y tubérculos. “El carácter colectivo de las tradiciones culinarias pone en escena a la comunidad como sujeto colectivo (creador colectivo), de tal manera que nadie puede arrogarse la autoría o propiedad intelectual del ajiaco, de la mazamorra boyacense o la lechona tolimense”. (Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. 2015, pág. 22.) En el caso del municipio de Caparrapí (Cundinamarca), cuenta con platos representativos como el tradicional sancocho de gallina, la chanfaina de res, el plátano asado, los envueltos y los tamales; en la Azauncha el plato tradicional, además de los antes mencionados, es la sopa de maíz y el asado campesino.

Los saberes y tradiciones gastronómicas particulares que tiene cada territorio y familia son el puente perfecto para alimentar no solo el cuerpo sino la memoria y el espíritu, “estas cosas de la vida reclaman tanta inteligencia imaginación y memoria como las actividades tradicionalmente consideradas como superiores como la música o el tejido en ese sentido tales cosas constituyen por derecho uno de los puntos más importantes de la cultura ordinaria” (De Certeau. 1994. P 158), por medio de olores, sabores e interacciones que se presentan en el momento de cocinar y compartir los alimentos se generan experiencias y aprendizajes únicos que seguramente tendrán influencia en la vida y memoria, como en mi caso.

Es así que los saberes alimentarios son formas de habitar y preservar el territorio, de construir y de reconstruir la memoria, “las conductas alimentarias constituyen un dominio donde la tradición y la innovación importan de igual modo, donde el presente y el pasado se mezclan para atender la necesidad del momento proporcionar la alegría del instante adecuarse a las



Figura 3. Campesinas y campesinos compartiendo un tradicional sancocho de gallina. La Azauncha.2024 Archivo personal.

circunstancias, con su alto grado de ritualización y su poderosa inversión afectiva las actividades culinarias son para muchas mujeres de todas las edades un lugar de felicidad placer e inversión” (De Certeau.1994. P 154), donde también se acogen saberes, percepciones, entornos naturales, emociones y las luchas del diario vivir.

Sin embargo, la vida moderna genera patrones sociales como la inmediatez y el individualismo que relegan los saberes alimentarios de la vida cotidiana , por ejemplo, cuando una persona no cocina sus propios alimentos por falta de tiempo, de experticia o de motivación la modernidad le da la opción de pedir comida sentado desde su celular, alejado del mundo y por medio de una aplicación que hace pensar que se está decidiendo qué comer pero en realidad se está cayendo en una estandarización en donde todos y todas comen lo mismo, así no sepan de dónde vienen sus componentes o cómo prepararon los alimentos, lo que importa es que la entrega de la comida llegue rápido, llene el estómago y calme una necesidad meramente biológica. “El "corto plazo" ha reemplazado al "largo plazo" y ha convertido la instantaneidad en ideal último". (Bauman, 2003 pág. 133.). Cocinar y compartir los alimentos son actividades fundamentales en la transmisión de conocimientos, creencias, costumbres y valores que pasan de generación en generación. Estas actividades, llamadas aquí, saberes alimentarios son formas de resistencia, conocimiento y expresión cultural y artística singulares que cada comunidad y familia construye a lo largo del tiempo, los cuales se deben preservar y transmitir.

Al preguntarme por los saberes alimentarios de mi familia, sentí un calorcito en el corazón, alegría y nostalgia a la vez, imágenes de mi abuela en el fogón, cocinando y comiendo juntas vinieron a mí, “en la cultura encontramos la historia acumulada y siempre actual de una sociedad” (Delgado, 2001, pág. 91). Me propuse recordar y visibilizar esos momentos y experiencias y darles un lugar en mi historia de vida, en

mi familia y en el territorio de la Azauncha. De allí surge la pregunta de esta investigación, una que dejé como principal y otras secundarias a saber:

*¿Cómo se configuran narrativas y rituales en torno a la tradición alimentaria familiar a partir de la creación de platos típicos de la vereda de la Azauncha?*

- ¿Cómo son algunos rituales alimentarios de mi familia?
- ¿Qué olores y sabores conservo de mi abuela?

## 1.2 Plátano verde asado al fogón (Justificación)



Figura 4. Charlando con mi abuela. Vereda la Azauncha.2014 Archivo personal.

Cocinar también implica saberes afectivos: quién enseñó la receta, en qué ocasión se come, qué memorias evoca. Este tipo de conocimiento está anclado en la vida cotidiana y muchas veces escapa al lenguaje formal. “Investigar las formas por medio de las cuales este universo articula todo un campo de conocimiento, así como sus formas de transmisión construidas a través de la memoria, la oralidad, la

ancestralidad, la ritualidad, la temporalidad y la corporalidad”. (Santos, B. de S., & Meneses, M. P. 2014. Pág.422).

Mi abuela Virginia era de las más mayores de la Azauncha, ella tenía muchos saberes en siembra y cosecha de alimentos, en su finca no podía faltar el cacao, la yuca, el plátano, el banano, el ají y los cachipays. Ella cocinaba casi todos sus alimentos en el fogón de leña, decía que la comida al fogón sabía mejor y se preparaba más rápido. Mi abuela marcó mi vida, pude verla cocinar y aprender de ella cómo se preparaban los alimentos. Comí cosas que tenían sabores, olores y texturas que sólo le pertenecen a ella y que las tengo en mi memoria y corazón, “considerar la comida como un código que debe ser descifrado y el cual corresponde a una sociedad determinada y refleja un sistema social con dimensiones internas y externas”. (Delgado, 2001, pág. 96). Ella fue la figura matriarcal que trazó las tradiciones y saberes culinarios de mi familia, la familia Olaya López y a



Figura 5. Mi abuela comiendo sancocho de gallina. Vereda La Azauncha.2017 Archivo personal.

pesar de que murió, su legado culinario y presencia están en mí y ahora en esta investigación que se desarrollará a través de las voces de sus hijos, vecinos, amigos y por supuesto de la mía, su nieta.

A través de experiencias alimentarias con mi abuela y luego de haber estudiado gastronomía, apropié la cocina como una experiencia de cuidado mutuo y transformación de ingredientes que ahora complemento con las artes visuales y la educación al contemplar la cocina como un lugar de encuentro y de creación donde la composición de un plato implica no solo un trabajo de diseño visual en cuanto a colores, formas y elementos dispuestos con cuidado, sino que suscita relatos visuales que representan una cultura, una región, una historia colectiva. “Las artes visuales y la gastronomía se relacionan, ambos buscan generar impacto a la vista, las artes visuales son una manifestación artística en el que se plasman, los mundos, las caras que el artista quiere plasmar, se usa diferentes métodos para mostrar de la manera más precisa posible los pensamientos, sentimientos e ideas del artista” (Pizarro, 2023 y pág. 3)

### 1.3 Tripas de pollo criollo fritas (Antecedentes).



Figura 6. Con mis compañeras de clase de cocina. Ese día preparamos una paella española. Uninpahu, 2013. Archivo personal

Mi inquietud por las tradiciones alimentarias tomó fuerza cuando estudié gastronomía. En este espacio académico no profundizábamos en la historia o el valor cultural detrás de las preparaciones, el objetivo simplemente era replicar sobre todo platos internacionales. Al final sabíamos más sobre los ingredientes y preparaciones extranjeras que las locales.

Esto me llevó a pensar que a la comida tradicional colombiana no se le otorga valor, sobre todo en la ciudad donde quizá por la falta de tiempo, de espacio o de saberes, las personas se abstienen de cocinar alejándose de su tradición lo cual representa un detrimento para la cultura, “las tradiciones culinarias y alimenticias, como patrimonio cultural, son colectivas, es decir, pertenecen o identifican a un grupo social particular (colectividad/ comunidad) y se transmiten de generación en generación como un legado, tradición cultural o parte de la memoria colectiva”. (Ministerio de Cultura 2015, pág. 36). Las relaciones que se establecen en torno a preparar, servir y comer los alimentos contienen una serie de saberes que son compartidos, transmitidos, protegidos y cuidados y que nos permiten a los humanos narrarnos a lo

largo de la historia. Michel De Certeau (1999.) en su libro La invención de lo cotidiano dice:

"Las conductas alimentarias constituyen un dominio donde la tradición y la innovación importan de igual modo, donde el presente y el pasado se mezclan para atender la necesidad del momento, proporcionar la alegría del instante, adecuarse a la circunstancia. Con su alto grado de ritualización y su poderosa inversión afectiva, las actividades culinarias son para muchas mujeres de todas las edades un lugar de felicidad, placer e inversión. Estas cosas de la vida reclaman tanta inteligencia, imaginación y memoria como las actividades tradicionalmente, consideradas como superiores, como la música o el tejido. En este sentido, tales cosas constituyen por derecho uno de los puntos más importantes de la cultura ordinaria. (Pág. 154).

Así los saberes alimentarios hacen parte de la memoria y el legado que nuestros antepasados nos han heredado, son otros modos de enunciarnos en el mundo, "se relaciona el universo de la comida con otros aspectos de la comunidad que no son objetivos de estos procesos, es decir, recorreremos la vida de un grupo humano mediante la presencia inevitable del acto de comer". (Delgado, 2001, pág. 93). Y con las artes me propuse promover la apreciación por la cultura y los saberes alimentarios visibilizando los rituales simbólicos presentes en los modos de preparar y compartir alimentos con familiares y amigos, en busca de valorar nuestras raíces a través de memorias visuales a las que se puedan volver una y otra vez como vestigios de la cultura para re-arraigar a los sujetos a la misma. De aquí surgen los objetivos de la investigación.

#### 1.4 Chicharrones con patacón. (Objetivos)

##### Objetivo General

- Develar rituales y saberes alimentarios construidos en el entorno familiar a través de la producción y registro audiovisual de ciertos encuentros gastronómicos campesinos.

##### Objetivos específicos

- Configurar narrativas visuales y orales a partir de experiencias gastronómicas colectivas de degustación de platos tradicionales de la vereda la Azauncha.

- Caracterizar rituales y saberes alimentarios en relación con prácticas culinarias campesinas de la vereda de la Azauncha
- Promover la apreciación por la cultura y los saberes alimentarios campesinos.

## 2. MENU PRINCIPAL (APROXIMACIÓN TEÓRICA)

La siguiente aproximación teórica delimita mi investigación dentro de la línea de las narrativas orales y visuales, orientada a resaltar la apreciación por los saberes alimentarios como componentes de nuestra cultura y la cocina como un espacio de creación, encuentro y participación donde nos educamos. “La energía debe centrarse en la valoración de la diversidad de los saberes para que la intencionalidad y la inteligibilidad de las prácticas sociales sean lo más amplias y democráticas posible”, (Santos, B. de S., & Meneses, M. P. 2014. Pág. 16). Desde esta perspectiva, los saberes alimentarios se comprenden como actos democráticos, rituales, culturales, simbólicos y educativos que reflejan interacciones sociales, modos de vida y procesos de transmisión de saberes.

La cocina y el consumo de los alimentos es quizá el principal generador de espacios de socialización de las personas. Las tradiciones culinarias y alimenticias, como patrimonio cultural, son colectivas, es decir, pertenecen o identifican a un grupo social particular (colectividad/ comunidad) y se transmiten de generación en generación como un legado, tradición cultural o parte de la memoria colectiva. (Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. 2015, pág. 21)

Los saberes alimentarios tradicionales se transmiten y preservan principalmente a través de narrativas orales y visuales que conectan generaciones, territorios y formas de vida. Estas narraciones conservan saberes locales y refuerzan la identidad cultural frente a la homogeneización alimentaria impuesta por el modernismo.

### 2.1 Narrativas orales y visuales.

Las narrativas orales como recetas, historias familiares y anécdotas en torno a los platos, constituyen un archivo vivo de memoria colectiva, que permiten reconstruir aprendizajes, afectos y vínculos intergeneracionales. “De acuerdo con este punto de vista, la narrativa está constituida por una serie de actos verbales, simbólicos o conductuales que se hilvanan con el propósito de «contarle a alguien que ha sucedido algo»” (McEwan y Egan .1995, pág. 6). A su vez, las narrativas visuales, presentes en la disposición de los alimentos, en las prácticas estéticas de cocinar y servir dan cuenta de una dimensión sensible y expresiva de la cultura. “Las narrativas visuales tienen también como finalidad contar acerca de la realidad social a partir de

perspectivas que trascienden las formas convencionales de investigación, develando aquellas verdades subyacentes de la vida cotidiana que no alcanzan a ser descritas en palabras.” (Ortiz, Sepúlveda. 2022. Pág. 8)

Esta investigación estuvo cargada de narrativas orales y visuales que surgieron en espacios cotidianos como la cocina y el comedor, desde la transmisión de saberes alimentarios que giraron en torno al reconocimiento y descubrimiento de las tradiciones alimentarias campesinas y sus rituales. “Entonces además de describir lo que sucedió, las narrativas también expresan emociones, pensamientos en interpretaciones”. (Denzin, Lincoln. 2012. Pág. 69).

Es así como la investigación se basó en generar y capturar las narrativas orales y visuales de actos como encender el fogón, cocinar en familia, elegir ingredientes, servir la comida en comunidad, el trabajo colectivo entre otros, momentos donde lo emocional y lo simbólico se hicieron presentes, que luego decodifiqué en narrativas audiovisuales. “La narrativa es un modo de comprender las acciones propias y las de los demás, de organizar acontecimientos y objetos en un todo significativo y de relacionar y ver las consecuencias de las acciones y acontecimientos en el tiempo.” (Denzin, Lincoln. 2012. Pág. 69).

## 2.2 El ritual

Es esta investigación el ritual se abordó desde una mirada socio cultural como una serie de saberes, comportamientos y experiencias que codifican la vida de una comunidad o de un grupo de personas y que son compartidas e importantes para sus miembros.

“El ritual es algo específicamente humano, no desarrollado en las sociedades animales, por más que allí observemos comportamientos que se dirían ritualizados. De hecho, son comportamientos pseudo rituales, inscritos en su sistema neuro cerebral, de forma rígida y común a cada especie. En los animales, los ciclos y procesos naturales se reproducen sin desdoblarse en una representación cifrada de su estructura. Sólo los ritos humanos son verdaderamente ritos, creados por la cultura y con un significado histórico. Un rito es primordialmente, como he señalado, algo actuado en clave simbólica, es práctica, acción, una secuencia de actos cargados de simbolismo culturalmente codificado. De ahí que su análisis consista en descodificar e interpretar lo que se comunica sin palabras (Gómez, 2002, pág. 81)

Esta investigación planteó los rituales alimentarios como experiencias sensibles a partir de gestos rutinarios de transformación de alimentos y de significados a nivel cultural.

Cocinar, servir y comer son experiencias cotidianas profundas no solo a nivel de comunicación sino a nivel de transmisión de los saberes, es decir, son actos profundamente educativos porque cambian de acuerdo con cada grupo familiar, a cada cultura. “El ritual proclama el retorno de lo mismo. Más concretamente, a través de la multiplicidad de los gestos rutinarios o cotidianos, el ritual recuerda a la comunidad que «forma cuerpo». Sin necesidad ninguna de verbalizarse, sirve de anamnesis de la solidaridad e implica la movilización de la comunidad”. (Maffesoli 1990. Pág. 46). En su mayoría, las practicas alimentarias tienen momentos en los cuales cada participante, dependiendo de su quehacer, es testigo o actor y en esta investigación propuse tres momentos rituales a enfatizar en los encuentros gastronómicos: el ritual de cocinar, el ritual de servir y el ritual de comer.

El ritual de cocinar supuso un orden en la preparación de los alimentos que equivale a prácticas alimentarias específicas, cuyo significado se remonta a la transformación cultural de los alimentos que se combinan dependiendo de la ocasión, del espacio y del tiempo. “Pensar los alimentos quiere decir, ordenarlos, volverlos, clasificarlos, combinarlos mentalmente según categorías culturalmente definidas”, (Fischler. 1990. pág. 72). Así en este momento ritual se presentaron sobre todo consejos familiares y maneras tradicionales de cocer los alimentos.

El ritual del servir conllevó a una serie de actos y modos particulares para entregar la comida que mejoran no solo la experiencia gastronómica sino la conexión y la comunicación donde se comparten ideas y valores que fortalecen lazos emocionales al momento de elegir qué poner en el plato o a quién servir primero. “El reparto de los alimentos cumple un papel decisivo en la creación y el reforzamiento de los vínculos sociales” (Fischler. 1990 pág. 136). Y es que hay ciertas maneras de consumir los alimentos que poseen una carga simbólica particular.

El ritual del comer implicó compartir alimentos y momentos de convivencia que promovieron la comunicación y el bienestar colectivo. Una buena compañía y un clima amigable de intercambio de saberes y relatos sobre temas variados que nutren el cuerpo y el alma generando sentido de pertenencia y bienestar. “El hecho de comer trasciende su aspecto nutritivo para revestir connotaciones sociales y ceremoniales,

ya que la mesa es por excelencia el lugar del convival, y la comida una técnica simbólica, una metáfora de la sociedad intimista que establece esta comunión en los momentos festivos”. (Maffesoli 1990. Pág. 158)

En cada uno de estos momentos rituales se reforzaron vínculos afectivos partiendo del encuentro y del interés por el otro a través de un clima familiar y amigable de escucha activa, de interés genuino y de opinión donde la naturaleza, las personas y la oralidad se convirtieron en vehículos de transmisión de saberes, sabores, ideas, emociones y experiencias que hacen parte del conocimiento de la humanidad el cual hay que heredar y preservar.

### ***Los rituales alimentarios, artefactos culturales.***

La práctica ritual en torno a la comida y a la cocina es toda una experiencia sensible de pensamiento y de conocimiento que se transforma a medida que pasa el tiempo.

Las relaciones que se establecen en torno a preparar, servir y comer los alimentos contienen una serie de saberes que son compartidos, transmitidos, protegidos y cuidados y que permiten a los humanos transformarse y narrarse, “son procesos sociocognitivos aprendidos consciente o inconscientemente a través de la interacción con los otros y/o con el entorno; en el que se aprenden tanto los contenidos representacionales de una cultura particular como las maneras y pautas de acción en dicho colectivo” (Monterroza 2023, pág. 216)

Así visto, la cocina es un artefacto cultural dado que las acciones del cocinar, el servir y el comer componen una red de interacciones y símbolos que son aprendidos o heredados, una red llena de significados que se instauran en la memoria de los sujetos y que se transforman de acuerdo con las interacciones y aportes que cada persona o grupo le sigan haciendo.

Un artefacto es un aspecto del mundo material que se ha modificado durante la historia de su incorporación a la acción humana dirigida a metas. En virtud de los cambios realizados en su proceso de creación y uso, los artefactos son simultáneamente ideales (conceptuales) y materiales. Son ideales en la medida en que su forma material ha sido moldeada por su participación en las interacciones de las que antes eran parte y que ellos median en el presente. (Cole. 1990. pág. 114)

Los rituales alimentarios son redes de significación y de relación donde el conocimiento se transforma a medida que pasa el tiempo, ya sea por factores internos o externos. Sin embargo, en medio de la mecanización, la homogenización de las sociedades modernas y la inmediatez de la vida, alimentarse ha pasado de ser un acto ritual cultural de transformación a ser una necesidad netamente biológica. La falta de tiempo, de espacio y de saberes culinarios, aleja a las personas de su tradición.

La idea de lo inmediato, del corto plazo se filtra en la alimentación cuando las personas prefieren alimentarse con comida rápida o instantánea, quizá por falta de tiempo, espacio o saberes, aspectos fundamentales a la hora de cocinar, pero con los que la modernidad arrasa.

"La modernidad "sólida" planteaba que la duración eterna era el motor y el principio de toda acción; en la modernidad "líquida" la duración eterna no cumple ninguna función. El "corto plazo" ha reemplazado al "largo plazo" y ha convertido la instantaneidad en ideal último". (Bauman, 2003. Pág.134)

Por ejemplo, pasa que en algunas familias no se reúnen para comer, sino que cada uno se desplaza a su espacio personal, llámese habitación o estudio, comen aislados unos de otros, disipando la experiencia significativa de comer en colectivo, en familia, no se configuran las memorias del ritual de comer. Por eso lo que esta investigación también pretende es que por medio de la apreciación de narrativas visuales las personas decodifiquen comportamientos, acciones y efectos que suceden al momento de cocinar, servir y comer los alimentos, que puedan ser considerados ritual y que por medio de ellos reconecten con su cultura, con sus tradiciones alimentarias y valoren la tradición e historia que hay tras la preparación y el compartir de un plato de comida, "los elementos que se crean y se reproducen de la cultura son elementos cognitivos, pues todos los elementos de la cultura (desde los elementos representacionales explícitos como los elementos tácitos e incluso materiales) serían susceptibles de formalizar como conocimiento o información" (Monterroza, 2023, pág. 217)

Entonces las tradiciones alimentarias configuran prácticas socio culturales rituales porque están relacionadas con experiencias humanas colectivas que son significativas y que se transmiten de forma simbólica, no verbal, como el olor y el sabor. Cocinar, servir y comer son rituales porque son momentos no estáticos donde existe una armonía entre el cuerpo, el tiempo, los ingredientes y los elementos: tierra, aire, fuego y agua porque son prácticas singulares relacionadas, con la vida social, con las festividades, con la música, con la economía y todo aquello que es cultural y cotidiano. Es como si la historia de la humanidad habitará en cada plato que el humano cocina, sirve y come porque es el humano quien acciona y evoluciona la experiencia de alimentarse, la hace suya y la transforma.



Figura 7. Arepas care secas, plato tradicional de la familia Olaya. La Azauncha. 2023. Archivo personal

### 3. SANCOCHO DE CREACIÓN (METODOLOGIA)

#### 3.1 Utensilios (Enfoque epistemológico)

- Una olla grande, ojalá si es de su abuela.

Esta investigación es narrativa y se inscribe a nivel epistemológico en la hermenéutica. Se reflexionó desde lo teórico y lo práctico acerca de las manifestaciones culturales y rituales presentes en ciertos encuentros gastronómicos, lo que implicó una tarea interpretativa y de comprensión de significados frente al acto de cocinar, servir y comer dentro de un contexto cultural específico, en este caso los rituales y las tradiciones culinarias campesinas presentes en mi familia que es del territorio de la Azauncha, “la identificación de uno mismo con los otros a través de emociones y la comprensión hermenéutica de los pensamientos de los demás” (Monterroza, 2023 pág. 225)

El enfoque hermenéutico busca entablar diálogos entre el investigador y los participantes para comprender algún fenómeno social y cultural por medio de la interpretación de sentires y significados. Que en este caso se generaron al cocinar en familia y con amigos en espacios como el fogón, la finca familiar o la casa de la mamá, lo que incitó a que las personas expresaran sentires y saberes culinarios desde su experiencia y el recuerdo de sus seres queridos y de su niñez.

El fundamento metódico de esta hermenéutica no es la explicación, sino la comprensión. La comprensión es el acto original mediante el cual se capta el mundo del espíritu manifestado en exteriorizaciones (signos, gestos, inscripciones, etc.) y se refiere a lo objetivado al ser que lo objetiva, esto es el hombre como creador de la cultura, determinándola y siendo a su vez parte de ella. (Dilthey, Hidalgo, López. 2015.pág 6)

### 3.2 Ingredientes:

\*Diseño metodológico.

\*Actores.

\*Documentos.

- Diseño metodológico

Para entablar diálogos desde los saberes alimentarios propicié espacios de encuentro gastronómicos de creación y degustación colectiva de algunos platos tradicionales de la vereda La Azauncha; en estos encuentros interactué con la población, cociné, escuché y aprendí de ellos; planteé temas para encaminar las conversaciones hacia los saberes alimentarios familiares obteniendo narraciones orales, imágenes, sentires que luego caractericé en algunos rituales llegando a la construcción de narrativas audiovisuales. Busqué lo ritual desde la subjetividad de los signos, símbolos, olores, sabores, sentires y memorias que se suscitaron construyendo y recopilando datos como fotos, vídeos y relatos donde intenté sentir y capturar el momento ritual, lo que implicó una tarea interpretativa de significados frente a las acciones y narrativas alrededor de preparar, servir y comer los alimentos.

"La metodología de la investigación narrativa se inscribe como una metodología del diálogo (Atkinson & Coffey, 2003), en la que las narrativas representan las realidades vividas, pues es a partir de la conversación que la realidad se convierte en texto, construyendo así entre los participantes y el investigador los datos que serán analizados en el proceso. Es decir, que el dato no es preexistente, por ello no se habla de recolección de información, sino de construcción de datos, esto es, de un proceso de creación, de gestación; cuyo escenario es precisamente lo relacional y las diversas posibilidades del lenguaje" (CINDE- y Universidad de Manizales, 2011. pág. 15)

El diseño metodológico de esta investigación me llevó no solo a ser una observadora participante, sino a adoptar una posición de profe al propiciar espacios de encuentro, diálogo y participación para que surgieran interacciones y se movilizarán los saberes. "La construcción participativa es la manera de cómo las personas se entienden entre sí y cómo se comprenden y actúan juntos en el mundo" (Monterroza, 2023, pág. 225).

En concordancia con mi objetivo que es develar rituales y tradiciones alimentarias construidas en el entorno familiar a través del registro audiovisual, con la fotografía y

el vídeo recopilé relatos, interacciones, gestos, signos y símbolos con los que compuse 3 narrativas audiovisuales de no ficción donde plasmé memorias de los rituales, y saberes alimentarios que se generaron en los encuentros gastronómicos, mostrando momentos significativos y de aprendizaje que se dieron en espacios íntimos como la cocina, el fogón y el comedor. “Por, sobre todo, la fotografía permite un mayor involucramiento de los/as participantes de la investigación y, al mismo tiempo, alcanzar e interpelar a audiencias más allá de la academia, y así, democratizar el conocimiento”. (Ortiz, Sepúlveda. 2022. Pág. 12). Dichas piezas audiovisuales se socializarán en espacios informales con la intención de que no solo den cuenta mi investigación, sino que sirvan de insumo para promover la apreciación por la cultura y los saberes alimentarios campesinos de la vereda de la Azauncha. “supone una cultura como contenidos formalizables y los procesos de enculturamiento como un mecanismo de transmisión de saberes a través de un cerebro a otro. (Monterroza, 2023, pág. 217)

Se decidió orientar este trabajo de grado hacia a la modalidad de investigación creación donde la práctica artística se situó al cocinar de manera colectiva, lo que involucró transformar materias, expresar ideas, imaginar, vincular sentires, calcular tiempos, formas, texturas, llegando a montajes visuales (emplatados) propuestos por los y las participantes con quienes construí los datos. “La investigación que no asume la separación de sujeto y objeto, y no contempla ninguna distancia entre el investigador y la práctica artística” (Borgdorff, 2005, pág. 10). En consecuencia, fui redactando el texto a medida que iba interactuando con los participantes. Así se iban generando, recopilando y categorizando los datos. Es un texto escrito con la comunidad sobre la comunidad, “quizás ahí estamos hablando realmente de un proceso de investigación con y sobre una cultura”. (Delgado, 2001, pág. 91).

En la modalidad de investigación creación se conjugan una práctica artística situada y un texto de reflexión académica. La práctica artística se dio en los encuentros gastronómicos enmarcada en un medio socio cultural situado como lo fue la vereda de la Azauncha, que incluyó experiencia, intuición y creatividad alrededor de los saberes alimentarios culinarios del cocinar, del servir y del comer de donde también surgirá un montaje acompañado de la proyección de piezas audiovisuales con pequeñas degustaciones de comida tradicional del territorio de la Azauncha.

“La relación entre tradiciones culinarias y su práctica le imprime una dinámica particular a las cocinas tradicionales, y se constituye en un medio de expresión de la creatividad y del ingenio de las comunidades y las personas”, Política para el conocimiento, la

salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. 2015, pág. 22

Cocinar en colectivo es un acto de creación porque involucra transformar, expresar, imaginar y vincular. Es una práctica profundamente humana donde se inventan no solo sabores, sino también formas de estar juntos, de cuidarse, de contarse y de construir sentido y cultura. “Las cocinas tradicionales también fortalecen los procesos colectivos de la memoria y contribuyen al bienestar cultural de las familias y las personas”. (Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. 2015, pág. 10)

A continuación, describiré las personas que harán parte de estas experiencias gastronómicas.

- Actores, Comensales.

Son personas que hacen parte de mi vida familiar y personal y que participaron voluntariamente en los encuentros gastronómicos. Formé tres grupos de participantes para cada uno de los encuentros. Describiré un poco quiénes son y porqué los elegí para hacer parte de esta investigación, “la participación desde la palabra, desde el testimonio de la gente actora de esta experiencia de conocimiento denominada investigación” (Delgado, 2001, pág. 90)

#### Miembros de mi familia: la Familia Olaya López:

Para el encuentro gastronómico denominado “Familia y fogón” convoqué a algunos de mis tíos y a mi madre. Exactamente dos hijas y un hijo de mi abuelo Gregorio Olaya y mi abuela Virginia López, una unión de 2 campesinos raizales de la vereda la Azauncha quienes se asentaron allí y desde el amor y la humildad formaron una familia de 7 hijos, 4 mujeres y 3 hombres, vivían y dormían en la misma habitación, cocinaban en un fogón de leña encendido con bagazo, que es el palo seco que queda después de exprimir la caña de azúcar, cultivaban y hasta cazaban sus alimentos. Sus hijas e hijos pasaron su infancia trabajando largas jornadas en molindas de panela, caminando largas distancias para cuidar vacas, pelando pollos y gallinas, alistando comida para trabajadores, siempre cocinando para muchas personas; unos recolectaban café, maíz, cacao, frutas, otros cazaban aves, peces, conejos o armadillos, siempre en cabeza de mis abuelos quienes les transmitieron a sus hijas e hijos sus saberes de siembra, cosecha, caza y cocina ancestrales.

De estos 7 hijos, invité a 3 de ellos. La primera invitada a este encuentro gastronómico es mi madre *Etelvina Olaya López*: la cuarta hija de Virginia López y Gregorio Olaya. En su niñez en el campo sobresalía por su energía arrolladora, era la líder y siempre acompañaba a su padre a cazar y a ver el ganado, de las tareas más exigentes física y tradicionalmente hechas por hombres. Al igual que sus hermanas y hermanos a corta edad Etelvina cocinaba, prendía el fogón de leña y recolectaba alimentos, oficios que no disfrutaba tanto como ir a cazar pero que igual aprendió y hacía bien.

A muy corta edad Etelvina contaba con habilidades de liderazgo y de supervivencia, lo que llamó la atención de grupos armados subversivos que reclutaban niños y niñas para instrumentalizarlos en la guerra y la querían a ella, por eso fue la primera de sus hermanos en migrar hacia la ciudad y en 1973 a la edad de 7 años la enviaron a vivir a Bogotá con un tío de su papá; afortunadamente



Figura 8. Mi abuela, mi madre y yo en Bogotá. 2016. Archivo personal.

le dieron vivienda, comida y estudio, un lujo para la época, pero todo a cambio de su trabajo como cocinera, mucama, lavandera y lustrabotas de una familia caprichosa de 13 personas. Allí trabajó arduamente hasta la edad de los 15 años, se graduó del colegio la merced y con unos ahorros que tenía logro independizarse, hizo un curso de panadería en el Sena y logró iniciar su primer negocio, una panadería en donde tiempo después trabajarían sus hermanas y hermanos, quienes también huirían del campo por el reclutamiento forzado.

Sus hermanos mayores y menores fueron migrando uno a uno a la ciudad, ella los acogía en su casa, les enseñaba a ubicarse en la ciudad, si querían estudiar los apoyaba y si no querían estudiar les daba trabajo en su panadería hasta que todos lograron independizarse e iniciar su propia vida y familias en la ciudad.

Mi abuela y abuelo marcaron la vida de mi madre, pero con quien más conecto fue con su padre, mi abuelo Gregorio, un aventurero y soñador de quien más aprendió a cocinar porque ella dice que era él quien estaba más tiempo en la cocina porque su mamá se dedicaba sobre todo a sembrar y cosechar cacao y café y era él quien cocinaba para ella y sus hijos.

Por eso Etelvina Olaya López, mi madre, no solo fue una comensal en uno de los encuentros gastronómicos, sino que también cocinó y nos guio en los otros dos. Y es que en ella y en su memoria reposan muchos saberes y sabores del campo que sirvieron de puente para visibilizar los rituales alimentarios que han estado presentes en la familia Olaya López, en las prácticas de cocinar, servir y comer los alimentos y que en esta investigación se develaron.



Figura 9. Mi abuela, mi tía y yo. Bogotá. 2018. Archivo personal

Otra invitada a estos encuentros gastronómicos fue mi tía *Olga Olaya López*, hermana mayor de Etelvina y la segunda hija de mis abuelos Virginia y Gregorio. De pequeña Olga se caracterizó por su personalidad maternal y cuidadora. Fue la segunda hija en forma familia, se fue de su hogar muy joven a vivir con su esposo muy cerca a su madre Virginia. Por la violencia que se vivía en el territorio, al esposo de mi tía le propinaron unos tiros para quitarle sus tierras lo que hace que decidan desplazarse a Bogotá en el año de 1980; llegaron a vivir en una habitación en el barrio el Carmen, al sur de la ciudad, junto con tres

hijos pequeños, mi tía comenzó a trabajar haciendo oficio mientras su esposo se recuperaba de las lesiones de los impactos de bala. Mientras sus hermanas Etelvina e Isabel le ayudaban con mercado y con los cuidados de los niños.

Mi tía Olga fue una de las comensales en uno de los encuentros gastronómicos por sus conocimientos en cocina y por todo lo que vivió en su infancia en la vereda la Azauncha, su relato nutrió la experiencia gastronómica al compartir memorias de los momentos cuando cocinó, sirvió y comió con mis abuelos, memorias que sirvieron de insumo para esta investigación.

Otro invitado fue mi tío *Silverio Olaya López*, el menor de los hermanos Olaya López, "Geljo" como es llamado de cariño. Silverio vivió y compartió con sus padres en el campo hasta la edad de los 9 años y en el año de 1986, al igual que sus hermanos, fue enviado a Bogotá donde fue acogido por su hermana mayor Etelvina quien le propuso estudiar y terminó su bachillerato. Rápidamente aprendió de su hermana el oficio de la panadería y las finanzas convirtiéndose en un hábil administrador y panadero conocedor de masas y hojaldres, además de un apoyo para el negocio y para su hermana. Al ser mayor de edad Silverio labró su camino, gracias a su experiencia y habilidad en la



Figura 10. Mi abuela con su hijo Silverio en la finca de mi tía Olga. Silvania 2019. Archivo personal.

panadería, inició a trabajar como pizzero en la cadena de pizza colombiana, JenosPizza. Allí se desenvolvió con total destreza y comenzó a ascender dentro de la empresa estableciéndose en ella hasta llegar a ser administrador y uno de sus actuales socios con dos franquicias. Elijo a mi tío por sus saberes en cocina y por su conexión con mi abuela, al ser el menor paso gran parte de su infancia con ella y fue el más consentido.

Mi madre y mis tíos llevan consigo memorias, saberes y sabores que quise develar desde las tradiciones alimentarias de la familia Olaya López para lograr configurar narrativas orales y narrativas presentes en los momentos del cocinar, el servir y el comer en el encuentro denominado "Fogón y familia" que se ejecutó en Silvania (Cundinamarca) en la finca de mi tía Olga.

El siguiente grupo de invitadas al encuentro llamado "Asando y asociando" fueron la Asociación de Mujeres Campesinas de Caparrapí, un grupo en su mayoría de mujeres campesinas provenientes de diferentes veredas del municipio de Caparrapí (Cundinamarca), su objetivo impulsar los productos agropecuarios que cada una

produce en su finca para asegurar la soberanía alimentaria en la región por medio del desarrollo de proyectos sostenibles que impulsen su economía y que se conviertan en su sustento de vida.



Figura 11. Mujeres de la asociación de mujeres campesinas de Caparrapí. La Azauncha.2024  
Archivo personal

Por lo regular ellas se reúnen en la finca que perteneció a mi abuela en la vereda la Azauncha, allí comparten comidas, anécdotas, sus saberes de siembra y cosecha de alimentos, sus experiencias en los oficios y labores del campo. También estudian y se capacitan con el Sena para tecnificar su quehacer y dignificar la labor del campesino.

Afortunadamente pude realizar este encuentro en la vereda de la Azauncha, en la finca de mi abuela y conté con la presencia y participación de 11 de ellas, son mujeres con muchos saberes e historias valiosas por compartir, además conocen el territorio, tienen y practican costumbres y tradiciones gastronómicas campesinas, lo que nutrió la investigación.

El siguiente grupo lo conformaron compañeros de la Universidad Pedagógica Nacional, dos de ellos de la licenciatura en artes visuales y una de la licenciatura en lenguas de entre 20 y 24 años. Este encuentro denominado “licenciados a la mesa” se llevó a cabo en Girardot (Cundinamarca) porque con mi madre nos mudamos allá y ya estaba programada la fecha del encuentro y los compañeros amablemente se trasladaron hacia Girardot, antes de que comenzaran las clases y se dispersaran cada uno a sus actividades personales y académicas.

La selección de este grupo pretendió saber un poco de las tradiciones alimentarias de personas jóvenes que conozco y cómo se relacionan con su familia en torno a la experiencia del cocinar, comer y servir los alimentos. Además, los elegí para dar cuenta de cómo la degustación de un plato puede ser la excusa para aproximarse a tradiciones olvidadas o desconocidas por las nuevas generaciones.



Figura 12. Profe Laura.  
UPN. Bogotá. 2025.  
Archivo personal

Estuvo acompañando esta experiencia Laura Castaño, compañera de carrera y amiga. Su familia también tiene raíces campesinas, sus abuelos son de la región de Boyacá donde destilan bebidas tradicionales de esta zona. Su mirada fue valiosa porque ella habita entre lo tradicional y lo contemporáneo y aportó experiencias o anécdotas que encaminaron el encuentro hacia el debate de lo tradicional con lo moderno.

También invité a Johan Tautiva, compañero de la licenciatura, quien ha trabajado en un restaurante familiar y desde su experiencia con el negocio de sus parientes aportó nociones sobre el trabajo en equipo y tradiciones alimentarias de su familia donde posiblemente se configuren conductas o prácticas colectivas al momento de cocinar y servir los alimentos las cuales compartió de manera anecdótica,



Figura 13. Profe Johan.  
UPN, Bogotá. 2025  
archivo personal.



Figura 14. Profe Mariana.  
Girardot 2025.  
Archivo personal.

Además, asistió Mariana Moreno de la licenciatura en lenguas modernas, quien desde su experiencia personal y familiar aportó datos de cómo en la cocina se configuran relaciones y tradiciones orales familiares en torno al compartir alimentos.

También seleccione a los compañeros por su carácter crítico, por la dedicación en su formación docente, por la relación amena y respetuosa que he construido con ellos a lo largo de la carrera y porque son jóvenes y desde su mirada actual aportaron opiniones y sentires respecto a las prácticas y tradiciones alimentarias que cada uno o una percibió y recordó desde la experiencia de degustar un plato tradicional campesino de mi familia, también porque no son vegetarianos.

- Documentos (Platos a crear y degustar en los encuentros)

Los platos tradicionales son documentos históricos donde convergen lo sensible y lo tradicional, la forma en la que se combinan los ingredientes y cómo se sirven los platos tienen cargas simbólicas que están definidas por aspectos culturales, geográficos y sociales. Por ejemplo, en la Azauncha se comparten tradiciones culinarias con los departamentos de Tolima, Meta y Boyacá, donde prima el uso de la hoja del plátano, la transformación del maíz y el asar carnes, con matices de ingredientes locales como los baluyes y prácticas alimentarias de territorio como cocinar y comer en comunidad. Lo que hace que cada plato de comida sea una muestra de diversidad cultural.

Los platos fueron los dispositivos que propiciaron los encuentros gastronómicos, siendo el puente para la construcción de narrativas orales y visuales; para los tres encuentros gastronómicos los platos elegidos fueron: El sancocho de gallina, el asado tradicional y la sopa de maíz.

El Sancocho de gallina criolla. Este plato se cocinó en el encuentro " Fogón y Familia". Elegí el sancocho por ser un símbolo de la cocina criolla colombiana, y por el alto valor y aprecio que mi familia le tiene, pues era el favorito de mi abuela. En la Azauncha, tradicionalmente se hace con plátano verde, yuca, guatila (cidra), papa, ahuyama, cilantro, cebolla, ajo y gallina criolla. Productos que son sembrados en el territorio y que tienen un valor cultural al ser el resultado de la labor campesina.

El sancocho es un plato que combina tubérculos, legumbres y proteínas y que cambia de acuerdo con las condiciones geográficas, con lo que se siembra y cosecha en cada territorio. "El sancocho ha sido desde hace aproximadamente un siglo, y sigue siendo, la excusa alrededor de la cual se reúnen la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, los partidarios políticos, las barras de fanáticos de fútbol, los desplazados, los dolientes, etc. Para dirimir problemas, celebrar el haberse encontrado recordar al difunto o solamente pasar un rato divertido en donde el sancocho el aglutinador social en todas las ocasiones" (De Castro.2012. Pág.442)

Asado campesino: Se preparó en el encuentro "Asando y asociando" como símbolo de la unión y el trabajo colectivo ya que para preparar un asado son necesarias varias acciones como arrancar, pelar y lavar la yuca, pelar el plátano, alistar las vísceras, cortar la leña, encender el fogón; labores que se distribuyeron de manera voluntaria

entre todas y todos y que fueron muestra del compañerismo y los saberes campesinos que surgieron a lo largo de este encuentro. En este plato primó no solo la carne de la bola del toro y sino las vísceras de la res, la mazorca, el plátano asado, la yuca y el ají, todos fueron protagonistas de este rico plato que tradicionalmente se hace cuando hay bastantes personas.

Sopa de maíz: Es una preparación tradicional y antigua en la vereda de la Azauncha, su mayor característica es el maíz, que tiene que ser molido para sacar una harina fina con la que se espesa la sopa, otra característica es la presencia de tubérculos como los baluyes y la guatila y el uso de los huesos del pecho de la vaca. Narran las y los azaunchanos que ese plato data de 1940 cuando no era común el arroz ni muchos de los granos que conocemos hoy día y por eso “echaban lo que había en la olla”. Este plato fue el elegido para el encuentro de "Licenciados a la mesa" con la intención de que los comensales probaran y tuvieran contacto con ingredientes que no son tan cotidianos para ellos como los baluyes y la guatila. Para que configurar nuevas maneras de conocer la cultura por medio de la comida de su país a la vez que dieron su opinión acerca de su sabor y experiencia con dichos sabores.

En mi familia este plato es especial porque fue la base alimentaría de mi abuela, de mi madre y mis tíos durante su niñez. Además, su preparación requiere tiempo, dedicación y concentración, para mí este plato en particular este es una muestra de amor por la familia, la cocina y la cultura y valore mucho aprender a hacerlo y recibir saberes de parte de mi madre para su ejecución.

### 3.3 Preparación del sancocho (Secuencia)

Con los Ingredientes (Diseño, actores y documentos) obtuve los datos desde la planeación, la ejecución, la narración y la reflexión de los tres encuentros gastronómicos donde propicié 3 espacios de participación colectiva brindando los insumos (los ingredientes) para la creación de tres diferentes platos de comida tradicional campesina de la vereda La Azauncha. El objetivo fue generar experiencias gastronómicas en donde de manera natural y orgánica se presentaron relatos, acciones, sensaciones, gestos alrededor de la cocina y la comida y los momentos de cocinar, servir y compartir los platos tradicionales que luego fueron configurados en narrativas visuales que develaron las miradas y acciones rituales que potenciaron las relaciones sociales presentes en la cocina y así lograr una comprensión de las condiciones culturales gastronómicas del territorio de la Azauncha.

El primer encuentro lo denominé: "Fogón y Familia", se llevó a cabo en Sylvania (Cundinamarca) y participaron tres miembros de mi familia materna, la familia Olaya López; el segundo encuentro lo llamé "Asando y asociando" se realizó en la Azauncha (Cundinamarca), donde asistieron 11 miembros pertenecientes a la asociación de mujeres campesinas de Caparrapí, municipio donde queda la vereda la Azauncha. Y el último encuentro "Licenciados a la mesa" fue en Girardot (Cundinamarca) y contó con la presencia de tres compañeros de universidad pedagógica Nacional.

Cada encuentro se realizó en distintos puntos geográficos, en espacios que habito y a donde quise llevar los saberes alimentarios de mi familia.

La recolección de datos se hizo desde la observación participante, el diálogo con y entre participantes; con el uso de equipo audiovisual iba registrando a medida que los participantes iban creando, saboreando y compartiendo alimentos y anécdotas.

¡A cocinar!

PASO 1: Alistar la base del sancocho

Vierte 5 tazas de agua en una olla a presión a fuego medio.  
Adiciona un tallo de cebolla, ajo en pasta, la carne, una rama de cilantro, unas hojas de apio, finas hierbas y sal al gusto.

Pre y producción de tres encuentros gastronómicos para cocinar y degustar platos tradicionales campesinos, de la vereda la Azauncha.

PASO 2: Cocina la base del sancocho.

Tapa la olla y deja cocinar por 30 minutos o hasta que pite la primera vez.

De manera orgánica propuse tópicos de conversación con el fin de motivar la conversación y de recolectar información de sus opiniones y apreciaciones alrededor de las prácticas alimentarias familiares desde su experiencia personal y desde la preparación colectiva del plato y su degustación.

Tópicos motivadores:

¿Cuál crees que es el plato insignia de tu familia?

¿Cuál era la comida que más te gustaba que te prepararan en casa cuando eras niño?

Si pudieras revivir un sabor que te recuerde a tu mamá/ abuela, ¿cuál sería?

¿Tu familia tiene alguna costumbre o hábito al momento de cocinar, servir o comer?

¿Hay algún plato que esté relacionado con una festividad o fecha especial que se celebre en tu familia?

PASO 3: Cocina hasta que espese el sancocho.

Destapa la olla con cuidado, pasados los 30 minutos de cocción, agrega la mazorca, el plátano, la yuca y la papa, cocinar por 30 minutos más o hasta que todos los ingredientes estén blandos y el caldo espese un poco.

Con el material audiovisual recolectado durante los 3 encuentros gastronómicos, transcribí y narré lo que en ellos había sucedido.

PASO 4: Servir el sancho en un plato grande.

Servir el sancocho acompañado de un picado de cilantro y cebolla larga y si se quiere un guiso para agregarle al recado que se sirve sobre sobre la mesa en hojas de plátano.

Parte del análisis de los datos lo hice relacionando las narraciones orales de los participantes y el registro visual con los objetivos propuestos para lograr caracterizar los actos rituales presentes en cada encuentro.

Otra parte del análisis de los datos se encuentra en las 3 piezas audiovisuales realizadas a partir de la categorización y análisis del material audiovisual. Esto apoyado del montaje de una estructura de la réplica del fogón de mi abuela.

La intención es que el escrito, los audiovisuales y el montaje den cuenta de la potencia educativa y artística de los saberes alimentarios como dispositivos que dan

identidad cultural, que hacen pertenecer a una sociedad, que son sensibles de enseñar y aprender. “la comida como un espacio mediante el cual podemos tanto vivir la diversidad cultural y la identidad desde nuestra propia realidad, así como desarrollar proyectos de investigación particulares” (Delgado, 2001, pág. 84)

## 4. SIRVIENDO LA MESA (RESULTADOS)

Este capítulo está dividido en cuatro partes. La primera 4.1, corresponde a las narraciones de los encuentros gastronómicos especificando los relatos, las prácticas y experiencias culinarias colectivas que se presentaron alrededor de cocinar, servir y comer los alimentos.

La segunda parte 4.2, corresponde a los infogramas elaborados a partir del análisis de las narraciones, prácticas y experiencias en los encuentros.

La tercera parte 4.3, son los enlaces de las piezas audiovisuales con sus respectivas reseñas.

Y la cuarta parte 4.4, es la descripción del montaje que acompañará esta investigación.

### 4.1 Narraciones de los encuentros

Encuentro Fogón y familia.

Lugar: Silvania (Cundinamarca)

Plato: Sancocho de gallina

El 10 de noviembre del 2024 se da el primer encuentro gastronómico, a este estaban convocados mi Tío Silverio, mi Madre (Etelvina) y mi tía Olga, pero como en toda buena familia siempre se pega alguien más, en esta ocasión llegaron Heriberto esposo de mi tía y su hijo Wilmar.

Este delicioso y significativo encuentro se llevó a cabo en Silvania (Cundinamarca) en la finca de mi tía Olga, un lugar rodeado de naturaleza y aire puro, el paisaje me evocó a la Azauncha, vereda donde vivía mi abuela. Al llegar nos reunimos en el comedor y por supuesto, para poder iniciar a cocinar era obligatorio tomarnos un tintico, que ya mi madre traía en un termo listo para ser disfrutado. Hablé con mis familiares, les expresé que este detalle del almuerzo era no solo para compartir como familia sino para que de alguna manera honráramos la memoria de mi abuela, que para esa fecha había cumplido 4 años de fallecida. Propuse que le dedicáramos todo lo que ese día hiciéramos a ella. Todos estuvieron de acuerdo e iniciamos con este bello encuentro.

Durante el primer momento nos fuimos organizando y cada uno parecía saber qué tarea le correspondía. Entonces nos fuimos distribuyendo de manera autónoma. Yo organicé y dispuse los ingredientes básicos para que entre todos y todas prepararan la versión



Figura 15. Ingredientes para el Sancocho. Silvania.2024. Archivo personal.

familiar del sancocho de gallina: papa, yuca, plátano, ahuyama, mazorca, pimentón, cebolla larga, ajo, tomillo, laurel, cilantro, apio y claro, la gallina. Algunos ingredientes los compramos con mi madre en un pequeño Fruver en Bogotá, otros como el plátano, la ahuyama y el ají se sacaron directamente de la finca.



Figura 16. Mi madre comprando ingredientes. Bogotá, 2024. Archivo personal.

En la finca de mi tía la cocina y el fogón quedan en espacios separados porque por lo general en el campo el fogón queda afuera de la casa para que el humo no se encierre y para contar con espacio para cocinar en comunidad. “El fogón es el centro espiritual de la casa campesina. Su calor no solo abriga el cuerpo, sino la memoria, los afectos y las costumbres que definen la identidad cultural de una región.” (Londoño, J., & Martínez, O. L. 2010. Pág. 145). Por inercia los tres hermanos se dirigieron hacia el fogón que quedaba a pocos metros de la casa, en la parte de atrás, entre un barranco y unas matas de caña fuera de la casa y allí sirvieron y compartieron un tintico.



Figura 17. Fogón de la finca de mi tía Olga. Silvania 2024. Archivo personal.

Estando allí los hermanos procedieron con la limpieza del fogón que consiste devolver las cenizas a la tierra y colocar leña nueva para que encienda con nueva llama, con nueva energía. Mi madre preguntó que si estaban recogiendo las cenizas pues sirven de abono

para las matas y le dijeron que sí, entonces mi tío Silverio las llevó y las regó sobre algunas matas cercanas al fogón. Mi tío preguntó por la gallina ¿es una gallina vieja o pichona? A lo que su hermana Etelvina le respondió que era pichona y que por eso no necesitaba tanta cocción ni tanta leña. Mi tío comenzó a acomodar algunos palos que ya estaban montados sobre el fogón mientras mi tía Olga barría los restos de cenizas que habían caído cerca. Mi madre tomó la peinilla e inicio a cortar leña lo que evocó en ella un recuerdo, ¿usted qué cree? que esto nos tocaba a nosotros desde que nacimos, cortar leña, mamá era una dura pa' prender esto. Seguido Silverio acomodé los palos, impregné uno con gasolina, lo prendió y encendió el resto de la leña activando la fuerza del fogón.

Etelvina dijo que faltaba el palo principal que es el que sostiene a los demás, este palo debe ser robusto y grande, entonces lo picó Wilmar, el hijo de mi tía, él tomó su hacha y comenzó a picar el palo, mientras le contaba a su tía Etelvina que el picaba los árboles para que no crecieran tanto. A lo que su tía le respondió, es que no son picados, hay que meterles tres clavos, tres



Figura 18. Los tres hermanos Olaya. Silvania. 2024. Archivo personal.

puntillas hacia la raíz y echarles ceniza, Wilmar asintió con la cabeza y metió el palo grande en la base del fogón que a partir de ese momento no se volvió a apagar durante toda la preparación. Al ya estar encendido el fogón mi madre le pidió el favor

a su sobrino de traer la olla con agua para ponerla a hervir. Esto ya está, pero bien prendido. ¡Quedó a sus horas! dijo mi madre mientras el fuego tomaba más fuerza.

En eso mi tío Silverio se fue junto con su cuñado Heriberto a buscar uno de los ingredientes más apetecidos en la familia, el plátano. Heriberto esposo de mi tía, dueño de la finca, era el único que podía cortar las hojas de la mata de plátano y por supuesto los plátanos, ya que tradicionalmente nadie más está autorizado para ello, solo los dueños de la finca. Voy a ir con Heriberto a cortar los plátanos, dijo



Figura 19. Mata de plátano. Silvania. 2024. Archivo personal.

mi tío Silverio mientras salían en su búsqueda, caminaron por la finca hasta encontrar la mata indicada, la que señaló Heriberto, mi tío Silverio se hizo a un lado mientras él con su machete y de un solo corte bajó el gajo de plátano verde, ¡esa vaina! eso córtelos pa' llevarlos pa' echarle al sancocho y todo, exclamó emocionado mi tío al ver el gajo caer. Echaron los plátanos en un costal y se dirigieron hacia la cocina a hacer entrega del botín, allí ya estaban las hermanas Olga y Etelvina alistando y lavando con sal la gallina, el corazón del sancocho.

¿La dejamos así? Le preguntó mi tía mi madre. Pero quítele ese hígado y le quitamos este gordo, todo lo que sea gordo lo usamos pal' arroz. Le respondió mi madre. Dejaron los gordos y las mollejas de la gallina a un lado, porque con eso luego mi tía prepararía el arroz.



Figura 20. Mi madre y mi tía Olga en la cocina. Silvania. 2024. Archivo personal.

Después lavaron y picaron la mazorca, unos de los ingredientes más duros y que se echa de primera a la olla junto con la gallina. ¡A mamá como le gustaba la mazorca!, no; ella si era enferma con la mazorca. Recordó mi madre. mientras la picaba en trozos. Mi tía Olga suspiró y le dijo a su hermana que fuera y estuviera pendiente de la olla y del fogón que ella se quedaba en la cocina lavando y

picando el resto de los ingredientes.

Para ese momento ya tenían la gallina lista para cocinar y el fogón encendido, cuando el agua hirvió, mi madre agregó la gallina, estaba pesada pues hizo fuerza para lograr meterla en la olla, encantada exclamo, ¡Uy, mire! Llena de huevos! y la soltó en el agua.



Figura 21. Pa' la olla. Silvania.2024. Archivo personal.

Entre tanto, mi tía Olga se quedó en la cocina haciendo el arroz, ella pensaba ponerlo a cocinar en la estufa, pero su hermana Etelvina llegó y le propuso ponerlo en el fogón y que le echara los gordos y las mollejas de la gallina porque si no nadie se las comía. En el campo no se desperdicia la comida y se debe comer todo como forma de agradecimiento y respeto. Entonces mi tía Olga aceptó y se dispuso a picar las mollejas bien chiquiticas para ponerlas a



Figura 22. Atado de hierbas. Silvania.2024. Archivo personal.

dorar con la cebolla del arroz, al agregar el ajo mi tía contó que antes a ella no le gustaba, pero después se enteró de que era muy saludable y lo comenzó a usar más. El ajo es muy bueno, yo si no puedo cocinar nada sin ajo, nada. ¿Un arroz sin ajo a que sabe? Ajo, pimentón, cebolla es la base del arroz, le dijo mi madre y salió de la cocina hacia el fogón con un atado de hierbas que hizo con tomillo, laurel, cilantro, apio y la parte verde de la cebolla larga para sazonar la

preparación.

Mi tía se quedó en la cocina lavando, pelando y alistando la papa, la yuca y los plátanos junto con su hijo que se ofreció a ayudarla, ambos tenían un buen manejo del cuchillo, pelaron de manera ágil los ingredientes a la par que iban echando chisme, hablaban de sus vecinos, de la cantidad de gallinas que tenían y de que todos por ahí reciclaban los desperdicios, como las cáscaras de papa, yuca y plátano, para abonar sus huertas. Es que aquí en el campo se come mucha comida sana, nada con químicos, mencionó mi tía mientras pelaba papa a toda velocidad. “Yo sí soy brava pa’ pelar papa, me encanta. Le hago un almuerzo en par patadas”, afirmó.



Figura 23. Alistamiento de ingredientes. Silvania. 2024. Archivo personal.

Al estar el fogón encendido y la olla puesta con la gallina, se comenzó a dar vida al



Figura 24 Mata de pronto alivio. Silvania. 2024. Archivo personal.

sancocho. Taparon la olla y salieron a dar una vuelta mientras se ablandaba un poco la gallina. Se fueron mi madre, mi tío Silverio junto con su cuñado Heriberto a recorrer la finca. Veían plantas y hablaban de sus propiedades, del romero dijeron que evita un derrame cerebral, un dolor de cabeza, una fiebre y mi madre agregó, lo

venden seco para sazonar. También contaban que el caballero de la noche servía para afeitarse la barba, que el limoncillo curaba la gripa y que es delicioso con leche. " las actividades para el cuidado de la salud y prevención de la enfermedad dependen de los calendarios ecológicos y epidemiológicos, que no sólo consideran el origen biológico de las enfermedades, sino también el espiritual, mostrando así las plantas medicinales como un elemento más del manejo integral de la salud y el territorio" (Aguirre Licht, 2009, pág 10). Y así iban caminando y hablando de plantas y anécdotas, se toparon con una mata y se quedaron contemplándola, se acercaron, la tocaron, la olieron y de repente recuerdos los invadieron, mi mamá me daba esto con leche, para el dolor del estómago y para todo, comenzó a decir mi tío Silverio, a lo que mi madre le respondió, si, esto es pronto alivio y en agüita sirve para todo, recalcó mi tío. Como aromática también sirve con la limonaria y limón, añadió mi madre. Ambos se miraron y siguieron caminando, esta vez hacia el fogón, pues había que ir a ponerle atención al fuego y a la olla.

Los hermanos Etelvina y Silverio se acercaron al fogón, destaparon la olla y su reacción fue positiva, con agrado Etelvina dijo, esa a gallina está, ¡pero pelera! Y su hermano le respondió, todavía está dura, ¡toca que hierva como un berraco! En este punto la gallina ya se estaba ablandando y fue el momento de adicionarle el recado,



Figura 25. Mi madre y mi tío Silverio en el fogón. Silvania.2024. Archivo personal.

entonces se acercó mi tía Olga al fogón con la yuca, el plátano y la papa listos para echar en la olla, mire esto ya está listo pa' echarlo, el plátano primero y acá esta la papa, pero toca de última la papa y la yuca, aseguro mi tía, mientras les pasaba el recado. Mi madre siguiendo las indicaciones de su hermana, agregó todo en los tiempos indicados, revolviendo la olla hablaba con su hermano y cuñado, de fondo

una gallina culeca con su cacareo les hacía alzar la voz, mi tío comenzó a narrar una anécdota de su vida en el campo, recordó que cuando era pequeño se iba con los hijos de un vecino a cazar jaras, unos animales de monte que se comen las gallinas y que en el campo tienen fama de ser sucios. Contó que sus amigos cazaban las jaras, los aliñaban y se los comían, y el olor no me gustaba, pero entonces los poníamos al humo a secar, así al



Figura 26. La magia del fogón. Silvania. 2024. Archivo personal.

humo, como carne seca, como carne oreada, sazonada con sal. Se ponían al humo y luego se asaban con plátano asado. Un pedazo de carne normal. Era rico. Carne normal, carne de monte, contó mi tío y mi madre hizo una cara como de asco porque en el campo los jaras son animales indeseados o sucios y dijo, a nosotros nos lo hacían comer, pero no nos contaban que era eso. Heriberto su cuñado, le recordó a mi madre que cuando ella era pequeña le salían nacidos en las piernas por picaduras de bichos del monte y que la curaron con el caldo de jara, y se curaron tomando caldo de jara y bañarse también las piernas con caldo de jara, sudarlo y comerlo, aconsejó Heriberto mientras se reía, entonces mi madre recordó, ¡ay! si a mí me sanaron con ese caldo de jara porque me salían muchos nuches y me dolían los músculos, ¡uy yo como sufría! y con eso me curé.



Figura 27. Alistamiento del guiso. Silvania 2024. Archivo personal.

Entre tanto mi tía Olga seguía en la cocina, esta vez estaba alistando el picado para el guiso del recado y el ají, acompañantes principales del sancocho y que no pueden faltar en nuestra mesa.

A toda también preparó el ají, ¿Coja una cucharita para ver qué me dice?, le iba quedando muy salado, échele un poquito del caldo de la sopa, sugirió mi tío al probar el ají. Ella también lo probó y sintió que le hacía falta picante así que llamó a su hijo y le pidió de favor que fuera a la mata de ají que queda a unos pocos metros de la casa y que le trajera unas pepitas. El hizo caso y se fue de una a recolectar el ají.

Con amor y cuidado comenzó a arrancar una a una las pepitas de la mata de ají, decía que estimaba mucho la mata, que había que cogerla con cariño y respeto.



Figura 28. Recolección de ají. Silvania 2024. Archivo personal.



Figura 29. Pepitas de Ají. Silvania. 2024. Archivo personal.

Cada vez se acercaba más el momento de servir, mi madre destapó la olla para revisar que todos los ingredientes estuvieran blandos, primero reviso la gallina la sacó de la olla y la llevó a la cocina donde estaba mi tía Olga y le dijo, la vamos a cortar y la echamos otra vez a cocinar, ¿Y eso pa qué? refutó su hermana, a lo que Etelvina con voz contundente le respondió, para que se cocine bien por dentro porque como es tan grande...y tomó una tabla con un cuchillo y comenzó a sacar presa por presa de la gallina con gran habilidad para después devolverla a la olla. Ahora sí, quedó lista la gallina, la echamos otra vez a la olla para que se cocine más para que coja más sabor la sopa, aseguró mi madre mientras se dirigía al fogón a echar nuevamente la gallina a la olla.



Figura 30. Despresada. Silvania. 2024. Archivo personal.



Figura 31. Reunidos en el fogón soasando hojas de plátano. Silvania. 2024. Archivo personal.

Mi madre siguió al frente del fogón, revisando los demás ingredientes, la papa y la yuca ya estaban. Esa yuca sale muy buena dijo mientras probaba un pedacito ultra caliente que había sacado de la olla. Al escuchar que ya casi todo iba a estar, mi tío Silverio se ofreció a traer hojas de plátano para servir

porque en mi familia se acostumbra a colocar hojas de plátano sobre la mesa del comedor para distribuir la comida sobre ellas para compartir mejor los alimentos. Entonces se fueron nuevamente mi tío y su cuñado a recolectar las hojas de plátano directamente de la mata, las cortaron y las trajeron hacia el fogón para pasarlas por el fuego, la manera de sellar las hojas para que no suelten partículas que contaminen la comida, ¿Ya las soaso? Le preguntó a mi tío a mi madre. Si ya, le respondió y se las entregó... Bueno vamos, dijo mi tío mientras se iba hacia el comedor a ponerlas para comenzar a alistar la mesa.

Le pregunté a mi tío que por qué se negreaban las hojas así, porque cuando mi abuela lo hacía a ella no le quedaban negras y me respondió que porque éstas eran de plátano y que las que usaba mi abuela eran de biajo, unas hojas que son ideales para envolver y cocinar los alimentos y que se usan mucho en el campo. Es que las de biajo son mejor y estas son de plátano, me dijo a la vez que iba limpiando las hojas con un trapito.



Figura 32. Alistando la mesa. Silvania. 2024. Archivo personal.

Mi madre continuaba en el fogón, les anunció a todos que la yuca ya estaba y que ahora iba a echar el plátano. Mi tía al escuchar esto respondió que aún faltaba la ahuyama pero que ella la pelaba, que no se demoraba en cocinar y se fue a toda velocidad hacia la cocina.

La ahuyama la habíamos traído desde la Azauncha, venía del patio de la finca de mi abuela. Mi tía al enterarse de su procedencia cogió unas semillitas para después sembrarlas en su huerta y comenzó a pelarla. En mis años que tengo no había visto una ahuyama así de dura para pelar, porque uno que compra ahuyama en Bogotá ¡eso le pasan el cuchillo así y sale! Mencionó mi tía mientras bregaba pelando la



Figura 33. Ahuyama de la finca familiar. Silvania. 2024. Archivo personal.

ahuyama. Le dije que no bregara y que la echáramos con la cáscara pues así la cocinaba mi abuela, pero ella insistió en continuar pelándola hasta que entró mi madre y le dijo, no le quite tanto la cáscara, ¿no sabe que eso es lo que alimenta?, déjela así. Mi tía le hizo caso, le dejó la cáscara, partió la ahuyama en trozos y ella misma la echó a la olla que siguió hirviendo a toda.

Pasado un tiempo y al revisar nuevamente la olla, mi madre comenzó a sacar las presas de la gallina, le pregunté que porqué las sacaba si aún no iba a servir y me contestó, Silverio dice que la pongamos a dorar un poquito, entonces la voy a sazonar para ponerla a dorar en las brasas. Si quiere tráigase dos plátanos y también los ponemos a asar, añadió. Fui rápido a la cocina por los plátanos, me emocioné porque hace mucho no comía plátano de esta forma, cuando volví ya mi madre tenía las presas de la gallina sobre las brasas y me recibió los plátanos. Me gusta hacer plátano asado que era lo que a mamá le gustaba y con lo que nosotros nos criamos ¡plátano asado machucaito con salecita, chicharrón y caldito y sale! Me contó mi madre mientras pelaba con dedicación los plátanos.



Figura 34. A las brasas. Silvania. 2024. Archivo personal.



Figura 35. Preparándose para servir. Silvania. 2024. Archivo personal.

Entre tanto en la cocina estaban mi tío Silverio y mi tía Olga, ultimando detalles para servir, mi tío alistó y lavó los platos y mi tía sofrío el guiso.

Finalmente, llegó la hora de servir, todos llegaron al fogón para ver en qué podían colaborar. Mi madre le pidió a su sobrino

Wilmar que le ayudara a bajar la olla del fuego para poder sacar todo el recado y

luego llevar la olla a la cocina para allí servir la sopa. El cuñado de mi mamá se ofreció a tener la bandeja mientras mi madre ponía allí la papa, la yuca, el plátano y la ahuyama ya cocinados, pero como pesaba tanto y estaba tan caliente, Wilmar decidió también ayudar. No vaya a soltarla al piso, téngala duro, le dijeron a Wilmar.



Figura 36. Con fuerza. Silvania. 2024. Archivo personal.

Nervioso sostuvo la bandeja y con mucho cuidado la llevó hacia la mesa y se devolvió por otra bandeja, esta vez, con la gallina y el plátano asados, una gran responsabilidad.

Llevaron la olla con la sopa hacia la cocina dentro de la casa donde estaba mi tía Olga picando cilantro y cebolla para adicionarle a cada plato de sopa y mi tío estaba con ella lavando las cucharas y secando los platos para servir.

Todos fluyeron naturalmente buscando que el servir no tomara tanto tiempo, el sancocho no se podía enfriar. Se comenzó a escuchar el cucharón revolviendo la olla. Afuera en el comedor había muchas voces, los demás estaban preparando todo para la llegada de la sopa.



Figura 37. Ritual del servir. Silvania. 2024. Archivo personal.



Figura 38 Sirviendo el sancocho. Silvania 2024. Archivo personal.

Etelvina, ya! háganle pa' acá pa' servir la sopa, voceó mi tío Silverio y comenzaron a servir la sopa. Mi tía Olga tomó el liderazgo y el cucharón e inició a servir este elixir de vida. Mi madre seguía en el fogón pendiente del guiso y del arroz con mollejas.



Figura 39. Ritual del servir II. Silvania. 2024. Archivo personal.

En eso mi madre llegó a la mesa y regó parte del guiso sobre recado y el otro lo dejó en la paila caliente encima de la mesa del comedor. Dejemos el guiso aquí pal' que quiera echarle a la gallina le eche, les dijo mi mamá.

Casi al tiempo llegó mi tío con la olla del arroz caliente y también la puso sobre la mesa, colocó platos y dijo, pal' que quiera echar arroz, va echando en los platos y comenzó a poner platos planos sobre la mesa.

Al fin el sancocho de gallina tradicional de la familia Olaya López estuvo listo en la mesa para comer y compartir. El ají, el guiso, el arroz con mollejas, la ahuyama de mi abuela, el plátano y gallina asada a la brasa, la sopa y el mantel de hojas de plátano, estaban dispuestos en la mesa para recibir a los artífices de tan deliciosa y tradicional preparación.



Figura 40. Ritual de servir III. Silvania .2024. Archivo personal.

Arribamos a la mesa. sonreímos unos a otros, agradecemos y nos dispusimos a comer. ¡Bueno aquí va!, ¡Bueno, buen provecho a todos!, ¡Gracias, Dios mío, gracias!, ¡Sí, está bueno!, ¡Gracias a todos, gracias!, fueron algunas de las expresiones que se escucharon antes de que cada uno agarrara su cuchara e iniciara a tomarse su sancochito. Se escuchó un silencio, manos iban y venían sobre la mesa,



Figura 41. Sancocho de gallina de la Familia Olaya. 2024. Archivo personal.

llevaban cucharadas de ají, de guiso, se pasaban la sal, las presas de gallina, el arroz, el plátano, la yuca... iban de aquí para allá y de allá para acá como tejiendo algo, como si estuvieran hilando sus memorias, sus saberes y sus sabores en el ritual del comer. Cuando el sancocho nos dejó

respirar, mi tío Silverio me pidió de favor que les tomara una foto, esos son recuerdos, dijo. Si esto no se ve todos los días agrego mi tía Olga, así que les tomé la foto y seguimos disfrutando de nuestra deliciosa comida.

Entre cucharada y cucharada comenzaron a hablar de cosas de su pasado, siguieron recordando a mi abuela, su vida en el campo y lo que les daban de comer de pequeños, contaron que su papá les traía carne de cabeza de res y carne de armadillo. Papá llegaba con las cabezas de res, las colgaba y empezaba a pelarlas



Figura 42. Almuerzo familiar. Silvania. 2024. Archivo personal.

y como en esa época no había nevera, tocaba al humo recordó mi tía, lo rica que es la carne de armadillo, esa concha tostada, ¿cierto? les preguntó mi mamá, a lo que todos asintieron con la cabeza. También extrañaron y

recordaron a sus demás hermanos, contaron anécdotas con ellos, como cuando mi tía Olga vio a dos de sus hermanos peleándose en el fogón y casi la tumban a la candela. Me acuerdo de que una vez, eso fue en la Azauncha, yo estaba prendiendo el fogón y se agarró Carlos con Edgar, ahí prendiendo el fogón y me botaron de pa' atrás del fogón y no pasaba nada, todos nos criamos. Yo nunca me quemé.

Y así, anécdotas, memorias, chismes y hasta comentarios de política fueron y vinieron. Seguido se escuchaba que preguntaban ¿alguien quiere más recado? ¿Quieren más gallina? ¿Más arroz? Nadie decía que no, todos estuvimos realmente contentos, y llenos porque más que alimentar nuestros cuerpos, alimentamos nuestras almas y nos llenamos no solo de sancochito sino de memorias, de amor y de experiencias valiosas donde de alguna manera honramos también la memoria de nuestros antepasados.” Desde el principio de los tiempos, sentarse a la mesa a comer ha sido un motivo de interacción familiar. El mero hecho de compartir la comida fortalece la identidad y los vínculos familiares a través de la transmisión de una serie de patrones de conducta” (Moreno Galiano, 2006, p. 554)



Figura 43. Barrigas llenas y corazones contentos. Sylvania. 2024. Archivo personal.

Encuentro Asando y asociando.

Lugar: Vereda la Azauncha (Cundinamarca)

Plato: Asado campesino

Este segundo y tradicional encuentro gastronómico se llevó a cabo el 24 de noviembre del 2024 en la finca de mi abuela en la vereda la Azauncha de donde es toda mi familia materna. En este lindo y tranquilo lugar pasó mi abuela gran parte de su vida. Allí tuve la oportunidad de compartir con ella experiencias, saberes, sabores, anécdotas y aunque el campo me asustaba por los bichos y la oscuridad, viví



momentos mágicos con mi abuela por eso este lugar es para mí el refugio de su recuerdo y aunque ha cambiado un poco a como ella lo dejó, a la fecha es resguardado por sus hijos, hijas y nieta con el fin de preservar su memoria.



Figura 44. Memorias. La Azauncha. 2016. Archivo personal.



Figura 46. Guardianas de las memorias. La Azauncha. 2024. Archivo personal.



Figura 45. La cocina de finca. La Azauncha. 2024. Archivo personal.

A este espacio, lleno de memorias y significados, convoqué a mis compañeras de la asociación de mujeres campesinas de Caparrapí, dedicadas a promover la

producción agrícola de la región. Todas provienen de distintas veredas de la región, entonces no tenía la certeza de cuántas de ellas llegarían, así que esperé con paciencia y fueron llegando de a poco, unas a caballo, otras en moto, otras a pie, arribando una a una a la finca. El primero en llegar fue el señor Juan de la cruz, uno de los dos hombres de la asociación, llegó en su caballo, ambos con sed por el calor, entraron y tomaron algo de beber. Mi madre le pidió el favor a él que la acompañara para arrancar unas yucas. El muy acomedido, aceptó y nos fuimos en busca de la mata de yuca. Como es costumbre la dueña de la finca, mi madre, escoge y arranca las matas, pero esta vez ella autorizó al señor Juan para que arrancara la yuca. Venga le escarbamos con el palín. ¡Ay caramba!, estaba aquí encimita, dijo Juan mientras sacaba la yuca.

Como esta yuca no hay otra de esta región, ¿cierto Juanito? Dijo mi madre. Si, y cuando la yuca llega al pueblo dicen: si la yuca es de Azauncha y de esos lados, compramos. Añadió Juan. “La yuca es un cultivo tropical originario de Suramérica y fue domesticado para alimento hace unos 5.000 años por los grupos de cazadores recolectores del Caribe y de las zonas amazónicas. En Colombia la



Figura 47. Recolectando ingredientes. 2024. Archivo personal.

siembra de este producto se adapta a diferentes condiciones geográficas, tolera sequías pues la fisonomía de la planta tiene mecanismos de defensa y puede adaptarse a los cambios climáticos” (Aguilera, 2012. Pág. 1)



Figura 48. Recibimiento. La Azauncha. 2024. Archivo personal.

Para mi grata sorpresa llegaron 8 mujeres y, además de Juan, otro hombre, en total 11 integrantes de la asociación, la señora Gloria, la señora Celia, la señora Alba, la señora Sauní, la señora Nidia, la señora Marina, Leidy, la más joven del grupo, Purifica quien fue

amiga de mi abuela, el señor Juan de la cruz y el señor Aroldo, sin contarnos a mi madre y a mí, que también pertenecemos a la asociación.

Realicé este encuentro, no solo para que me contaran de sus tradiciones alimentarias, sino también porque quería tener un detalle con ellas por su compromiso y esfuerzo en los cursos del Sena sobre emprendimiento y otros tantos y para que compartiéramos un rato agradable al calor de un delicioso asado campesino.



Figura 49. Mi madre recolectando plátanos de la finca. La Azauncha. 2024. Archivo personal.

El día anterior, mi madre había elegido una mata de plátano para compartir, bajó la mata y sin cortar el gajo tomó la cantidad de plátanos que consideró y dejó el resto en el racimo. Me quedé esperando a que cortara el gajo y me dijo que no lo iba a cortar, que era para que el resto de los plátanos no se maduraran tan rápido, porque a ella le gustan sobre todo verdes. Entonces aprendí que es mejor dejar el gajo en la mata e ir arrancando los plátanos a medida que se van comiendo.

Ese mismo día ya por la tarde mi madre decidió también cortar las hojas de bijao de la mata que tenemos en la finca, esta mata es muy valiosa en el campo porque sus hojas son ideales para empacar, servir y cocinar alimentos.



Figura 50. Hoja de bijao. La Azauncha. 2024. Archivo personal.

Su objetivo era adelantar cosas para que en el momento del asado no tuviéramos que bregar tanto.

Resulta que en la vereda la carne se debe apartar mínimo con un día de anticipación, matan una vaca cada 8 días y la carne es rapada y las vísceras ni las dejan ver y como llegamos el mismo día que mataron la res, no alcancé a comprar la carne directamente en la vereda, pero mujer precavida vale por dos y yo ya llevaba la carne del pueblo, la compré junto con las vísceras y las mazorcas porque no era época de cosecha en la vereda. La papa, los aguacates, la cebolla y el tomate, los llevé desde

Bogotá. Organicé y dispuse todos los ingredientes sobre una mesa para que las y los asociados tuvieran acceso a ellos y eligieran qué querían hacer

Ya al estar reunidas, hablé con las compañeras y compañeros de la asociación, les conté el objetivo del encuentro: preparar un asado entre todas y todos como símbolo



Figura 51. Ingredientes del asado campesino. La Azauncha. 2024. Archivo personal.

de la unión que tenemos en la asociación, también que la idea es compartir saberes y experiencias culinarias de la región mientras charlan y adelantamos chisme porque no nos reuníamos hace más de 4 meses. Todas y todos estuvimos de

acuerdo y nos pusimos en acción.

La primera en acercarse a los ingredientes fue Leidy que con ímpetu tomó las papas y se fue directamente hacia el lavadero.

Luego llegaron la señora Alba y la señora Sauní, una agarró el aguacate y la otra la mazorca. Vea se pela así, que los pelitos queden dentro de la mazorca porque si no esto incomoda el asado. Dijo la señora Sauní

¡Ah! están verdes, dijo la señora Alba mientras tanteaba los aguacates. Me preocupé porque no había llevado más y no caí en cuenta de decirles que trajeran algunos de sus fincas...Pero ellas me ayudarían a solucionar este percance.



Figura 52. Sauní y Alba participando del asado. La Azauncha. 2024.



De la yuca se encargaron el señor Juan de la Cruz y la señora Gloria, quienes la pelaron en un parpadeo. La yuca de por acá no tiene químicos, es muy buena y no se trabaja con químicos es lo que la tierra cultiva comentó la señora Gloria lavando la yuca con el señor Juan.

Figura 53. Gloria y Juan participando del asado. La Azauncha. 2024. Archivo personal.

Mi madre tomo la batuta y comenzó a encender el fogón, el mismo en el que cocinó mi abuela alguna vez, pero que para esta época estaba al aire libre y no adentro como ella lo tenía. De la estructura original del fogón solo quedó parte de la mesa, los tres ladrillos de la base y la parrilla, aun así, funcionó y prendió como siempre.



Figura 54. Mi madre encendiendo el fogón de leña. La Azauncha. 2024. Archivo



El fuego del fogón, su olor y calor motiva a las personas a reunirse, a querer ayudar a mantenerlo encendido o estar simplemente alrededor de él. Calienta almas y mueve corazones

Figura 55. Fogón de leña de la abuela. La Azauncha. 2024. Archivo personal.

El señor Aroldo, quien había llegado algo predispuesto al encuentro, comentó que solo quería comer y enterarse del resultado de un proyecto al que nos habíamos postulado como asociación y se hizo a un lado de todas. Pero cuando vio que ya se había encendido el fogón, se fue yendo hacia el fondo de la finca donde había unos palos de aguacate acumulados, saco su machete y comenzó a arreglarlos, los picó y sacó leña. Yo lo acompañe y en todo momento estuvo en silencio picó y picó hasta que me dijo, la leña de aguacate es muy buena leña para cocinar lo que sea, es la leña como más inmediata que tenemos en el campo. Y se fue hacia el fogón a llevar la leña y a ayudarme a mi madre a terminar de encenderlo.



Figura 56. Aroldo cortando leña. La Azauncha. 2024. Archivo personal.



Figura 57. Macerado de ají. La Azauncha. 2024. Archivo personal.

Mientras, en la cocina se encontraba la señora Sauní, picando tomate y la señora alba quien blandaba y espichaba unas pepitas de ají, en el macerador que usaba mi abuela. Este se llama el ají chirca, para hacer el guacamole, vea este es el ají natural y de esas pepitas es donde vamos a machacar el ají, me dijo la señora Alba. Y siguieron alistado el guacamole la combinación

perfecta para este rico asado.

La forma en que ellas picaban el tomate y la cebolla me hizo recordar a mi abuela, porque ella también picaba “en el aire” o sea sin una



Figura 58. Alistando el guacamole. La Azauncha. 2024. Archivo personal.

tabla para apoyarse, yo le decía a mi



Figura 59. Alistando el guacamole II. La Azauncha. 2024. Archivo personal.

abuela que tuviera cuidado porque se podía cortar, pero la verdad nunca pasó. En el campo la mayoría de las mujeres pican sus alimentos así, sin tabla.

En eso la señora Sauní decidió ir por más ají, las pepitas que había en la cocina no alcanzaron para darle el picor requerido al guacamole, entonces la acompañé en busca de la mata del ají que estaba a pocos metros de la cocina. Acá para el asado de hoy gracias a Dios todo lo encontramos en la finca, este ají se llama ají chirca, dijo y pues todas estas planticas están para el consumo diario pero el sustento principal de esta y varias veredas es el café “Las primeras noticias sobre el café en Colombia aparecen a comienzos del siglo XVIII, cuando los jesuitas introdujeron al país las primeras semillas del grano... Actualmente el café se cultiva en 1.15 millones de hectáreas “(Cardenas.1990. pág. 1) y el cacao,” Se ha especulado mucho sobre el sitio de origen del cacao comercial y aún existen dudas sobre su verdadero origen geográfico. Es probable que hayan sido los Mayas quienes domesticaron el cacao (*Theobroma cacao* L) y está fuera de duda que a la llegada de los españoles la única región de América donde se cultivaba, era la parte caliente comprendida desde Calima y Papaloapán en Méjico, hasta Nicaragua y Costa Rica. Por esta época prehispánica el cacao era una planta silvestre en Sur América y solo se cultivó a partir de la dominación española” (Barros, 2018, pág. 4)

Ya, con este tenemos porque este ají es bastante picante, un ají muy natural y picoso, agregó Sauní. Y nos devolvimos para la cocina donde ella continuó junto con la señora Alba, picando y preparando el guacamole.



Figura 60. Pepitas de ají chirca. 2024. La Azauncha Archivo personal.

Como resultó que los aguacates que había llevado desde Bogotá para hacer el guacamole estaban verdes, la señora Sauní se puso en la tarea de conseguir unos, ella sabía que el señor Aroldo en su finca tenía aguacates, además era el que más cerca vivía. Aroldo y usted no puede traer aguacates? Le pregunto la señora Sauní a su compañero. No estoy seguro porque no se si los perros se los hayan comido, respondió entre muelas el señor Aroldo y se retiró. Pasado un rato, nos aliviamos al ver que el señor Aroldo llegó con varios aguacates, había ido en el caballo de su compañero Juan hasta su finca por varios de ellos. Entró a la cocina y se los pasó a la señora Sauní, quien muy contenta y agradecida los recibió y comenzó de una a agregarlos al guacamole. Las señoras que estaban en la cocina alucinaron con los aguacates y pidieron las pepas para sembrarlas en sus fincas. Este aguacate es del criollo del original, pero no lo vayan a sembrar tan cerquita. El aguacate se siembra con 7 metros de distancia porque si quedan muy pegaditos, la sombra no los deja

producir como es, les aconsejo la señora Sauní mientras se repartían las pepas de aguacate entre todas.

Entre tanto en el lavadero, que queda fuera de la casa, estaban la señora Nidia y la señora Marina limpiando y alistando el chunchullo que son las vísceras de la vaca. Alrededor de ellas estaban las y los demás viendo cómo arreglaban el chunchullo. Les estaban quitando los gordos, unas decían que le quitara más, otros que menos y así entraron en debate por la cantidad de gordo que debía tener el chunchullo. ¡Venga yo le digo cómo se arregla eso!, exclamó mi madre desde el fogón porque escuchó la discusión, se acercó al lavadero y le pidió la hachuela a la señora Marina. ¡Mire póngale cuidado!, así se arregla un chunchullo. Hábilmente comenzó a arreglarlo y le dejó más cantidad de gordo.



Figura 61. Arreglando el chunchullo. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

Esto se arregla así, entonces, ¿cómo se va a asar una tripa sola ahí? La gracia es comer, no come uno grasa pues de vez en cuando comerse un poquito de grasa, les dijo mi mamá mientras les mostraba su técnica de corte de los gordos del chunchullo. Y como no es de todos los días y por acá eso no se ve, agregaron. Y todas y todos

estuvieron de acuerdo en dejarle la mayor cantidad de gordo pa' comer grasita que es lo rico de un asado.

Seguido sazonaron el chunchullo con sal y finas hierbas, una mezcla de tomillo, orégano, perejil y romero y procedieron a amarrarle las puntas con tiritas de hoja de plátano seca para que no se le saliera lo de adentro.

Esto es cebolla con pimentón para echarle al chunchullo dijo la señora Nidia. La señora Etelvina ya le echó finas hierbas, respondió la señora Gloria. Pero echémosle un poquito y deje otro poquito para echarle a la carne, añadió Etelvina. ¿Traigo la carne pa acá pa' que le echen? Propuso la señora Marina. No,

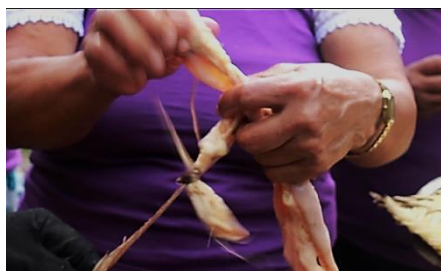


Figura 62. Amarrado del chunchullo. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

ahorita cuando nos desocupemos de esto, vamos con eso, vamos por partes. Le contestaron.

Entre tanto en el lavadero estaban puliendo papa por papa, yuca por yuca. Hablaron horrorizadas de un niño pequeño del territorio que había sido violado por su padrastro



Figura 63. Papa pastusa. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

hace poco y su madre junto con el agresor habían sido llevados a la cárcel por esto.

Por irresponsables, esa es, ¡pa que dejen de estar abriendo las patas por ahí y dejando niños botados! Exclamó indignada la señora Marina. ¡Dios mío señor, ampáranos, padre!, exclamó la señora Gloria. ¡Amén!, respondieron todas y hubo un momento de silencio.

Para entonces mi madre ya tenía el fogón bien encendido, el chunchullo ya estaba asándose sobre la plancha, el agua se encontraba ya hirviendo en espera de la papa, la yuca y las mazorcas. Por costumbre en mi familia se precocinan las mazorcas, se conservan y se ponen a asar cuando se acerca el momento de servir para asarlas rápidamente y comerlas calientes y tiernas. Mis compañeras quedaron encantadas con este tip culinario y aceptaron prepararlas de esta nueva manera.



Figura 64. Chunchullo asándose. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

Las y los demás se acercaron al fogón, agregaron la papa y la yuca al agua y



Figura 65. Mujeres de la asociación reunidas en el fogón. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

comenzaron a ayudar en lo que podían. ¡Ay y tan bonito ese gajo que tiene ahí, como están de bonitas sus matas de plátano!

Y eso que el huracán me botó un poco de matas, ¿se acuerda? Si, allá también el huracán me dañó hasta la enramada.

Esa mata de plátano tan bonita y le quitaron los ojitos y se va a poner triste, ¿quién se las quitó? Yo, porque hacia estorbo ahí en el fogón, la sembraron muy pegada... Comentaban mientras cocinaban juntas.

Estando en el fogón la señora Gloria comenzó a pelar plátanos para asarlos directamente en las brasas, me impresionó ver la forma tan hábil y veloz con la que los peló. ¿Esos plátanos qué? se pelan solos? Dije en forma de chiste, por lo que están jechos, (cuando no han madurado los plátanos) me respondió la señora Gloria, mientras colocaba los plátanos ya pelados en las brasas. Uno de los plátanos se cayó al piso y la señora Gloria se apenó. Cinco segundos, no pasa nada, coje más sabor, le dije. Si, más sabor por dentro, me respondió y se rio.



Figura 69. Pelando plátano. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

Al tiempo la señora Nidia custodiaba las mazorcas que ya estaban también sobre las brasas y preguntó, ¿las que están tostaditas ya las voy sacando? Pues darles la vuelta, ¡jay! esa se quemó, estuvieron rápido. Contestó la señora Gloria. Es que eso es lo bacano de pre cocerlas que eso es una pasadita y ya está, añadí. Si, porque cuando están viches, ¡no, qué demora!, afirmaron.



Figura 67. Pimentón macerado. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

En la cocina seguían preparando el guacamole, esta vez le estaban agregando pimentón rojo macerado para darle más sabor, un tip que me pareció increíble e innovador. Vea es para el guacamole, vea cómo se ve de provocativo, me dijo la señora Alba, mientras me mostraba el pimentón macerado, se me hizo agua la boca de imaginar comiéndome una papita con ese guacamole.

Pasado un tiempo bajaron del fogón la olla con la yuca, la llevaron hacia el lavadero donde mi madre verificó que toda estuviera cocida. A su lado estaba la señora Alba lavando una totuma, al inicio no entendí para qué, pero para ella tenía un sentido del que más adelante me enteraría, entonces comenzaron a charlar. ¡Ay Albita!, ¿entonces usted me puede vender unos aguacates? Le preguntó mi madre. No pues, es que tampoco es que tenga muchos, le respondió la señora Alba. No pues unos poquitos, por ahí para el viernes, insistió mi madre. ¿dónde se los dejó? Donde Omar. Y cerraron el trato.



Figura 68. Revisando la yuca. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

La señora Gloria y la señora Nidia cuidaban del fogón y de que nada se quemara. Para ese momento las mazorcas estaban en su punto. Los plátanos asados y el chunchullo estaban casi listos.



Figura 69. Charlando y asando. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

Me acerqué a ellas para charlar, me contaron que el plato que más comían en la región era el Sancocho, sancocho de gallina. También sancocho con carne, plátanos y carne asados. Me dijo la señora Nidia, ¿Cuál otro? Le preguntó a su compañera Gloria. Sí, eso por lo general

es el sancocho, afirmó. Luego me narraron que el plato que más les daban en su casa cuando eran pequeñas era la sopa de maíz, no el sancocho porque era solo para ocasiones especiales. Acá era sopa de maíz con sopa de plátano, todos los días era eso ¡todos los días!, ¿qué es el almuerzo?, sopa de maíz al otro día, ¿qué es el almuerzo?, sopa de plátano y hágale, pero nos daban todo lo que se daba en la finca. Recordó la señora Gloria mientras abanicaba las brasas.

Me confundí un poco, siempre creí que el plato más tradicional de la Azauncha era efectivamente el Sancocho de gallina y ese día me enteré de había otro, la sopa de maíz, “las sopas expresan de forma muy interesante el mestizaje culinario de las regiones e integran diferentes ingredientes locales” (Córdoba, 2020, pág 1). Inquieta decidí corroborar esta nueva información, ¿con quién? Con la más top de la asociación, Purifica la más grande y la más querida por el grupo, por mi madre y en especial por mí. Ella fue amiga de mi abuela, vivieron en la misma vereda en casas relativamente cercanas, la conozco desde



Figura 70. Matronas. 2015. La Azauncha. Archivo personal.

que era niña y cuando iba a la finca a visitar a mi abuela también compartía con ella, charlábamos, nos reíamos, comíamos, las tres vivimos momentos increíbles, me encantaba escucharlas hablar, echar cuentos y reírse de todo.

Con Purifica tenemos una confianza y un cariño únicos, le admiro y le respeto mucho, es una mujer sabia, fuerte que salió adelante con sus hijos a pesar de las adversidades que tuvo que vivir cuando fue joven en una época de conflicto armado y pobreza.



Figura 71. Con mi amiga Purifica. 2023. La Azauncha. Archivo personal.

Durante el asado Purifica, había huido por temor hacía la cámara. No la quise presionar así que le di su espacio, aunque nos mirábamos de reojo y en esas ví que estaba sentadita, aislada del grupo, entonces me acerqué a ella para charlar, yo necesitaba saber si la sopa de maíz era tan tradicional como me habían contado. Le dije que íbamos a echar chisme, soltó una carcajada y comencé a hablar con ella, le pregunté por el plato que más comían en la Azauncha y efectivamente me dijo que el sancocho de gallina y que ella lo preparaba en reuniones especiales con arroz con

frijoles. Para salir de una vez de la duda le pregunté por el plato que más le gustaba que le prepararan de pequeña y su respuesta fue la sopa de maíz....

...La sopa de maíz, eso era lo que preparaban antiguamente. No se veía arroz, no se conocía pasta, ni nada de eso se veía cuando nos criaron. La sopa se preparaba con frijoles y el maíz, la harina y nacumas, guascas llevaba eso y frijoles verdes con esos frijoles maiceros que había antiguamente. Eso era lo que más nos gustaba a todos. Esa sopa de maíz era muy rica. Me contó. Por un momento su cara cambió, se tornó algo triste y comenzó a narrar. Usted cree que cuando



Figura 72. Sabedora. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

hubo la guerra del 48, “en 1948 la guerra que se dio en Colombia fue el inicio del periodo conocido como 'La Violencia', una guerra civil entre el Partido Conservador Colombiano y el Partido Liberal Colombiano. Este conflicto, que se prolongó hasta 1958, fue desencadenado por el asesinato del líder liberal Jorge Eliécer Gaitán en Bogotá, el 9 de abril de 1948.” (Ferreria, 2024, ítem 4), cuando llegaban todos los batallones de soldados, esos eran los que mandaban a hacer y comían, mejor dicho, mazamorra y tamales, sancocho, yuca y plátano con carne. Eso era lo que ellos mandaban a preparar ahí en la casa. Recordó Purifica con sus ojitos aguados. Rápidamente cambié el tema, le conté que mi tía Olga me había dicho que mi abuela casi no cocinaba, frunció el ceño y rápidamente me respondió. Claro, sí, ¡Virginia sí! cuando estaba. Y Gregorio (mi abuelo) cuando vivía, también cocinaba. Yo esa gente, cuando llegué a la Azauncha, las distinguí, me convidaban para allá, para la casa y me daban de comer. Ellos eran muy buenos...Nos miramos, la abrace y se paró a ver qué pasaba en el fogón.

Se acercaba la hora de servir el delicioso asado. La yuca, la papa y el plátano asado ya estaban listos. Bajaron del fuego la plancha con el chunchullo y la mazorca que habían alcanzado su punto ideal y pusieron la parrilla sobre el fogón indicando que se preparaban para asar la carne, el último ingrediente a cocinar en este maravilloso encuentro. Por eso varias compañeras se dirigieron hacia la mesa del



Figura 73. Mantel de hojas de bijao. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

comedor que habíamos sacado de la casa porque quisimos comer al aire libre como lo hacía mi abuela, además ese día estaba muy caluroso.

Algunas se dirigieron a la mesa la donde estaban dispuestas las hojas de bijao para servir sobre ellas y decidieron cortarlas en pedazos para colocarlas sobre el plato de cada uno.

Esta sí, es la hoja especial para empacar los fiambres y también para servir cuando los platos no alcanzan. Dijo la señora Sauní. Si es muy buena para empacar, pero también tiene su derecho, toca sancocharlas para que no se partan, toca ponerlas



Figura 74. Ritual de hojas de bijao. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

por este lado así en la candela y ellas se ponen blanditas y se manejan mejor. Añadió la señora Marina. ” Este método, cuyo propósito es mejorar el sabor y salvaguardar los alimentos del contacto directo con el fuego, refleja una estrategia culinaria que hacía uso de materiales orgánicos. La envoltura en hojas proporciona beneficios funcionales

al actuar como una barrera protectora contra el calor directo, mientras que simultáneamente se infusionan los alimentos con aromas específicos provenientes de las hojas utilizadas”. (Galindo, Bolaños, 2023, Pág. 16)

Entonces a cada plato le fueron colocando su pedacito de hoja de bijao y los llevaron hacia el fogón donde se iba a servir todo.

A la mesa arribó el guacamole, lo trajo la señora Alba, me sorprendió un montón la presentación, tradicional y creativa a la vez. Estaba servido en una totuma, decorado con hojas de mandarino. Ahí entendí el objetivo de la totuma en el asado.



Figura 75. Platos con hoja de bijao. 2024. La Azauncha. Archivo personal.



Figura 76. Guacamole tradicional campesino. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

Estábamos decorando el guacamole para comer con papas saladas, carne y yuquita, eso no puede faltar en un asado, dijo la señora Alba orgullosa de su creación.

El ambiente comenzó a llenarse de olor a carne asada, bajo el sol ardiente mi madre inició a asar la carne en la parrilla que estaba realmente caliente.

De servir se encargaría mi madre, que porcionó la carne y el chunchullo, la señora Gloria, repartía el plátano, la señora Nidia echaba las mazorcas, la señora Sauní sostenía los platos y por su puesto la señora Alba, agregaba el guacamole a cada plato.

Fue un gran trabajo colectivo, todas en una bella sincronía pusieron algo de sí, de sus saberes, su creatividad, su disposición y amor para que cada uno de los elementos que componían el plato se sirvieran calientes, en su punto y de forma estética en el plato y que además alcanzaran para todas y todos.



Figura 77. Asó y asó. 2024. La Azauncha. Archivo personal.



Figura 78. Asando y asociando. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

Uno en este mundo le toca aprender de todo, menos a robar. Dijo la señora Gloria recordando la técnica del chunchullo. ¿Bueno y si sacamos el chunchullo y sacamos la papa? Propuso Sauní. No, ahí está perfecto. Aseguro mi madre, quien añadió. Bueno vamos a servir por partes las demás asintieron y comenzaron a servir...

¡Que vengan todos! Voceo el señor Aroldo. Y nos reunimos alrededor del fogón para recibir nuestro plato de asado.

Purifica fue a la primera que le sirvieron. ¡Uy mucha comida por el amor a Jesús! Exclamo Purifica, agradecida al ver todo lo que le estaban poniendo en el plato. ¡Bendito Dios! Dijo mi madre mientras le servía. Gracias a Dios que nos socorre y nos da esas bendiciones. Agrego Purifica y se fue contenta hacia la mesa con su plato de asado.

Así uno a uno fuimos llegando los y las asociadas por nuestro delicioso plato de asado. Leidy y yo fuimos de las últimas en recibir porque somos las más jóvenes del grupo y en el campo se sirve de acuerdo con la edad. Amablemente me entregaron mi plato, quede maravillada al ver tan magna creación.



Figura 79. Sirviendo el asado. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

El plato tenía muchos colores, texturas, sabores, olores, formas y por supuesto tradición, mucha tradición. Me deleité con un verdadero asado campesino tradicional, papita, yuquita, mazorca, plátano asado machucadito con sal, chunchullo y carne asada y guacamole, mucho guacamole. ¡Que delicia!



Figuras 80. Asado campesino de la vereda la Azauncha. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

En el fogón ya solo quedaban mi madre, la señora Gloria y la señora Nidia, sirvieron sus platos. Se sentaron a la mesa y tranquilamente disfrutaron.... finalmente, todas y todos estábamos comiendo.



Figura 81. Asociando, comiendo y compartiendo. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

Me senté al lado de mi amiga Purifica que me tenía un puesto apartado porque no todos cupieron en la mesa.

¡Que rico se ve ese ají! ¡Uy Albita se las echo, por eso es que sin ti no vivo! Jajaj

Ese ají quedo muy delicioso. Decían, maravillados con el

guacamole.

Mientras comíamos hubo silencio, estábamos muy perdidos en los sabores, concentradas en cada mordisco, lo disfrutamos mucho y como no queríamos que se enfriara nada casi no hablamos.

Cuando todas y todos terminamos de comer mi madre, que es la líder de la asociación, tomo la palabra e inicio con la reunion protocolaria que tenia preparada que consistia en la entrega de los diplomas del curso mas reciente que habiamos hecho en el Sena sobre emprendimiento sostenible. Ademas teniamos reunión



Figura 82. Reposando. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

virtual con uno de los instructores del sena que nos acompaño por un año pero que se iba a otra región y tambien para saber de un proyecto que habíamos propuesto como asociación.

Todas y todos prestamos mucha atención, somos un grupo muy comprometido con el aprendizaje, con muchas ganas de dignificar la labor del campo y de salir adelante.

Pues acá estamos muy contentos con la asociación, gracias a Dios y a la señora Etelvina y al profe que nos empujó para que viniéramos, gracias a Dios, pues estamos muy bien, nos enseñó a hacer muchos abonos, ahí aprendimos un poquito.



Figura 83. ¡Hasta pronto profe! 2024. La Azauncha. Archivo personal.

Nos dijo agradecida la señora Gloria. Bueno mi profe de igual manera ahí seguimos en contacto y espero que ojalá pudiera ser usted nuestro próximo instructor en año entrante, pero si viene otro profe no nos vaya a olvidar. Dijo mi madre concluyendo la llamada y despidiéndose del profe, y todos le dijimos hasta pronto al profe.

Para cerrar este bello encuentro y de alguna forma celebrar nuestro grado del Sena, les ofrecí como postre unas galletitas de chocolate con forma de corazón que lleve de una panadería local de Bogotá. Quedaron extasiadas pues no es común en la región ver este tipo de galletas. Nos sentamos y comimos galletitas.

Estoy muy contenta con esta asociación porque se aprenden grandes, grandes cosas que lo vamos a aplicar en nuestras vidas y así mismo pues llevar un mensaje a nuestra comunidad y la idea es compartir lo que hemos aprendido, entonces me parece súper genial seguir en esta asociación. Gracias a todos, dijo Leidy a manera de cierre mientras compartíamos este bello momento de cierre de este maravilloso e inolvidable encuentro.



Figura 84. El postre. 2024. La Azauncha. Archivo personal.

Encuentro Licenciados a la mesa.

Lugar: Girardot (Cundinamarca)

Plato: Sopa de Maíz.

El último encuentro gastronómico se llevó a cabo el 15 de enero de 2025 en Girardot, en Cundinamarca. Lo realicé allí porque nos mudamos a inicios de año a esta ciudad de la cual no sabía mucho. Es una ciudad turística y relativamente pequeña, la atraviesa el río Magdalena y ¡hace mucho calor! Para este encuentro conté con la presencia de tres compañeros de la universidad pedagógica Nacional, dos de la licenciatura en artes visuales y una de la licenciatura en lenguas. Al ser en nuestra nueva casa, mi madre estuvo presente, además ella quería supervisar la preparación de la sopa de maíz porque sabía que yo no la había preparado antes y mis compañeros ni la conocían.



Figura 85. Laura mercado. 2025. Girardot. Archivo personal.

El día anterior al encuentro llegó Laura, una de mis compañeras de la licenciatura en artes visuales, quien se quedó esa noche para al otro día acompañarme temprano a escoger los ingredientes para la sopa de maíz. Inicialmente compramos frijol verde, guatila, los tallos y la arveja seca en un Fruver de barrio, los baluyes, unos tubérculos tradicionales que lleva la sopa y la harina de maíz porva que proviene del secado y la molienda de los granos de maíz, fueron complejos de hallar. Los conseguimos en la plaza de mercado de Girardot.



Figura 86. Baluyes. 2025. Girardot. Archivo personal.



Figura 87. Guatilas. 2025. Girardot. Archivo personal.

Seguido fuimos a la carnicería por la proteína de esta preparación que tenía que ser según mi madre, el hueso de pecho de la vaca. Como no sabía mucho de esto, antes de comprarlo me acerqué al señor carnicero y le pregunté por las características de sabor y textura de este hueso. El carnicero me respondió de una forma educativa que la verdad me sorprendió. El hueso de pecho es esta parte de lo que en el ser humano



Figura 88. Hueso de pecho de vaca. 2025. Girardot. Archivo personal.

se llama el esternón, viene cubierto con la misma carne que se llama carne de pecho es una tira de hueso así de larga, pero lleva parte hueso y parte cebo que en sí es la gracia de este hueso porque se ve gordo, pero no es un gordo, termina convirtiéndose como una membrana al cocinarlo, muy parecida al murillo que uno mastica y siente chcludito, pero rico. Y agregó, o pueden asar el hueso, lo sacan y lo hacen para una sopa, ¿sí?

para un trifásico, básicamente el trifásico lleva morro que es carne gorda que viene de la bola del toro, con carne de pecho como para masticarlo y lleva pollo, generalmente le echan el pierna y pernil entero. Atenta escuché, luego le pregunté su nombre, me dijo Jaiber y amablemente me preguntó que cuántas libritas de hueso de pecho me daba. Le dije que 4 libras bien bonitas y carnuditas. El escogió con cuidado cada trozo de hueso, los pesó y hasta me dio ñapa. Le pagué y le agradecí por su amable atención y me fui contenta no solo porque llevaba una buena proteína para la sopa. Sino porque había aprendido un tipo de cocina genial, que lo que caracteriza al hueso de pecho es que los gordos de este hueso se convierten en una membrana de consistencia chiclosa al cocinarlos.

Con Lau ya teníamos todos los ingredientes, entonces partimos bajo unos 28 grados.

Eran 5 cuadras hasta la casa, pero bajo ese sol me parecieron eternas. Al fin llegamos y nos hidratamos. Mientras esperábamos a los otros dos compañeros llegaran, organicé los ingredientes de la sopa de maíz sobre el mesón de la cocina de la casa. Los tallos, los



Figura 89. Ingredientes de la sopa de maíz. 2025. Girardot. Archivo personal.

baluyes, los frijoles verdes, la guatila, la arveja amarilla, el hueso de pecho, el apio, el ajo la cebolla y el atado de hierbas para sazonar, por su puesto la harina de maíz porva, la estrella de este maravilloso y tradicional plato y dos platanitos maduros para asar y acompañar el plato.

Mi madre me aconsejó que lavara y pusiera a cocinar el hueso de pecho porque se demoraba en ablandarse al igual que las arvejas amarillas. Hice caso y puse a cocinar ambos ingredientes desde ese momento, agregué al agua finas hierbas: tomillo, orégano, perejil y romero, cebolla larga, ajo, apio, algo de sal y tapé la olla.

Pasado el mediodía llegaron Johan y Mariana, los otros dos compañeros de la universidad. Venían caminando desde el cementerio de Girardot, a unas 10 cuabras y estaban muy acalorados, al entrar en la casa los presente a mi madre y se refrescaron con algo de beber. Nos contaron que de donde venían estaba haciendo



Figura 90. El hueso a la olla. 2025.  
Girardot. Archivo personal.

el doble de calor. ¿Pregunté que de dónde? y Johan respondió, del campo, de Tolima. Ahí si hace un calor infernal, literal. Y mi abuelo si era de Ubaté. Dijo, Pero entonces, ¿tus abuelos dónde viven en Tolima o Ubaté? Volví a preguntar. Actualmente en Bogotá, todos somos ya ahora bogotanos. Respondió. Mientras

tomamos limonada de mango. Le pregunté por el restaurante de su abuela, si ella aun cocinaba, pues alguna vez me contó que había trabajado allí y que quedaba en la plaza de la alquería. Si mi abuela cocina, hace tamales y yo trabajé en el restaurante como dos años ¿te acuerdas de eso? Mi abuelo si pues el quesito, el agua de panelita de Ubaté, clásico, la morcillita rica tienen que comer morcilla de Ubaté, ¡es la mejor! Contó. A mi casi no me gusta la morcilla, le respondió Mariana. Si, la entiendo, es que hay que saberla hacer, añadió Laura. Igual que los tamales, si no los saben hacer es como “mejor no me den nada” jajaja. Respondió Mariana. Ya la gente que hace tamales clásicos se está acabando, nuestras generaciones estamos dejando morir mucho esas artes tradicionales de la cocina, agregué. Si, en unos 20 años ya no hay quien haga tamales. Dijo algo melancólica mi madre. Y así comenzamos a hablar de los tamales. Cada uno contó que alguien de su familia aún los preparaba, con una versión diferente. Pues es que no hay una sola receta porque es distinto el tamal de la familia Johan, la de Mariana, al de mi familia, o a la de Kenny. Replicó Laura, quien nos contó que una parte de su familia materna venia de Madrid, Cundinamarca, otra parte de Boyacá y Tolima. Pero resultaron en Bogotá por temas

de conflictos armados en esa época que mataron a Galán y resultó allá toda familia. Narró Laura. Mi abuelo también hacía los tamales y es como lo básico para las festividades que es cuando uno se puede reencontrar con la familia, dijo. Me sorprendí al escuchar a Laura contar que su abuelo era quien hacía los tamales, pues culturalmente son las mujeres quienes asumen el rol de cocinar, sobre todo preparaciones complejas como los tamales.

Así la charla alrededor de los tamales tomó cada vez más protagonismo. Johan dijo: debe ser muy difícil amarrar y preparar los tamales. Los demás asentimos con la cabeza. Un tamal sin base no es nada porque el tamal se riega, dijo mi madre al escuchar nuestra charla. La base es como una masita que se hace con harina y maíz. Nos explicó. Con razón vienen, así como apelmazados agregó Johan muy interesado. ¡Exacto! le dijo mi madre y continuó explicando el paso a paso de cómo ella hacía los tamales. Usted llega y primero pone la hoja y le aplica la base a la hoja

con la cuchara, una cuchara de palo y la esparce así. Cuando usted está empezando, mete el tamal dentro de un plato hondo y entonces empieza a darle la forma y ahí si le aplica todo, le aplica el pollo, el cerdo, el huevito, la zanahoria, lo que usted le quiera echar, le



Figura 91. Relatos. 2025. Girardot. Archivo personal.

aplica todo ahí mismo, así a lo ancho, pero usted llega y le coge las puntas así, lo pone en el plato y le acomoda las precitas para que queden encima, ¿sí? y luego ya llega el moño y ya debe tener listo el hilo entonces con este dedo lo tiene y con este le va pasando el hilo, coge la punta con este dedo, acá lo aprieta duro y le va pasando el hilo, dos vueltas primero y requinta, aprieta y con la punta que tiene aquí cogida, usted llega y le hace el nudo y aprieta duro porque eso sí, esa amarrada es de fuerza, en la amarrada está la técnica del tamal porque si el tamal no queda bien apretado se va a desarmar y va a quedar displayado. ¿Y la cocinada? Le pregunté a mi madre. Hay que dejarlos casi 12 horas cocinando, me dijo. Impresionado Johan afirmó, ¡arto tiempo en la olla! y ¿todos los tamales? Si, bien tapados con bolsa plástica porque a los tamales los cocina el vapor. Respondió mi madre y continuó, el tamal no lo puede tocar el agua porque se daña de una, toca así. Entonces todo se echa precocado. En la misma agua que usted hace el precocado para el tamal cocina la

carne de cerdo, el tocino, el pollo todo lo que le vaya a adicionar, hay gente que le echa costillas de res, carne de res, todo lo que se le vaya a adicionar se cocina ahí y con esa agua saca agua para la base y agua para cocinarlo. Todos en silencio escuchábamos atentamente se trataba de una clase magistral de tamales. Ella, encantada por la atención que estaba recibiendo su receta continuó diciendo, por lo general la gente le teme al tamal porque da agrieras porque usted se come un tamal y resulta eructando todo el día, entonces usted solamente lo sazona con ajo y cebolla, pero la cebolla hay que echarle la ramita verde y si consigue el ajo fresco con la mata entonces usted coge la mata de ajo la abre y por dentro trae una venita que la sostiene, la saca y la pica bien picadita y con la cebolla. No se le echa tomate, no se le echa nada. Solamente ajo y cebolla larga. Nos contó. El compañero Johan curioso le preguntó que, si se le podía echar también cebolla cabezona, a lo que ella le respondió que sí, que se podía de las dos. Para concluir su maravillosa receta mi madre dijo, Y con la cebolla y el ajo hace el guiso. Sin dejarlo que se tueste, solamente doradito. Cuando ya empiece a dorar, saca de la misma agua con la que hicimos la base, eso sí toca cocinar todo con ártica agua, que sobre siempre. Y de esa misma agua le echa y luego le aplica un poquito de la base de la masa para que espese el guiso. Ese guiso se tiene ahí y cuando usted ya tiene todo puesto así en el tamal ya entonces ese guiso se lo hecha por encima y amarra el tamal. Y para la olla. ¡Uff! pero ese tamal suena, ¡Suena rico! Dijo maravillado el compañero Johan al terminar de escuchar la receta de los tamales de mi madre. Hagamos un Concurso de tamales, todos tenemos que traer nuestros familiares Jajajaj añadió Johan, todos reímos...La charla estaba muy buena, pero pasaba el tiempo y no habíamos hecho nada de la sopa, excepto poner a cocinar la arveja seca y el hueso de pecho. Entonces les propuse comenzar a cocinar y todos nos pusimos en acción. Inicialmente se debía desgranar el frijol y los baluyes, lavar y pelar la guatila, preparar el arroz y poner a pitar el hueso de pecho y la arveja, pasos que ya tenía adelantados. ¿Quién puede hacer el arroz? ¡Yo!, listo equipo arroz. ¿Tú quieres ser equipo Baluyes? Si, y yo los frijoles. Así cada uno asumió un ingrediente y una labor. Laura los baluyes, Johan los frijoles y la guatila y Mariana el arroz y yo los plátanos y la harina de maíz porva.



Mi madre nos supervisó. Uno de sus primeros consejos fue para Laura, le

Figura 92. Licenciados cocinando. 2025. Girardot. Archivo personal.

dijo que no le quitara la cáscara a los baluyes, que solo los desgranara, los lavara y para la olla. Porque si no se desleían y se perdían y la idea es encontrarlos en la sopa. Uno se come lo de por dentro que es como una masita blanca y deja la cascarita a un lado. Agregó. Entonces Laura se puso a desgranar y lavar los baluyes. Johan me pidió un platico para desgranar el frijol. Y a Mariana le pase la olla para preparar el arroz. Yo pelé y puse a asar los plátanos.

A la par que íbamos cocinando íbamos hablando...

A Laura los baluyes se le hicieron parecidos a las guamas. Yo aprendí porque cerca de mi casa hay un palo gigante de guama en la calle, ¡lo puedes ver en la calle! y mi mamá decía siempre: esas son guamas, entonces se veía parecida a esta forma alargadita y es una pepa parecida a esta pero no es la misma porque la guama la sacan y la chupan. Y eso era increíble encontrar guamas en la calle, en Bogotá y la gente claro, las agarraba y los arbolitos siempre estaban destruidos por eso. Recordó Laura mientras desgranaba los baluyes, mi madre le explicó cómo lavarlos bien pues había que quitarles los ojitos.

Johan nos contó que en su casa el casi no cocinaba pues su mamita no lo dejaba. Mi mamá es una persona que le gusta mucho atender a sus hijos entonces no deja mucho que uno ayude, pero yo soy como venga yo hago esto porque le dije yo quiero aprender. Y es que hay mamitas que son como muy del cuidado y más siento que cuando uno es varón es como mucha esa



Figura 93. Desgranando y charlando. 2025. Girardot. Archivo personal.

atención, pero pues con todas las cosas que uno va aprendiendo, a deconstruirse, siento que ha sido mi manera de desbloquearme para cocinar. ¡Me gustan los retos! Nos dijo emocionado Johan mientras desgranaba el frijol. ¡Bueno, entonces vamos con este reto de sopa de maíz! Le respondí. Y seguimos cocinando.



Figura 94. Aprendizajes en la cocina. 2025. Girardot. Archivo personal.

¿Me ayudan a lavar la guatila? Les dije y Mariana me dijo ¿cuál es la guatila? Al parecer no la conocía, mi madre rápidamente se acercó con la guatila en la mano y dijo, mírela, y ponle cuidado, la parten así y tomó la hachuela y se dispuso a explicarnos cómo se partía la guatila. Yo nunca he visto cómo se parte una guatila, respondió Laura,

curiosa por ver. Le da la vuelta y la va sacando, así como en tiritas, le deja la cascara y el centro, Nos explicó mi madre y le paso la hachuela a Johan para que la partiera.

Yo nunca había utilizado un cuchillo así, parece que como de carnicero. Comentó Johan. Mientras partía la guatila.



Figura 95. Retos de guatila. 2025. Girardot. Archivo personal.

Como es tradición, en la mesa de mi familia no puede faltar el plátano, así que pelé dos maduros y los puse en un asador casero. En eso Johan me preguntó, ¿vas a hacer guiso para el plátano? ¿Guiso? No. Respondí, vamos a hacer plátano asado, en



Figura 96. Asador tradicional de aluminio fundido. 2025. Girardot. Archivo personal.

mi familia se hace plátano asado al fogón, pero pues aquí no tenemos fogón, tenemos un asador en aluminio fundido, que es re clásico en mi casa, entonces vamos a meter los plátanos ahí, comenté.

Entre tanto Mariana muy concentrada comenzó a preparar el arroz.



Figura 97. Concentración en el arroz 2025. Girardot. Archivo personal.

Cuando cocinó con Mariana ella siempre hace el arroz, le queda muy rico. A mí me fallan las medidas, que tanto arroz, que la sal, el aceite, el agua. dijo Johan. Sí pasa, replicó Mariana. Pasa porque la mamá principalmente es la que nos enseña a hacer el arroz, literal me dice,

haga esto, esto otro y hasta que no lo repite 4 o 5 veces no se me queda en la cabeza, y que cada uno le echa lo que quiera, que zanahoria, que arveja y así. agregó Laura.

Para ese momento ya teníamos el arroz secando, los frijoles y los baluyes desgranados y limpios, la guatila ya estaba troceada en tiras, era tiempo de agregarlos a la olla donde estaban el hueso de pecho y la arveja casi cocidos. Los compañeros me voltearon a mirar como expectantes de lo que seguía y les confesé que esta era la primera vez que hacía esta receta de sopa de maíz, ya que hace poco en el encuentro con las chicas de la asociación me había enterado de su tradición e importancia en la vereda de dónde venimos y por eso decidí intentar prepararla con ellos. Esta es una receta nueva que nunca he hecho esa es la primera vez, entonces mi madre me está guiando. Les dije. Como buena profe, tenía el paso a paso de la receta anotada en una hoja, así que en ese momento la repasamos para saber qué seguía.

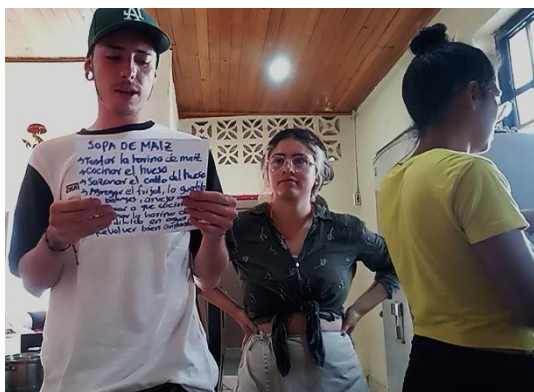


Figura 98. Lectura receta. 2025. Girardot. Archivo personal.

Johan leyó en voz alta la receta y solo nos faltaba agregar los frijoles, los baluyes y la guatila a la olla del hueso y las arvejas y dejarlos cocinar juntos. Y tostar y agregar la harina de maíz porva.

Nos pusimos en acción, ellos adicionaron los ingredientes que teníamos listos y taparon la olla.



Figura 99. Sopa de maíz en acción. 2025. Girardot. Archivo personal.

Yo pensé que era tiempo de poner a tostar la harina de maíz, pero mi madre me dijo que no era el momento. Que más adelante cuando todo estuviese más cocido.

A lo largo de la cocción nos pusimos a charlar nuevamente. Quise acercarme a Mariana pues hasta ese momento no había hablado mucho con ella. Le pregunté qué ¿cuál sería el plato insignia de su

familia? El sancocho de gallina. Sí, claro. Son de la costa. Mi familia materna es de la costa. A ellos les encanta el pescado también, pero pues a mí no me gusta tanto, entonces cuando nos reunimos, así como para los 31 es sobre todo sancocho de gallina. La gallina para todo. Me contó ella. ¡Que rico el Sancochito!, respondí ¿Y en tu casa Johan? Le preguntó Mariana. En mi casa digamos en 31 es el pavo, pero el plato insignia por el lado de mi abuela paterna es la sopa de pescado, de ojo de pescado. No sé cómo la hará, pero es así bien verde. ¡Bien verde! De cabeza de pescado. Y le echa el ojo y también le echa quinoa y le echa verduras, queda bueno y te da resto de sueño, después quedas tan cargado que quedas uy no me voy a acostar y me empiezo a dormir. Me impacté porque ni en mis sueños más locos me he imaginado comiendo una sopa de ojo de pescado un 31 de diciembre. Seguí indagando a Lau. En tu casa ¿qué es lo que más se come? Le pregunté. El ajiaco, cuando hacemos reuniones mi mamá prepara, ella aprendió a hacerlo y esa no es su tierra por así decirlo, pero aprendió a hacerlo en Bogotá. Y si somos 15 hace que alcance y obviamente el acompañamiento, el arrocito porque nunca falta el arroz. Me respondió con una gran sonrisa en su rostro. Claramente le hice la misma pregunta a mi madre, ¿cuál sería el plato insignia de nuestra familia? Y sin pensarlo mucho respondió, la sopa de maíz que es la que estamos haciendo hoy, pero de maíz pintado tenía otro sabor, porque es que nosotros nos tocaba de pequeños repetir mazamoras tres veces en la semana y no todas las veces teníamos huesitos, ni carne ni nada, era peladita y le echábamos nacumas, otro tubérculo que también se le echa a la mazamorra, pero ese era el plato más consumíamos. Madre yo creo que uno de los ingredientes insignias del Colombia es el maíz, le dije. Y alimenta mucho, de hecho, el maíz tostado también se puede hacer con dulce, con leche, se pueden hacer coladas también se puede hacer tetero para los niños o el desayuno, uno se iba a estudiar y le daban eso. Madre ¿cuáles eran las onces que les empacaban a ustedes? Nos empacaban unos tres chontaduros, ya peladitos y un tarrito de agua panela sola sin leche, cuando había lechecita pues que se ordeñaba, cuando no pues solo así y pues de pronto si papá tenía plata nos regalaba para comprar un dulce, sino pues un pedacito de panela y chupe panela y hágale. Papá nos hacía la melcocha y nos la envolvía en hojas de naranja y mandarina para que nos cogiera sabor. Salíamos al recreo a chupar un bombombún de colombina de melcocha (dulce tradicional hecho principalmente a base de panela). Pero bueno, rico. Dijo Johan.

El arroz tiene mucha llama. Demasiada llama y se va a quemar. Yo creo que apáguele. Porque ya huele a quemado. Le dijo mi madre a Mariana. Y casi al tiempo la olla comenzó a hervir en todo su esplendor. Era tiempo de agregar el ingrediente estrella de la sopa, la harina de maíz porva. Me encargué de ponerla a tostar para podérsela adicionar a la



Figura 100. Licenciados cocinando. 2025. Girardot. Archivo personal.

preparación, al parecer este era el paso principal, lo que le daba el flow a la sopa y decidí asumirlo con la asesoría de mi madre que en ese momento me dijo, ahora si ya puede poner la paila para tostar la harina en ese otro fogón. Si señora, le respondí y coloqué la paila a calentar. ¿O sea van a tostar la harina? Preguntó Mariana. Si, es que en la receta original se tuesta la harina para darle más sabor. Les conté. Mi madre añadió, la harina original se llamaba harineros, que es un maíz blanco que solamente echa harina, con otro sabor diferente, nosotros molíamos la harina, la cerníamos y la harinita más fina que quedaba la tostábamos hasta que coje un color morenito y hacíamos sopas y mazamorras de maíz y con esa misma harina se hacían las arepas care secas. Nunca he probado una arepa care seca, dijo Johan. Son muy ricas, pero tienen un proceso muy duro: recoger el maíz, molerlo, repasarlo, amasarlo. Respondió mi madre, suspiró y se paró a ayudarme y enseñarme el proceso de tostado de la harina de maíz



Figura 101. Mi madre, mi gran maestra. 2025. Girardot. Archivo personal.

¿La echo toda?

\*Toda

¿Sin acetite?

\*Nada. Que dore primero por ese lado.

Si señora.

\*Cuando ya empiece a dorar entonces ahí sí la revuelve.

Es que está recaliente.

\*Pero es que toca así, la paila debe estar caliente.

¿Así?

\*¿Quiere que le explique un momentico cómo se revuelve?

Por favor, madre, si

\*Mire mami, si va a revolver esto tiene que revolverlo así en círculo, despacio.

¿Y en qué momento se morenea eso?

\* Ahí va cogiendo color, mientras la olla hierve se tuesta...

...Fue el modo en que mi madre me enseñó a tostar la harina de maíz.



Figura 102. Hidratación de la harina de maíz. 2025. Girardot. Archivo personal.

Aún faltaba otro paso antes de agregarla la preparación. Había que desatar la harina de maíz caliente en agua. Entonces va echando de a cucharaditas, me explicó mi madre. ¿Porqué de a cucharaditas?, pregunté, su respuesta fue, pues porque si la echa toda de una, el vapor lo puede quemar a uno. Obvio que bola soy, pensé para mis adentros. Me di cuenta de que la harina de maíz porva toma el

tono café es al momento de desleírla en el agua.

Mientras mi madre supervisaba que me hubiese quedado bien desatada la harina de maíz, Mariana tomo la batuta de trocear los tallos, en este caso de acelga, mi madre le recomendó que lo hiciera con las manos porque el cuchillo los oxida.



Figura 103. Lista pa la olla. 2025. Girardot. Archivo

Los tallos son el último ingrediente en agregarse a la preparación para que no se deshagan tanto en la sopa ni pierdan sus propiedades, pues son plantas que contienen muchos nutrientes.



Figuras 104. Troceo manual de tallos. 2025. Girardot. Archivo personal.

¡Vamos a echar la harina! Ya debemos tener la olla hirviendo, nos dijo mi madre. Al escucharla Johan la destapó y verificó, estaba hirviendo a toda. Apenas para agregar el ingrediente final.



Figura 105. El toque secreto. 2025. Girardot. Archivo personal.

Este es el Flow de esta sopa, dije mientras me preparaba para adicionar la harina de maíz a la olla. Váyala echándola suave y la va revolviendo, me dijo mi madre.

Mi madre me contó que la sopa de maíz era celosa, que solo una persona podía revolverla porque si no se cortaba, pero en este caso las dos la habíamos revuelto y me dijo que no pasaba nada, que ella tenía muy buena mano. Yo en algún momento de la vida había escuchado de mi abuela que una mujer que este teniendo su periodo



Figura 106. La magia de la sazón. 2025. Girardot. Archivo personal.

menstrual no podía revolver la sopa, pero no sabía bien el por qué y mi madre me saco de la duda, me dijo: Una mujer con el periodo no puede revolver la sopa porque la corta, es decir no le espesa. Ni tampoco puede coger matas ni frutas, ni nada porque se dañan. ¿Mito o leyenda? Agregó Johan y todos reímos.

Mi madre volvió a revolver la sopa, saco un poquito en un pocillo, la probó y dijo, la sopa no se puede probar de la olla porque se corta.

Solo restaba dejarla hervir por unos 5 minutos más. Cuando la sopa estuvo en su punto de espesor, mi madre añadió los tallos, finalmente revolvió todo y dijo ¡Esto ya está!



Figura 107. Toques finales. 2025. Girardot. Archivo personal.

Se aproximaba el momento de servir...

En eso Mariana fue a revisar el arroz. Pues yo lo revuelvo así para que no quede masudo, nos dijo Mariana mientras verificaba la consistencia del arroz.

...El arroz y la sopa estuvieron listos.

Casi al tiempo mi madre chequeó los plátanos que ya llevaban un buen tiempo en el horno, yo ya les había dado vuelta, pero ella quería verificar, mamá siendo mamá.



Figura 108. Arroz check. 2025. Girardot. Archivo personal.



Figura 109. Plátanos check 2025. Girardot. Archivo personal.

Entonces decidimos servir. Tomé la iniciativa y comencé a organizar los platos.



Figura 110. Sirviendo tradiciones. 2025. Girardot. Archivo personal.



Figura 111. Sirviendo tradiciones II. 2025. Girardot. Archivo personal.

Servir me parece de las labores más complejas en la cocina, pues todo se debe poner caliente y debe alcanzar todo para todos y lo ideal es dejar para repetir.



Figura 112. Sirviendo tradiciones III. 2025. Girardot. Archivo personal.

Di lo mejor de mí, serví la sopa asegurándome de que a todos les salieran todos los ingredientes, serví el arroz, el plátano machucaito, con un pedacito de un aguacate que mi madre tenía encaletado por ahí.

De último momento Mariana hizo un picadito clásico de cilantro con cebolla larga para acompañar la sopa, mi mamá aprovecho y rápidamente pico un tomate, le agregé picante, algo del picado e hizo un ají en menos de 1 minuto. Claro, en nuestra mesa eso no podía faltar.



Figura 113. Picado clásico. 2025. Girardot. Archivo



Figura 114. A la maestra se le sirve primero. 2025. Girardot. Archivo personal.

Mis compañeros se encargaron de ir pasando los platos a la mesa. Mi madre estaba sentada y como es costumbre fue a la primera que se le sirvió. Su expresión de felicidad lo dijo todo, había aprobado el emplatado.

Uno a uno, fueron llegando los platos a la mesa, hasta que todo estuvo listo para finalmente disponernos a comer.



Figura 115. Mesereando. 2025. Girardot. Archivo personal.

Este encuentro gastronómico se caracterizó porque siempre estuvimos en constante comunicación y aprendizaje, como profes que somos preguntamos, analizamos y



Figura 116. La mesa está servida. 2025. Girardot. Archivo personal.

reflexionamos lo que nos rodea y las experiencias que vivimos, como cocinar y al momento de comer no fue diferente, todos hacíamos aportes y consideraciones al plato que estábamos degustando. Que sabor tan interesante, no sé cómo describirlo. Es que siento que no se parece a nada a lo que he probado

antes. Nada, es distinto. Decía Laura entre cucharada y cucharada. Yo creo que la primera es que me arriesgo a comer guatila, Añadió Johan. ¡A comer papa de pobre! respondí. Y Kenny que poco a la papa de pobre, agregó mi madre. Si, míreme comiendo, como es la vida. Decíamos mientras catábamos sabores que eran nuevos para nuestros paladares. ¿Qué opinan de los baluyes? ¿Ya los probaron? Pregunté, Si, ricos, bacanos. Dijo Johan. Los baluyes me supieron como a frijol, es el primo del frijol, agregó Lau. El primo

mutante añadió Johan riéndose. La carne parece una goma, dijo Mariana. Es el hueso es de pecho de la parte del esternón de la vaca, respondí basándome en lo que me había dicho el carnicero. Mi madre añadió. Es el hueso que más trae colágeno.



Figura 117 Licenciados a la mesa. 2025. Girardot. Archivo personal.

Seguimos comiendo. Hubo un momento en el que solo nos mirábamos y masticábamos, cada quién estaba descubriendo, recordando y saboreando olores, sabores y texturas. Entonces Johan tomó la palabra y dijo, siempre la primera vez que uno come con alguien es extraño pero esta vez no se siente así, se siente cercano como por el mismo hecho de cocinar juntos, como que hay más confianza porque ya veníamos hablando. ¿Cierto? Porque el primer paso, siento yo, que no fue ni estar aquí y comer, fue el hecho de llegar y decir todos vamos a hacer esto. Agregó Laura.

De repente Johan me interpeló, y ¿cuándo te pregunten esto qué tiene que ver con las artes visuales y con la educación? ¿Qué vas a decir? Respiré profundo pues no esperaba esa pregunta. Entonces ingerí lo que estaba comiendo y le respondí, cada plato de comida es una muestra de nuestra diversidad, no es el mismo sancocho el de Cundinamarca, el de la costa, o el de Caquetá, depende de los ingredientes que tengan, de la geografía, por eso el sancocho es el plato culturalmente top de Colombia, por lo mismo porque tiene muchas reinterpretaciones. Yo lo veo por el lado de la enseñanza y apreciación de la cultura, y pues tú desde la cocina aprendes, tu primera maestra en la cocina es tu mamá o tu abuela. Le dije. Y pues lo vimos hoy aquí añadió Mariana, quien además dijo, la cocina es severo espacio de aprendizaje y cuando uno ve que en la cocina hay una transmisión de saberes, de cultura, pues eso es un espacio educativo invaluable. Y que forma mucho a las personas porque no es lo mismo tu ir al colegio y que te enseñen, sino que cuando tú estás de mano a mano con tu mamá, con tu papá, con tu familia, ahí es donde tú más aprendes. Tenía la boca llena así que asentí feliz con la cabeza pues estuve totalmente de acuerdo con lo que Mariana dijo. Pasé lo que me estaba comiendo y le dije, porque la cocina hace parte de algo cotidiano y hay un vínculo afectivo. Eso se llama enculturación, cuando tú aprendes algo de tus padres, pero sin que sea consciente, entonces por ejemplo si la cocina es una de esas, añadió.

Habíamos terminado el primer plato de sopa. Johan, Mariana y yo repetimos, mi madre y Laura decían estar ya llenas. Aproveché este segundo round de sopa para preguntarles por algún sabor o un olor que les recordara a su familia, o a su abuela o a su mamá. Johan respondió que los cubios pero que no le gustaban por su textura babosa. Son ricos, son como papitas dijo mi madre, toca es no dejarlos cocinar mucho y lavarlos con sal antes de cocinarlos para que no cojan ese olor penetrante,



Figura 118. Entre sopa y charla. 2025. Girardot. Archivo personal.

se lavan con sal y los deja un rato ahí que se hidraten, nos contó. Todo tiene un secreto, una técnica, pensé. Y continuó contando, porque yo toda la vida tuve restaurante más o menos desde los 15 años y hay que aprender o aprender. Y sobre

todo la sazón, (la virtud de encontrar ese punto de perfección en el sabor de los alimentos) porque es que la sazón no lo tiene todo el mundo, por eso usted puede tener todos los ingredientes que usted quiera, las mejores carnes, los mejores pollos, pero si usted no tiene sazón, no pasa nada. Nosotros como familia, todas mis hermanas tienen buena sazón. Mi hija, todas. Toda la familia por parte de mamá tenemos buena sazón, mis tías todas tenían muy buena sazón, los sancochos y todo les quedaba muy rico. Dijo mi madre. Laura respondió. Sabiduría. Y nos contó que el sabor que le recordaba a su familia era el maíz, y que había formas de preparación que le gustaban y otras no tanto. De chiquita lo que me acuerdo es que hacían mazamorra con el maíz peto blanco eso no me lo comía, no me gusta, pero en otras formas si, en sopas o empanadas, las arepas de maíz en esas formas de presentación sí me gustan, el maíz ha estado presente toda mi vida. Mi madre parecía tener una receta para cada uno de mis compañeros, y a Lau le dijo, toca uno mismo hacerla, echar el peto en agua, ponerlo a pitar, dejarlo que quede espesito y ahí si agregarle la leche, hacerlo al gusto uno. ¿Y a usted qué plato le hacía su mamá?, el más rico que se acuerde que haya hecho, le preguntó Laura a mi madre. Ella respondió que las arepas care secas, “eso era lo que más nos gustaba, Lo que más me gustaba que hiciera mamá eran las arepas care secas, son de maíz harinero o maíz porva, ese maíz se muele en seco, luego esa harina se pasa por un colador y luego se repasa, pero cuando se va repasando se moja con huevo con miel de caña y con un poquito de sal. Se hacen las arepas y se ponen al fogón de leña para que queden tostadas, primero se ponen sobre un tiesto de barro y luego cuando este precocidas se ponen directo en las brasas para que tuesten bien y es con tinto era un ¡platazo! y con chontaduros, cuando llegaba a la cosecha de chontaduro. Una vez probe como lechita de chontaduro y me gustó, comentó Lau. Los demás las escuchábamos, pero estábamos medio dormidos en las sillas del comedor. ¡Uy!, pero esta sopa sí que llena, con razón le daban tres veces a la semana Madre, dije. Uy si estoy que me duermo mal jajaja comentó Johan. Si quieren descansar un ratico ahí hay camas. Propuso mi madre. Gracias, pero no me gusta dormir, así como en la tarde para dormir bien en la noche y pues ya casi nos tenemos que ir. Respondió Johan. Para que se nos quitara el sueño propuse organizar entre todos la cocina. Aceptaron y mientras dejábamos todo limpio, Johan me preguntó que si yo conocía algún muro que el pudiera intervenir pues había traído aerosoles para hacer un grafiti. Y si, casualmente días antes había visto un spot genial para pintar, pensé. Queda cruzando el puente que comunica a Girardot con Flandes, ¿irías? Le respondí, me dijo que si y todos quedamos en ir después de organizar todo.

Ya había bajado un poco el sol y el calor, sobre las 3 de la tarde Mariana y Johan se despidieron formalmente de mi Madre, ella quedó muy agradecida por la visita y les invitó a volver cuando quisieran. Lau y yo, que volveríamos, los acompañamos pues íbamos para Flandes. Atravesamos el puente y llegamos un sitio alejado a un lado del Río Magdalena, allí había un muro ideal para que Johan pintara. Compartimos este momento de creación. Hice algunas fotos, de fondo el sonido del río y el cantar de algunos pájaros, el parche estuvo muy tranquilo, una bella manera de dar cierre a este interesante encuentro gastronómico.

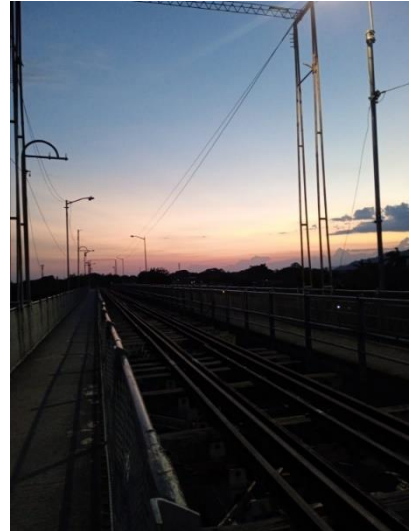


Figura 119 Puente de Girardot. 2025. Girardot. Archivo personal.



Figura 120. Llenitos y felices. 2025. Girardot. Archivo personal.

## 4.2 Infogramas.

Para abordar el análisis de las narrativas y hallazgos que surgieron durante los encuentros gastronómicos antes descritos, diseñé un sistema de categorización que me permitió organizar y comprender la riqueza de las experiencias compartidas. Inspirada en los relatos, gestos y emociones de quienes participaron, creé un conjunto de categorías simbólicas, cada una con un color elegido al azar y un significado particular, un recuerdo o un sentimiento vinculado a los rituales del cocinar, del servir y del comer.

Estas categorías funcionaron para observar y reflexionar sobre los saberes y rituales alimentarios, permitiéndome identificar patrones, sentidos y aprendizajes que no siempre se expresaban con palabras, pero sí con las manos, las miradas, los silencios y las memorias convocadas en torno al fogón. A medida que avanzaba en el proceso, nuevas categorías emergieron de manera orgánica, revelando aspectos que no había previsto al inicio y que enriquecieron la investigación.

Todo este entramado de significados fue sintetizado a manera de infogramas, un recurso visual y escrito en el que recogí, clasifiqué y relacioné la información recopilada. En él se entretajan las voces, los colores y los gestos de los encuentros, permitiendo una lectura más intuitiva y sensible del proceso vivido. Este recurso no solo facilitó el análisis, sino que también se convirtió en un mapa de memorias compartidas, una cartografía simbólica de los saberes que habitan la cocina campesina.

A continuación, describo las categorías de análisis:

- Propuestas:

“Toda relación del hombre con la naturaleza, con otros congéneres y con las creaciones simbólicas implica una cierta ritualización. El ritual cumple una función sociológica, reforzando las estructuras sociales. En cualquier colectividad, los ritos codifican y expresan experiencias básicas, cosmovisiones, valores y actitudes vitales para su supervivencia y reproducción.” (García, 2002, pág. 7).

**Ritual de Cocinar (verde)** Esta categoría comprende las acciones centradas en la preparación de los alimentos. Dando un orden a la preparación que equivale a

prácticas alimentarias específicas, cuyo significado se remonta a la transformación cultural de los ingredientes que se combinan dependiendo de la ocasión, del espacio y del tiempo.

**Ritual del Servir (Azul)** – Esta categoría abarca una serie de actos y modos particulares de disponer los alimentos en el espacio donde se va a comer, así como para entregar la comida, que mejoran no solo la experiencia gastronómica sino la conexión y la comunicación entre quienes cocinan y quienes comen donde se comparten ideas y valores que fortalecen lazos emocionales al momento de elegir qué poner en el plato o a quién servir primero

**Ritual del Comer (morado)** Esta categoría define momentos que componen la forma simbólica como las personas interactúan entre ellas y con la comida al momento de comer donde se comparten alimentos y momentos de convivencia que promueven la comunicación, el bienestar y la restauración colectiva.

- Emergentes

**Ritual preparatorio – el alistamiento (Rojo)** – Esta categoría encierra prácticas que se realizan antes de comenzar a preparar alimentos, con el propósito de disponer el cuerpo, la mente, el espacio y los ingredientes para la actividad cocinar.

**Ritual de Conversar (Amarillo)** –Esta categoría comprende la interacción de anécdotas y consejos culinarios familiares desde el lenguaje, prácticas alimentarias tradicionales hasta memorias personales de infancia.

**Ritual valor por la naturaleza (Verde esmeralda)** – Esta categoría nació de una práctica simbólica y colectiva que busca reconocer, honrar y reforzar la conexión y respeto del ser humano con el entorno natural, Son acciones e ideas en relación con el respeto y el amor que tienen las personas del campo hacia las plantas que son estimadas por sus propiedades sanadoras y por su valor alimentario.

**Importancia y significado del plato (Rosado)** – Esta categoría reflejó el valor cultural y social que las personas le dieron a cada plato. Se observó que la comida tradicional es altamente valorada no solo por quienes la preparan sino por quienes la consumen.

**Espacio ritual (Gris)** –Esta categoría emergió de entornos físicos, simbólicos y sociales que están especialmente destinados para la práctica culinaria colectiva.

FOGON Y FAMILIA / SANCOCHO DE GALLINA. Rituales y tradiciones alimentarias en relación con las prácticas culinarias campesinas.

El punto de encuentro antes de cocinar es el comedor.

Antes de iniciar a cocinar en familia es obligatorio tomarse un tinto

Para sazonar el sancocho un atado de hierbas con tomillo, laurel, cilantro, apio y la parte verde de la cebolla larga.

El sancocho se sirve en reuniones de ocasiones especiales

Todo se sirve a parte, el recado, la gallina, la sopa y el arroz.

Los gordos y las mollejas de la gallina se usan para hacer el arroz.

La gallina se pone a cocinar entera, luego se despresa y se echa nuevamente a la olla para que coja más sabor la sopa.

Los elementos que componen el sancocho de gallina tradicional de la familia Olaya López son el ají, el guiso, el arroz con mollejas, la ahuyama, el plátano y gallina asada a la brasa, la sopa y el mantel de hojas de plátano.



Con la comida se honra la memoria de los que ya no están.

La mazorca se echa de primera a la olla junto con la gallina

Echarle un poquito de sopa al ají y al guiso

La papa y la yuca se echan de ultimas a la olla.

lavar la gallina por dentro y por fuera con sal para matar las posibles bacterias.

Ajo, pimentón, cebolla es la base del arroz.

Se termina de servir sobre la mesa, se agrega guiso solo al recado y se deja allí

En el primer encuentro gastronómico “Fogón y Familia” en relación con las prácticas culinarias campesinas lo ritual se presentó en:

Que antes de iniciar la preparación de los alimentos se tiene en cuenta el lugar de encuentro previo a cocinar y el bienestar de las personas que van a intervenir en la preparación, además las técnicas y pasos específicos que tiene la preparación del sancocho campesino de la familia Olaya, como agregar la papa y la yuca de ultimas a la olla o hacer arroz con las mollejas de la gallina son formas tradicionales de preparación que se heredan y que marcan tradiciones y rituales alimentarios familiares. “La experiencia estética tiene que ver con el placer estético. La experiencia biológica del comer es la satisfacción de una necesidad biológica; la experiencia estética y social del comer responde a inquietudes intelectuales referentes al sentido del gusto.”(Granados, 2012. Pág. 29)

Se presentaron acciones y anécdotas sobre todo en relación con los ingredientes, a su obtención y forma de preparación, por ejemplo, hay ingredientes que se consiguieron en la tienda, otros en la plaza de mercado y otros, dependiendo si se está en la finca, el dueño o la dueña los sacan directamente de la tierra.

Hay una manera estética tradicional de disponer los alimentos no solo en el plato si no sobre la mesa donde se va a comer, esta disposición favorece la alimentación colectiva para que todos puedan tener acceso a la comida de manera rápida y equitativa.

En la Importancia y significado del plato vemos que el sancocho es un plato con un alto valor tradicional comúnmente preparado para unir a la familia y hacer memoria.

## Espacio ritual / EL FOGON

El fogón es un espacio ritual por naturaleza. Es un lugar de encuentro.

El fuego del fogón, su olor y calor motiva a las personas a reunirse, a querer ayudar a mantenerlo encendido o estar simplemente alrededor de él. Calienta almas y mueve corazones

La limpieza del fogón consiste devolver las cenizas a la tierra y colocar leña nueva para que encienda con nueva llama, con nueva energía.



Las hojas de plátano se soasan en el fogón para sellarlas y que no suelten mugres que contaminen la comida.

Debe tener un palo principal que sostenga a los demás

En el campo el fogón queda afuera de la casa para que el humo no se encierre y para contar con espacio para cocinar en familia y comunidad.

Las cenizas del fogón sirven de abono para las matas.

La disposición del espacio donde se va a cocinar hace parte de lo ritual, por ejemplo, al alistar el fogón para cocinar, lo que configura actos rituales que van desde su limpieza, que consiste en devolver las cenizas a la tierra y colocar leña nueva para que encienda con nueva llama. Así, en fogón y familia, surgió la categoría del espacio ritual con el fogón, un lugar simbólico que favoreció no solo la preparación de los alimentos sino la transmisión de saberes y sabores ancestrales. “El fogón es el foco de la cocina y la cocina es el foco de la casa. Fogón también significa reunión de amigos junto al fuego” (Granados, 2012, pág. 17). Es un lugar de encuentro y participación que representa la armonía y el equilibrio entre elementos naturales y la experiencia del humano donde los rituales preparatorios son prácticas específicamente dadas para la transformación de los elementos que componen el fogón como la madera, la ceniza y el fuego. Además, parte del ritual de servir el sancocho inicia aquí con la transformación de las hojas de plátano que luego serán manteles naturales que se ponen sobre la mesa donde se va a servir.

Narrativas a partir de experiencias gastronómicas colectivas de preparación degustación de platos tradicionales de la vereda la Azauncha.

A mamá le gustaban mucho los huevos cocinados y el plátano como a mí, me gusta mucho el plátano.

En el campo se come mucha comida sana, nada con químicos

Esto nos tocaba a nosotros desde que nacimos, cortar leña, mamá era una dura pa' prender esto.



Mi mamá me daba pronto alivio con leche, para el dolor del estómago y para todo.

A mí me curaron los nuches bañándome con caldo de jara, también me lo daban a tomar.

Papá llegaba con las cabezas de res, las colgaba y empezaba a pelarlas y como en esa época no había nevera, tocaba al humo.

Cuando había cosecha de maíz, mamá nos hacía arepas care secas, lo ricos que eran.

Lo rica que es la carne de armadillo, esa concha tostada sabe muy bueno.

Desde el ritual de cocinar se desprende el ritual de conversar, y es que en este encuentro gastronómico se evidenció que al estar reunidos para cocinar el relato toma protagonismo como una forma de transmisión y expresión de saberes y sentires que abarcó anécdotas de recuerdos familiares de infancia generando momentos y memorias especiales que fortalecen vínculos afectivos y sociales, relacionadas también con el ritual de comer recordando que en el campo comían de forma natural y orgánica.

Forma como valoran la cultura y las tradiciones alimentarias campesinas los habitantes de la región de la vereda de la Azauncha.

El romero evita un derrame cerebral, un dolor de cabeza, una fiebre, también sirve para sazonar.

El limoncillo cura la gripa y es delicioso con leche.

El caballero de la noche sirve para afeitarse la barba.

El Pronto alivio para el dolor del estómago y para todos los males, con leche o como aromática con limonaria y limón.



Cuando se come en familia o en comunidad se acostumbra a colocar hojas de plátano sobre la mesa del comedor para distribuir la comida sobre ellas y compartir mejor los alimentos.

Estimar mucho las matas, cogerlas con cariño y respeto.

En el campo no se desperdicia la comida y se debe comer todo como forma de agradecimiento y respeto

Para abonar las huertas se reciclan los desperdicios, como las cáscaras de papa, yuca y plátano.

Las hojas de bijao son las mejores para envolver y cocinar.

Para que no crezcan tanto las matas y no cortarlas, hay que meterles tres clavos, tres puntillas hacia la raíz y echarles ceniza.

Conservar las semillas de los alimentos para resembrarlas.

Solo los dueños de la finca pueden cortar los frutos de las matas, nadie más está autorizado a no ser que los dueños den el permiso.

Durante este primer encuentro gastronómico se evidenció que las personas que provienen o viven en el campo tienen un alto valor y respeto por la naturaleza. Desarrollando rituales de formas de relación, cuidado y estima hacia las plantas para no solo beneficiarse de ellas sino preservarlas y enseñar a las próximas generaciones a cuidar la tierra quien nos da vida y nos brinda todo para alimentarnos.

Se mostró que la recolección o cosecha de alimentos para el sancocho hace parte del ritual preparatorio porque el extraer o cortar plantas, de una finca o territorio campesino, lleva consigo unos requerimientos que van desde quién las elige, las corta y las siembra. En este ritual se buscaron y extrajeron algunos ingredientes, frutos de la tierra y del trabajo del campesino que luego se transformaron en un plato tradicional compartido en familia que fue servido de forma ritual en hojas.

ASANDO Y ASOCIANDO/ ASADO CAMPESINO: Rituales y tradiciones alimentarias en relación con prácticas culinarias campesinas de la vereda de la Azauncha

Un asado campesino tradicional lleva, papita, yuquita, mazorca, plátano asado machucadito con sal, chunchullo, carne asada de morrillo y guacamole, mucho guacamole

En la vereda la carne se debe apartar mínimo con un día de anticipación, matan una vaca cada 8 días y la carne es rapada

Las pepitas del ají chirca se machacan para hacer el guacamole, este es ají natural

La carne ideal en un asado campesino es la carne de morrillo, la parte del morro del toro la carne con más sabor de la res

En un asado, la carne es lo último que se pone a asar

En el campo la mayoría de las mujeres pican sus alimentos "en el aire" sin tabla



Agregar pimentón rojo macerado para darle más sabor al guacamole

El asado como símbolo de la unión de saberes

Se pre cuecen las mazorcas y se ponen a asar cuando se acerca el momento de servir para comerlas calientes y tiernas.

Al chunchullo se le deja arto gordo para que con esa misma grasa se ase y se le amarran las puntas con tiritas de hoja de plátano seca para que no se le salga lo de adentro

En el segundo encuentro gastronómico y desde el ritual de cocinar se infirió que el asado campesino es un plato que contiene variedad de ingredientes con formas de alistamiento y tiempos de cocción distintos que deben alinearse para lograr servirlos en su punto y temperatura ideal. De allí radica su importancia y significado al ser una muestra del trabajo colectivo donde cada persona asume un ingrediente y aporta sus saberes para su cocción y transformación en pro del bienestar común.

Espacio ritual / LA FINCA FAMILIAR

Llevo toda mi vida viviendo acá, mi mamá nos heredó acá, ella vivió toda la vida aquí, toda mi familia ha sido de acá. Quiero mucho la tierra.

Viví momentos mágicos con mi abuela. Este lugar es el refugio de su recuerdo.



La finca familiar como refugio de recuerdos familiares. Resguardo familiar que preserva la memoria.

Toda la vida hemos dependido de la finca en la cual pues mantenemos cultivado todo lo que necesitamos como la huerta casera, el tomate, la cebolla, el cilantro y nos beneficiamos nosotros directamente de lo que nosotros mismos cultivamos.

El dueño de la finca puede autorizar a otros para arrancar cosas de la finca.

En este encuentro emerge la finca familiar como un espacio ritual conectado a la naturaleza. que brinda no solo seguridad alimentaria, sino que es lugar donde se hallan saberes y memorias familiares que surgen de la transmisión de conocimientos en siembra, cosecha y cocina que pasaron de generación en generación marcando tradiciones, momentos y recuerdos específicos que solo se suscitan en este lugar.

Narrativas visuales y orales a partir de experiencias gastronómicas colectivas de preparación y degustación de platos tradicionales de la vereda la Azauncha.

Tenemos muy en cuenta las reuniones familiares para hacer envueltos y arepas grupales, por ejemplo, compramos el queso y hacemos unos 200 envueltos y los repartimos para las personas que vamos, que los preparamos y pues abunda la mazorca, porque casi todas las familias también tenemos cultivos de maíz.

Cuando hay muchas frutas hacemos compotas, todo se brega a utilizar con la guayaba, el bocadillo, todo muy natural.

Esas eran las comidas antiguamente, la sopa de maíz con frijoles y el sancocho picado. No se veía arroz, no se conocía arroz, pasta, ni nada de eso se veía cuando nos criaron.

La hoja de bijao es muy buena para empacar, pero también tiene su derecho, toca sancocharlas para que no se partan, toca ponerlas por este lado así en la candela y ellas se ponen blanditas.

Prácticamente a uno lo mantenían era con comidas, lo que era el maíz, era muy buena, la arepa, el envuelto, bueno, todo se trataba del maíz, que eso era una vitamina natural, no artificial como es ahora.

Cuando yo estaba joven yo sembraba maíz, frijol, yuca, plátano, café, cacao, caña, cuando estaba joven



Cuando nos reunimos en la asociación hacemos sancocho de gallina, hacemos asados, hacemos mazamorra, hacemos diferentes platos de la región, como hoy compartimos un asado

Acá era sopa de maíz con sopa de plátano todos los días era eso, todos los días: bueno ¿qué es el almuerzo?, sopa de maíz al otro día, ¿qué es el almuerzo?, sopa de plátano y ¡hágale! pero nos daban todo lo que se daba en la finca.

Casi en todas las familias tenemos la huerta y ahí sacamos la verdurita también porque acá prácticamente esa es la base del alimento.

Esa mata de plátano tan bonita y le quitaron los ojitos y se va a poner triste

Cuando hubo la guerra del 48, cuando llegaban todos los batallones de soldados, esos era lo que mandaban a hacer y comían, mejor dicho, la mazamorra, tamales y sancocho, yuca y plátano con carne asada. Eso era lo que ellos mandaban a preparar y venían a preparar ahí en la casa

Cuando niños nos daban Sopa de maíz, sancocho de plátano y yuca, con gallina, con carne cuando había y cuando no, así, solo pero ahí nos sacaron adelante gracias a Dios sin enfermedades y sin nada

Se observa que el ritual del conversar se potencia al congregarse en la finca familiar, alrededor del fogón detonando relatos, memorias y sentires relacionados no solo a la cocina, a la preparación y alistamiento de alimentos sino también a experiencias simbólicas asociadas a la infancia, a la cultura y a la interacción con la naturaleza. Es así que cocinar en colectivo genera arraigo cultural al tejerse tradiciones que establecen formas de vivir y de alimentarse.

Forma como valoran la cultura y las tradiciones alimentarias campesinas los habitantes de la región de la vereda de la Azauncha.

Es mejor dejar el gajo en la mata e ir arrancando los plátanos a medida que se van comiendo para que no se maduren tan rápido

En el campo se sirve de acuerdo con la edad. Los ancianos y niños primero, luego el resto, los más jóvenes de ultimas.

Cuando el plátano este jecho se pela más rápido

La mata de biajo es muy valiosa en el campo porque sus hojas son ideales para empacar, servir y cocinar alimentos.

El aguacate se siembra con 7 metros de distancia porque si quedan muy pegaditos, la sombra no los deja producir como es.

La leña de aguacate es muy buena leña para cocinar lo que sea, es la leña como más inmediata que tienen en el campo

Tratamos de que todo salga orgánico, por ejemplo, la yuca, el plátano, el aguacate, todo esto lo hemos venido abonando con los mismos productos que salen de por ejemplo de la cocina, todos esos desechitos, entonces uno los va formalizando para hacer abono orgánico, estos los implementamos para regarlos en nuestros cultivos.



Acá cultivamos plátano, yuca, chocolate, caña, café, de todo cultivamos un poquito, pues no tenemos mucha tierra, pero al menos sí la tierrita que tenemos la cultivamos así y pues todo eso comemos, gracias a Dios

Los platos más tradicionales de la Azauncha son el sancocho de gallina y la sopa de maíz

Para servir en hojas de bijao toca sancocharlas para que no se partan, toca ponerlas en la candela y ellas se ponen blanditas para manejarlas mejor

El principal producto que consumimos es el plátano, el cual lo preparamos de diferentes maneras, en patacón, asado al fogón o en sancocho.

La hoja de biajo, es la hoja especial para empacar los fiambres y también para servir cuando los platos no alcanzan.

Aquí los rituales de valor por la naturaleza se reflejan en los saberes de la agricultura tradicional. Los campesinos son guardianes de la tierra, se adaptan a sus ritmos y respetan cada uno de sus elementos, desarrollando saberes de cuidado y preservación de la naturaleza, adecuándose a cambios ambientales, sociales y económicos para asegurar la soberanía alimentaria propia y de las próximas generaciones. En este contexto, al usar hojas para servir los alimentos, el ritual de servir da cuenta de la relación entre las prácticas alimentarias de las personas con su entorno

LICENCIADOS A LA MESA/ SOPA DE MAIZ – Rituales y tradiciones alimentarias en relación con prácticas culinarias campesinas de la vereda de la Azauncha.

Los ingredientes de la sopa de maíz son: Tallos, baluyes, frijol verde, guatila o papa de pobre, arveja amarilla, hueso de pecho, apio, ajo, cebolla larga, atado de hierbas para sazonar y harina de maíz porva.

Para tostar la harina de maíz, se debe agregar cuando la paila este muy caliente, se deja allí hasta que tome un color café claro y hay que ir revolviéndola para que no se queme.

Los baluyes y la harina de maíz porva fueron los ingredientes complicados de conseguir, por lo general los venden en las plazas de mercado tradicionales.

La sopa no se puede probar directo de la olla porque se corta.

El sabor de la sopa se lo da la harina de maíz tostada.

La guatila se corta en tiritas y se cocina con la cascara y el centro.



La sopa de maíz es uno de los platos mas tradicionales de la vereda de la Azauncha.

La sopa de maíz es celosa, solo una persona puede servirla porque si no se corta

No pelar los baluyes para que no se pierdan en la olla. Uno se come lo de por dentro que es como una masita blanca y deja la cascarita a un lado

Los tallos son de los últimos ingredientes en agregarse a la preparación para que no se deshagan tanto en la sopa ni pierdan sus propiedades, pues son plantas que contienen muchos nutrientes.

El hueso de pecho es lleva parte hueso y parte cebo que en sí es la gracia de este hueso porque se ve gordo, pero no es un gordo, termina convirtiéndose como una membrana al cocinarlo

La harina de maíz se deja tostar por unos 15 minutos y tiene que ser en un caldero grueso, porque si la hace en una delgada se quema el caldero.

En este tercer encuentro en el ritual de cocinar surgieron consejos culinarios para la sopa de maíz, su preparación responde a una serie de ingredientes y técnicas tradicionales que van desde la siembra del maíz hasta su transformación en harina, lo que le da su sabor característico. Este plato representa saberes y sabores familiares que mi madre me transmitió desde el hacer y desde la oralidad.

Este plato es un contenedor de historias que conecta prácticas alimentarias tradicionales con la memoria de los habitantes del territorio de la Azauncha, donde el maíz es altamente apreciado y hace parte del diario vivir.

Para mí este plato se convirtió en un símbolo de unión entre mi abuela, mi madre y yo, porque ha pasado de generación en generación y tuve la oportunidad de al fin aprender su preparación y darle el valor familiar que merece. Entendí que este plato hace parte de mis raíces campesinas, por eso vale la pena conservarlo y transmitirlo, Lo que me convierte en guardiana de su memoria.

Configurar narrativas a partir de experiencias gastronómicas colectivas de preparación y degustación de platos tradicionales de la vereda la Azauncha.

Siempre la primera vez que uno come con alguien es extraño pero esta vez, se siente cercano como por el mismo hecho de cocinar juntos, como que hay más confianza

La cocina es severo espacio de aprendizaje y cuando uno ve que en la cocina hay una transmisión de saberes, de cultura, pues eso es un espacio educativo invaluable.

La carne parece una goma

Desde la cocina aprendes, tu primera maestra en la cocina es tu mamá o tu abuela.

Yo tuve restaurante desde los 15 años. Hay que aprender o aprender. Y sobre todo la sazón, porque es que el sazón no lo tiene todo el mundo.

Yo creo que la primera es que me arriesgo a comer guatila

Este plato es una muestra de nuestra diversidad



El maíz alimenta mucho, tostado también se puede hacer con dulce con leche, se pueden hacer coladas, la colada y maíz tostado también se puede hacer tetero para los niños o el desayuno

A nosotros nos tocaba de pequeños repetir mazamoras tres veces en la semana sin carne ni nada y le echábamos nacumas, un tubérculo que se daba en la finca. Ese era el plato más consumíamos.

Los baluyes me supieron como a frijol, es el primo del frijol.

De chiquita lo que me acuerdo es que hacían mazamorra con el maíz peto blanco eso no me lo comía, no me gusta, pero en otras formas sí, en sopas o empanadas, las arepas de maíz en esas formas de presentación sí me gustan, el maíz ha estado presente toda mi vida

Se suscita la cocina como un espacio ritual de encuentro y construcción de conocimiento intergeneracional donde los más grandes y experimentados guían a los más jóvenes, reforzando el arraigo por la cultura para asegurar que no se pierdan los saberes y sabores tradicionales en las próximas generaciones. Vemos que el relato nuevamente toma importancia como un medio para contextualizar prácticas y tradiciones alimentarias que pueden ser reinterpretadas y adquiridas según las costumbres y sentires de los demás.

## PLATOS INSIGNIA FAMILIARES.



El ajiaco, cuando hacemos reuniones mi mamá prepara, Y si somos 15 hace que alcance y obviamente el acompañamiento del arrocito y eso porque nunca falta el arroz



La sopa de maíz y el sancocho de gallina criolla. Lo que más le gustaba a mamá

Plato en común: EL TAMAL:

LAU

Los tamales. mi abuelo también los hacía y es como lo básico para las festividades que es cuando uno se puede reencontrar con la familia, es la excusa y decirles bueno que es lo de la cena, entonces puede ser un asado, puede ser el tamal

Madre: Hay que dejarlos casi 12 horas cocinando, bien tapados con bolsa plástica porque a los tamales los cocina el vapor. El tamal no lo puede tocar el agua porque se daña de una. Entonces todo esto se echa precocido.

Johan

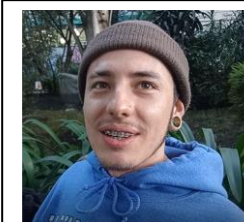
¿Mi familia? yo creo que la mayoría viene del campo mi abuela es de Tolima, ella hace unos tamales deliciosos.

Madre: Un tamal sin base no es nada porque el tamal se riega. La base es como una masita que se hace con harina y maíz.

En la amarrada está la técnica del tamal porque si el tamal no queda bien apretado se va a desarmar y va a quedar displayado.



El sancocho de gallina. Mi familia materna es de la costa, pero cuando nos reunimos es sobre todo sancocho de gallina.



La sopa de ojo de pescado. Es así bien verde. ¡Bien verde! De cabeza de pescado y también le echa maíz, quinoa y verduras.

Los platos insignias surgieron a partir de narraciones personales de prácticas alimentarias familiares. Cada uno contó como en su familia se ha configurado algún plato que representa su tradición y memoria familiar. Es así como cada uno apropió y significó el plato que representa a su familia: ajiaco, sancocho de gallina, sopa de maíz y sopa de ojo de pescado, platos aparentemente lejanos pero que al ser narrados tuvieron algo en común, el maíz, un ingrediente que culturalmente nos representa desde nuestros antepasados indígenas y que hoy día sigue vigente en nuestra mesa. Desde el relato de cada uno, identifiqué un plato en especial que atraviesa la experiencia alimentaria de todos, que además contiene maíz, tradición y memoria: el tamal. Uno de los platos insignias del país, que nos une y que según las condiciones socio bio culturales tiene varias formas de preparación. Y que es tema de conversación en la mesa.

Forma como valoran la cultura y las tradiciones alimentarias campesinas los habitantes de la región de la vereda de la Azauncha.

Los tallos se trocean con la mano porque con el cuchillo se oxidan.

usted puede tener todos los ingredientes que usted quiera, las mejores carnes, los mejores pollos, pero si usted no tiene sazón, no pasa nada.

Una mujer con el periodo no puede revolver la sopa porque la corta, es decir no le espesa.



Papá nos hacía la melcocha y nos la envolvía en hojas de naranja y mandarina para que nos cogiera sabor.

Mamá nos preparaba los títaros, que eran arepitas delgaditas de mazorca tiernita molida, se ponen encima de una hoja de plátano y pal tiesto, luego se quemaba por debajo la hoja y después se le ponía otra hoja y se quemaba por el otro, luego se sacaban de las hojas y se dejaban dorar un poquito y eso con tinto era un ¡platazo!

De onces nos empacaban unos tres chontaduros, ya peladitos y un tarrito de agua panela sola sin leche, cuando había lechecita pues que se ordeñaba, cuando no pues solo así

Alrededor de las prácticas alimentarias se generan procesos de enseñanza – aprendizaje que pueden incluir la transmisión de saberes culturales sobre alimentación, sobre técnicas culinarias y habilidades motoras al usar los utensilios de la cocina. Entonces por medio de experiencias prácticas, como picar, pelar, medir ingredientes y ajustar sabores se genera conocimiento lo que implica el desarrollo de la creatividad, la resolución de problemas y el trabajo en equipo.

“la cultura sería un esquema de significaciones representadas en símbolos que sirven para orientar la conducta de individuos, pues sin estos mecanismos, la conducta de un humano sería ingobernable por el caos que generaría el estallido de sus emociones sin control (Montezorra, 2023, pág 220)

### 4.3. Piezas audiovisuales.

#### **Pieza audiovisual 1:** Saberes y Sabores Campesinos. Parte I – Ritual de cocinar

Enlace de visualización: <https://www.youtube.com/watch?v=Hu7CqXzxAKs>

Reseña: En esta pieza, la cámara se adentra en el corazón de la cocina, ese escenario íntimo donde cada gesto adquiere un sentido profundo. Lo que a simple vista parecen simples acciones cotidianas —lavar, cortar, mezclar— se revelan como parte de una cuidadosa coreografía. La preparación de los alimentos se convierte aquí en un ritual cargado de simbolismo, en el que cada paso obedece a un orden que trasciende la técnica para adentrarse en la cultura.

La narrativa nos invita a observar cómo, dependiendo del momento, del espacio y de la ocasión, los ingredientes se transforman en algo más que comida: se vuelven memoria, tradición, vínculo. La obra también nos detiene en ese instante previo al acto culinario, donde cuerpo, mente y entorno se disponen con una intención casi ceremonial. Son los rituales preparatorios —limpiar la mesa, seleccionar los utensilios, respirar hondo— los que abren el umbral hacia la experiencia de cocinar como una forma de estar en el mundo.

#### **Pieza audiovisual 2:** Saberes y Sabores Campesinos. Parte II – Ritual de servir

Enlace de visualización: <https://www.youtube.com/watch?v=JhaMASaMN5k>

Reseña: En esta pieza, la cámara se desliza lentamente por la mesa puesta, deteniéndose en los pequeños gestos que tantas veces pasan desapercibidos: el acomodo de los platos, la elección del mantel, el orden en que se sirve la comida. Nada está ahí por azar. La composición nos sumerge en acciones que van más allá de lo funcional; son rituales silenciosos que hablan de cuidado, de atención, de vínculo. La pieza revela que servir la comida es también servir afecto, intenciones, historias compartidas. La manera en que se organiza el espacio donde se va a comer, o el simple detalle de a quién se sirve primero, dice más de lo que parece. En esos actos cotidianos se expresa una forma de conexión que va más allá de las palabras: se comparten valores, se construyen vínculos, se cultivan relaciones. Comer juntos, en este relato visual, es también una forma de decir “te veo”, “te tengo presente”, “estamos aquí”

#### **Pieza audiovisual 3:** Saberes y Sabores Campesinos. Parte III – Ritual de comer

Enlace de visualización: <https://www.youtube.com/watch?v=kldN0rYa0Bs>

Reseña: En esta pieza íntima y contemplativa, el acto de comer se eleva a la categoría de ritual compartido. La cámara no se limita a registrar platos y bocados, sino que se detiene en las miradas, en los gestos, en las pausas, en los silencios cargados de significado. Lo que se muestra no es solo el consumo de alimentos, sino una forma simbólica de encuentro: un tejido de gestos y palabras donde cada comensal se vuelve parte de un todo. El relato visual muestra momentos cargados de humanidad en los que compartir la mesa es también compartir el tiempo, la escucha, la presencia. Comer juntos, aquí, es un ejercicio de comunicación silenciosa, una práctica de cuidado mutuo que no solo repone biológicamente al cuerpo, sino que restaura el ánimo, refuerza vínculos, reanima lo colectivo. La comida, más que sustento, se convierte en vehículo de convivencia, en una coreografía diaria que da forma al bienestar y al sentido de pertenencia.

#### 4.4 Montaje final: Saberes y Sabores campesinos

A partir de la categorización y el análisis de las narrativas orales y visuales me di cuenta de que hay prácticas alimentarias rituales campesinas que vale la pena develar para que sean conocidas y valoradas incluso por personas que no han tenido contacto con el campo. Entonces por medio del montaje daré a conocer los relatos y las prácticas alimentarias rituales halladas donde los asistentes no solo verán y escucharán narrativas, sino que además degustarán parte de la tradición alimentaria campesina con olores y sabores de la vereda de la Azauncha para visibilizar la dimensión cultural y afectiva de la comida. Con el montaje busco traducir las prácticas alimentarias como formas de vida, de relación con el territorio y con otros, a un lenguaje simbólico y poético.

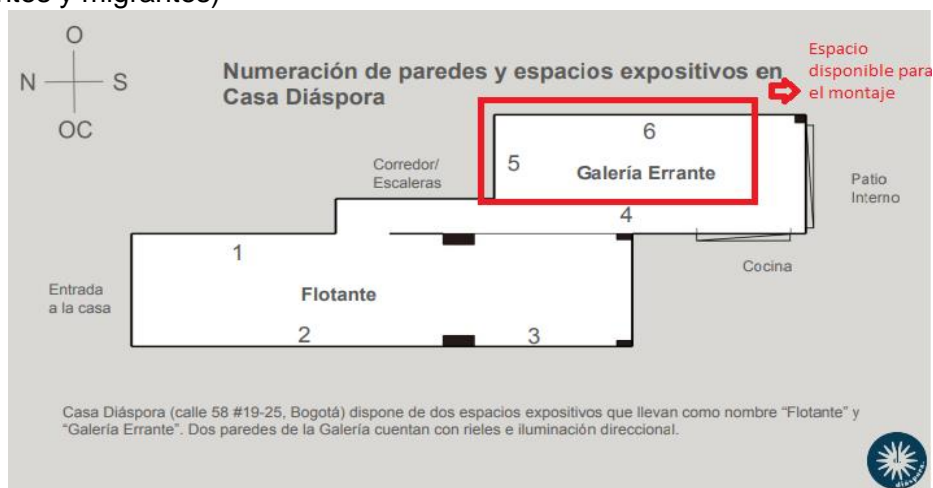
#### Guion de montaje “SABERES Y SABORES CAMPESINOS”

El montaje tiene tres momentos que hacen alusión a los rituales estudiados durante el desarrollo de este escrito. En cada uno de estos momentos se busca transportar a los asistentes de manera visual, olfativa y gustativa, hacia algunas experiencias vividas durante los encuentros gastronómicos que fueron base de esta investigación.

En la sala, se proyectarán tres piezas audiovisuales que recorren los rituales del cocinar, servir y comer desde una perspectiva narrativa, sensorial y poética. Las imágenes y sonidos retratan no solo los alimentos, sino también las manos que los preparan, las voces que los cuentan y los afectos que los envuelven. Cada video está acompañado de una pequeña degustación de sabores tradicionales. Estas degustaciones se presentan como

actos de mediación entre el público y la historia, profundizando la experiencia multisensorial.

ESPACIO DE MONTAJE Y SUSTENTACION: Diáspora Ideas Migrantes (Calle 58 # 19 – 25 Bogotá. Es una consultora que asesora y apoya proyectos artísticos y culturales emergentes y migrantes)



El corazón del montaje es una réplica tridimensional del fogón tradicional de la abuela, cuidadosamente ubicado en la esquina derecha del espacio. Hecho con materiales rústicos y naturales, este fogón no solo evoca la estética del mundo rural, sino que también encarna la memoria del gesto, el calor del hogar y la práctica del cocinar como acto sagrado y cotidiano.

El montaje propuesto es sensorial. No se trata de observar, sino de participar con los sentidos: ver, escuchar, oler, saborear, recordar. Los audiovisuales articulan memorias íntimas y colectivas, y están hilados por narrativas que guían a los espectadores a través de las enseñanzas, emociones y experiencias en los encuentros gastronómicos.

#### ESTACIÓN 1: INTRODUCCIÓN DE LA SUSTENTACIÓN

\*Expongo la pregunta problema, los objetivos y la metodología (5:30 minutos)

\*Degustación: Les invito a ver la primera pieza audiovisual mientras compartimos un tintico con cachipay que es uno de los sabores que más me recuerda a mi abuela y al campo.

\*Proyección de la pieza "Saberes y Sabores Campesinos: Parte I Ritual del cocinar". Duración del audiovisual: 6:30 minutos.

\*Discurso: "A lo largo de la investigación la cocina se reveló como un aula viva, donde los saberes y sabores tradicionales se transmiten y transforman, donde cada plato preparado

es un artefacto cultural cargado de historia, sentido y emoción que se sirve con dedicación, composición y amor como lo veremos en la segunda pieza audiovisual”. (20 segundos)

\*Proyección de la pieza “Saberes y Sabores campesinos: Parte II Ritual del servir (4:00 minutos)

## ESTACION 2 LO EDUCATIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Discurso: “Es así como enseñar desde la cocina es abrir una posibilidad para la educación sensible y situada, una educación que se expresa no solo con palabras, sino también con imágenes, aromas, sabores, gestos y silencios. En ese espacio íntimo y comunitario, la enseñanza ocurre como un acontecimiento espontáneo, genuino, transformador. Como cuando te comes un patacón y transformas tu vida por un momento.

\*Degustación: Patacón con hogao servido en hoja de plátano.

\*Proyección de la pieza audiovisual “Saberes y Sabores campesinos, Parte III Ritual del comer”.

## ESTACION 3 ESCULTURA FOGON

\*Dirijo la atención de los y las asistentes hacia la estructura del fogón y explico la potencia del fogón como lugar de participación y su impacto en la investigación.

\*Discurso: “Esta escultura representa la potencia del fogón como un lugar de encuentro y participación, de armonía y equilibrio entre elementos naturales (madera, ceniza y fuego) y la experiencia del humano donde los rituales preparatorios son prácticas específicamente dadas para la transformación de estos elementos”.

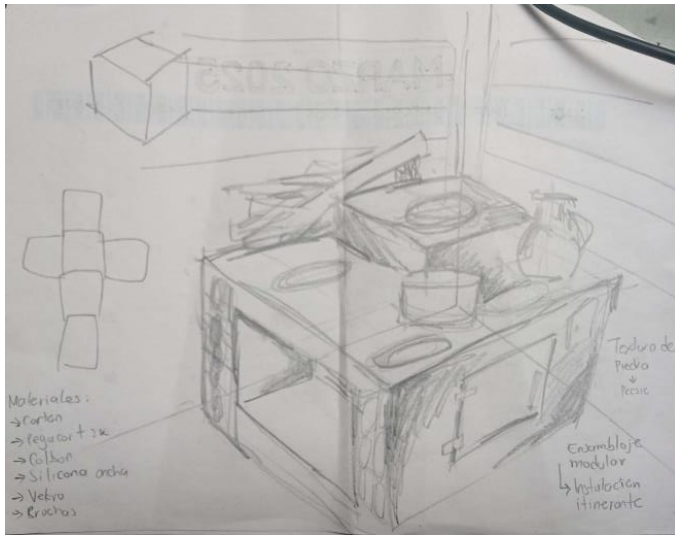
## CIERRE SUSTENTACION

Conclusiones y resolución de preguntas por parte de los jurados y asistentes.

DISTRIBUCION DEL MONTAJE Y PROYECCIONES DE LOS AUDIOVISUALES:



## Diseño del fogón



## Fotos de referencia



## 5. EL POSTRE: CONCLUSIONES

En definitiva, las narrativas y rituales en torno a saberes y prácticas alimentarias de la vereda la Azauncha se develaron a través de la preparación y degustación de platos tradicionales del territorio lo que no solo implicó seguir una receta sino también la configuración de relatos, memorias y tradiciones que se compartieron en familia y con amigos donde cocinar es una forma de escribir, pero con el cuerpo y los sentidos, es narrar sin hablar. De Certeau, habla de las prácticas como cocinar no son simples actos funcionales: son formas de hacer ("arts de faire") que esconden saberes populares, formas de apropiación del mundo y resistencia cultural. Y es aquí donde como profe de artes visuales pude abordar la cocina como un espacio de significados amarrados a la historia social, siendo un excelente medio para hablar de diversidad cultural, movilizando saberes artísticos y culturales alrededor de las prácticas alimentarias como la escogencia de los utensilios, los colores de los ingredientes, la disposición de los alimentos, entre otros, "tanto la temporalidad como la espacialidad son parte fundamental en la aproximación a la interpretación de la cultura y el universo de la comida". (Delgado. 2001, pág. 2). En ese contexto en la cocina, la memoria de la abuela, la presencia de la mamá y de los mayores representan nichos de cultura, de saberes y sabores donde "no solo se heredan los genes, sino también los nichos construidos por sus antepasados, y en este sentido, el desarrollo de nichos afecta considerablemente la evolución de los sujetos" (Monterroza, 2023, pág. 224)

Así, las narrativas de esta investigación se configuraron desde la interacción de las personas en la cocina, en el fogón, en la finca, con los ingredientes y entre ellos mismos en la creación colectiva de un plato tradicional. Cocinar en colectivo generó que las personas conectaran entre ellas y sintieran confianza para contar historias, proponer ideas y expresar emociones de forma natural y segura. Así mismo olores y sabores detonaron recuerdos y fomentaron acciones y narrativas que develaron acciones rituales presentes en el momento de cocinar, servir y comer los alimentos. Como, por ejemplo, que antes de iniciar a cocinar en familia es obligatorio tomarse un tintico, que el punto de encuentro antes cocinar es el comedor o que en el campo la mayoría de las mujeres pican sus alimentos "en el aire" sin tabla o que la sopa solo la puede revolver una persona porque si no se corta. Para mí lograr registrar estas narrativas fue muy valioso porque muchas de las tradiciones alimentarias familiares reposan en la memoria de las personas, raramente se comparten, se guardan como tesoros y las que no se heredan, se pierden en el tiempo. Es así como el registro audiovisual jugó un papel importante para lograr develar rituales alimentarios ya que el tener un archivo logré ver y escuchar nuevamente los encuentros, describiéndolos

y encontrando relatos y situaciones que exaltaron los momentos rituales del cocinar, del comer y del servir y dando lugar a nuevos modos en que también se ritualiza la cocina, como el elegir los ingredientes, ritualizar el espacio donde se va a cocinar o valorar la naturaleza y el plato como tal.

#### *Develando rituales alimentarios.*

En cada uno de los encuentros gastronómicos no solo se compartieron recetas y alimentos, sino que también emergieron acciones cargadas de significado que transformaron lo cotidiano en ritual. Estas acciones no solo ritualizaron las prácticas alimentarias —el cocinar, el servir, el comer— sino que resignificaron los espacios mismos donde estas prácticas se desarrollaron.

El ritual de cocinar no está solo en la receta, sino en el modo de relacionarse con los ingredientes, con quienes comparten el acto de cocinar, con la memoria y con el entorno. Es un gesto cotidiano que puede volverse ritual si se lo vive con conciencia y afecto ya que cocinar no es solo preparar comida, sino tejer vínculos. Las recetas son relatos vivos, formas de cuidar, de contar historias sin palabras. Cocinar juntos es también una forma de "estar con el otro", de compartir tiempo de calidad, lento y atento. En el ritual de servir se ofrece un vínculo. El plato servido es el resultado de muchas manos, muchas horas, muchas tierras. Se aprende a ver, a equilibrar, a sostener sin derramar, a ofrecer sin invadir. Servir es una acción concreta que educa en la delicadeza: no es lo mismo echar que entregar; es ofrecerse a través de un plato, así el servir así se vuelve ritual en su sentido más profundo al vincular un acto humano colectivo con un sentido estético y afectivo. El ritual de comer comprendió las acciones que se llevaron a cabo al estar sentados en la mesa compartiendo los alimentos. Este fue uno de los momentos más sensoriales porque por medio del olor, el sabor y la visualidad conectaron con sus memorias, lo que generó en cada uno reacciones, por ejemplo, al comer se agradece a Dios y a los que prepararon los alimentos y se debe comer todo como forma de agradecimiento y respeto. Acciones que ritualizaron ese momento y que marcan el inicio y el fin de este ritual. Comer es un acto profundamente humano, pero también comunitario, identitario y afectivo. Se convierte en ritual cuando se lo habita con sentido, con memoria, con gesto compartido.

# Develando rituales



	RITUAL DEL COCINAR	RITUAL DE SERVIR	RITUAL DEL COMER
FOGON Y FAMILIA / SANCOCHO DE GALLINA	Antes de iniciar a cocinar en familia es obligatorio tomarse un tintico	Todo se sirve a parte, el recado, la gallina, la sopa y el arroz.	En el campo no se desperdicia la comida y se debe comer todo como forma de agradecimiento y respeto
ASANDO Y ASOCIANDO / ASADO CAMPESINO	En el campo la mayoría de las mujeres pican sus alimentos "en el aire" sin tabla	En el campo se sirve de acuerdo con la edad. Los ancianos y niños primero, luego el resto, los más jóvenes de ultimas.	Antes de comenzar a comer se agradece a Dios, a la naturaleza y a las personas que cocinaron
LICENCIADOS A LA MESA / SOPA DE MAIZ	El secreto de la sopa esta en tostar la harina de maíz.	La sopa de maíz es celosa, solo una persona puede servirla porque si no se corta	Cocinar juntos hace que comer no sea incómodo ni extraño



Así mismo surgieron otros rituales como el ritual de conversar, uno de los que más abarcó la experiencia alimentaria donde memorias, gestos, tonos de voz, contactos visuales y hasta silencios cargados de significado fueron ejes de este ritual emergente. De igual forma emergió el ritual de recolección y alistamiento de los ingredientes, donde se transmitieron consejos para el correcto uso y transformación de los ingredientes, así como la estima por la naturaleza que es la que los provee.

También se denominaron simbólicamente el fogón, la finca y la cocina como espacios rituales que llevan a conectar con la ancestralidad y favorecen la transmisión de saberes alimentarios.

Desde la producción de los encuentros gastronómicos surgieron prácticas alimentarias que me permitieron la configuración de narrativas orales y visuales. Noté que desde la cocina y por medio del relato se transmiten muchos saberes pero que también hay que registrarlos, plasmarlos y conceptualizarlos para su conservación y preservación. Hay que de alguna manera tener la memoria de esos saberes y momentos para resguardarlos y darles un valor cultural y social.

El registro audiovisual me permitió terminar de configurar las narrativas que se presentaron en los encuentros, al poder revisar las grabaciones y audios surgieron acciones y anécdotas que pude clasificar en categorías que me permitieron construir narrativas visuales que develaron rituales y tradiciones alimentarias construidas en el entorno familiar.

Siento que al haber hecho sola la producción audiovisual en los encuentros perdí algunos detalles en los mismos. Para una próxima oportunidad debo apoyarme en alguien más.

La investigación reflejó que las personas del territorio de la Azauncha tienen un alto valor por los saberes alimentarios, conservan prácticas culturales y rituales que van desde cocinar en colectivo, devolver las cenizas del fogón a la tierra, vestir la mesa con hojas de plátano hasta valorar y estimar la naturaleza como dadora del alimento y el sustento diario. “la cultura debe entenderse como un conjunto de prácticas complejas significativas que se dan por el acople dinámico de los distintos agentes humanos entre sí y con sus entornos de cultura material, a través de la búsqueda de sentido participativa. (Monterroza, 2023, pág. 230)

La investigación mostró que el fogón es un espacio vivo culturalmente apreciado, tiene un lugar especial en la casa y en la familia, donde el fuego, los olores, los sabores, las personas y todo lo que allí sucede lo ritualizan; el fogón se convierte en el espacio ritual por excelencia y en mi investigación lo ví por qué en ese espacio fue donde más se congregaron, donde más hablaron y rieron, narraron anécdotas, disfrutaron de ese espacio.

En los encuentros noté que mi familia y los participantes con raíces campesinas dan por hecho que a las personas no les interesa el campo ni sus prácticas alimentarias porque hacen parte de su cotidianidad y ellos no las ven como algo especial o valioso, pero las personas de la urbe, en especial los jóvenes reconocen que estas prácticas tienen un alto valor cultural pero que ya casi no hay quien las enseñe o promueva, por eso a futuro esta investigación junto con las piezas audiovisuales y el montaje pretenden llegar a espacios formales y no formales de educación para que más personas tengan acceso a esta información y se promueva la apreciación por la cultura y las tradiciones alimentarias campesinas.

**Esta investigación permitió reconocer la fuerza educativa** que habita en los espacios informales, empíricos y cotidianos, especialmente en la cocina: ese lugar donde la vida cotidiana se entrelaza con la memoria, el cuerpo, los saberes y la creación. En este escenario íntimo y colectivo, se generaron procesos de enseñanza-aprendizaje mediados por la experiencia directa, el hacer con las manos, la escucha atenta y la mirada sensible. Así, la cocina se reveló como un aula viva, como un taller en el que los saberes tradicionales se transmiten y se transforman, y donde cada plato preparado es un artefacto cultural cargado de historia, sentido y emoción.

Cocinar, servir y comer se convirtieron en actos rituales que permitieron visibilizar prácticas culturales profundamente enraizadas en la oralidad, el gesto y la visualidad. Cada ingrediente aportó su propio relato: su origen, su color, su textura, su uso tradicional, su carga simbólica. Al reunirse en el fogón, estos elementos dialogaron entre sí y con los cuerpos que los manipulaban, dando lugar a platos que no solo alimentaron el cuerpo, sino también la memoria y la identidad. Como señala Monterroza (2023), “el aprendizaje cultural permite mantener la estabilidad, fortalecer la acumulación simbólica y promover la creatividad social colaborativa”. Esta creatividad se hizo tangible en los rituales compartidos, en la conservación viva de prácticas que emergieron de la memoria colectiva y se materializaron en formas visuales, sonoras y gustativas.

Desde el enfoque educativo, esta investigación reivindica la cultura como insumo pedagógico: nuestras tradiciones, nuestras palabras heredadas, nuestros modos de hacer tienen valor formativo. Enseñar desde la cocina es abrir una posibilidad para la educación sensible y situada, una educación que se expresa no solo con palabras, sino también con imágenes, aromas, sabores, gestos y silencios. Allí, en ese espacio íntimo y comunitario, la enseñanza ocurre como acontecimiento: espontáneo, genuino, transformador. Aprender en la cocina es participar de una experiencia alquímica, donde se conjugan los cuatro elementos —agua, tierra, fuego y aire— en procesos que son a la vez técnicos, simbólicos, afectivos y sensoriales.

En este sentido, el trabajo no solo generó conocimiento sobre las prácticas alimentarias campesinas, sino que también creó un espacio visual y narrativo donde los saberes tradicionales fueron dignificados, contados, registrados y compartidos colectivamente. La visualidad —a través de fotografías, registros en video y narraciones audiovisuales— no fue solo un recurso documental, sino un lenguaje estético que permitió representar y resignificar esas prácticas. Las imágenes capturaron no solo acciones, sino emociones: las manos que pelan y pican, los rostros que sonríen, los ojos que recuerdan. La cámara se convirtió en una herramienta pedagógica que permitió mirar de otro modo, detener el tiempo y dar valor a lo que a menudo se pasa por alto.

Finalmente, este proyecto es, ante todo, un ejercicio de creación colectiva. Los relatos, las recetas, los recuerdos y las voces compartidas configuraron una obra abierta donde cada participante fue autor y autoría. En este proceso, lo educativo se manifestó en la escucha, en el encuentro, en la construcción de comunidad. Como también lo afirma Monterroza (2023), son estos procesos cognitivos compartidos — donde se desarrollan destrezas, conocimientos, valores y cosmovisiones— los que tejen identidades y nutren los vínculos sociales.

Así, el acto de cocinar juntos se transformó en un acto de creación cultural, de aprendizaje sensible y de expresión artística. Una cocina que enseña, que transforma, que conecta generaciones, que narra con el cuerpo y con la imagen. **Una cocina que, más allá de alimentar, educa.**

Inevitablemente, esta investigación me llevó a mirar hacia adentro, hacia mis raíces campesinas, hacia ese territorio afectivo y simbólico que me habita desde la infancia.

Estar en el fogón, caminar la finca, compartir alimentos y relatos, fue también una forma de volver a mi abuela Virginia, de encontrarla en los gestos, en los sabores, en los silencios que sólo ella sabía nombrar. Fue reencontrarla no como un recuerdo estático, sino como una presencia viva que me acompañó en cada momento de este proceso. Como bien lo señala Salazar, 2021, pág. 83, “la comida es un amplio espacio de significados amarrados a nuestra historia social”, y en esta historia la figura de mi abuela es la gran narradora. El olor a leña quemada cuando encendía el fogón para hacer arepas, el olor del café y del maíz que molía todos los días en la madrugada, el olor ácido de las pepas de cacao cuando las sacaba a secar al sol y el olor del cachipay cuando lo pelaba con la peinilla. También recordé el sabor cenizoso del plátano asado en las brasas que solo



Figura 121 Mi abuela y yo. 2015, 2016, 2017, 2022. Archivo personal

ella sabía hacer, el sabor de la hoja de plátano cuando me envolvía los fiambres y el guiso que le ponía a la gallina, la textura del chicharrón que tanto le gustaba y el sabor de la almendra que trae por dentro la pepa del cachipay, la sacaba con la peinilla para que no me lastimara los dientes, gestos de amor y cuidado que llevo en mí memoria, “bajo esta perspectiva, los humanos somos «animales simbólicos» porque sin los símbolos no seríamos capaces de encontrar sentido a nuestras experiencias” (Monterroza, 2023 pág. 221) ... Olores, sabores y saberes que le pertenecen a ella y que quiero preservar y honrar no solo en mi cotidianidad sino aquí, en este trabajo de grado para que sea un registro de su memoria que en mi sigue viva.

La investigación no concluye aquí, sino que se proyecta hacia futuros posibles en los que pueda observarse, en el tiempo y en los contextos, el impacto social y educativo de estas prácticas. Queda abierta a nuevas miradas, a otros encuentros, a formas diversas de apropiación y continuidad.

El valor de este proceso radica también en su capacidad de resonar más allá del marco de esta experiencia particular: en escuelas rurales, en proyectos comunitarios, en espacios de formación artística, en el diálogo intergeneracional y en la defensa de los saberes alimentarios como patrimonio vivo. Será en estos escenarios donde

podrá medirse, no solo en resultados, sino en vínculos, en transformaciones sensibles, en aprendizajes situados y compartidos, su verdadero alcance.

Así, esta investigación permanece abierta, como un fogón encendido, esperando nuevas voces, nuevas historias y manos que quieran seguir cocinando conocimiento.

### RECETA FINAL – PLATO: El Encuentro Ritual

- Ingredientes esenciales:

Narraciones, en abundancia

Una buena conversación sobre el origen de cada ingrediente.

Un puñado generoso de recetas heredadas de la abuela y la mamá.

Algunas cucharadas de saberes sobre las propiedades de los alimentos.

Y como toque final, historias de infancia, sazonadas con risas, nostalgias y aromas de otros tiempos.

- Rituales, imprescindibles:

Servir una taza de tintico como acto de pausa y bienvenida.

Sazonar con un atado de hierbas frescas, recogidas con respeto de la tierra.

Cocinar con conciencia: nada se desperdicia.

Servir los alimentos sobre hojas de plátano.

Devolver las cenizas del fogón a la tierra, como abono y cierre del ciclo.

Vestir la mesa con hoja de plátano, como quien dispone un altar para la vida compartida.

Cocinar en familia, entre amigos, con amor y sin prisa.

Agradecer, siempre, por cada alimento, por cada presencia, por cada gesto.

- Preparación:

Lo importante es que haya disposición de escucha, manos abiertas y corazón dispuesto.

Encender el fuego, literal y simbólicamente. Permite que el acto de cocinar se vuelva un gesto colectivo, una danza de tiempos, aromas y memorias.

Mientras se pelan los ingredientes, se pican las hierbas y se revuelven los guisos, que fluyan las historias, los consejos, las anécdotas y las sonrisas.

Dejar que la comida tome el sabor de los afectos, del cuidado, de la memoria.

- Finalmente, siéntense a la mesa —esa mesa vestida de hojas de plátano y de historia— y compartan el plato. No solo el alimento: también los recuerdos, las emociones, los silencios que dicen tanto.

Este plato no solo nutre el cuerpo. El Encuentro Ritual alimenta la cultura, la memoria, el alma. Porque cocinar así es mucho más que preparar comida: es celebrar la vida en común

## BIBLIOGRAFÍA

**Aguirre Licht, D. (2009).** Destilación del conocimiento indígena. En G. L. Reyes Sánchez (Ed.), *Diálogo de saberes: plantas medicinales, salud y cosmovisiones*. Universidad Nacional de Colombia.

**Aguilera Diaz Maria (2012).** La yuca en el Caribe colombiano: De cultivo ancestral a agroindustrial. Economía regional. Banco de la república.

**Bauman, Z. (2003).** *Modernidad líquida* (2ª ed.). Fondo de Cultura Económica.

**Borgdorff, H. (2010).** El debate sobre la investigación en las artes. *Cairon: Revista de Ciencias de la Danza*, (13), 7–31.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3311099>

**Cardona, A. M., & Alvarado-Salgado, S. V. (2015).** Investigación narrativa: Apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *Revista CES Psicología*, 8(2), 1–15.  
<https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/3022>

**Cardenas, J. (1990)** La industria del café en Colombia. Federación Nacional de Cafeteros.

<https://federaciondecafeteros.org/static/files/Cardenas%20-%20Industria%20del%20cafe%20en%20Colombia.pdf>

**O. Barros Nieves.** Origen, (2018) Expansión y situación actual del cacao. Biblioteca Digital Agropecuaria de Colombia.

[https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/13384/Ver\\_Documento\\_13384.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/13384/Ver_Documento_13384.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

**Certeau, M. de, Giard, L., & Mayol, P. (1999).** *El oficio de la historia. La invención de lo cotidiano: Habitar, cocinar*. Universidad Iberoamericana.

**Córdoba Duque, J. A. (2020).** La sopa: representación de la alimentación tradicional del departamento de Nariño.

**Cole, M.** (1998). *Psicología cultural: Una disciplina del pasado y del futuro*. Morata.  
<https://books.google.co.cr/books?id=zV0a6bISEmsC&printsec=copyright&hl=es#v=onepage&q&f=false>

**Cortés, V., Restrepo, I., Rodríguez, D., & Sánchez, E.** (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Ministerio de Cultura de Colombia, Dirección de Patrimonio. <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2019%20politica.pdf>

**Delgado Salazar R.** 2001. *Comida y cultura: identidad y significado en el mundo contemporáneo*. Universidad de Antioquia.

<https://www.redalyc.org/pdf/586/58636104.pdf>

**De Castro, G.** (2012). Semiótica del sancocho. En *Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia* (Vol. 17). Ministerio de Cultura de Colombia.  
<https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2017.pdf>

**Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S.** (Eds.). (2005). *Manual de investigación cualitativa: Métodos de recolección y análisis de datos* (Vol. IV). Gedisa.

**Hidalgo, Y. D. T., & López, Y. C.** (2015). La hermenéutica en el pensamiento de Wilhelm Dilthey. *Griot: Revista de Filosofía*, 11(1), 65–74.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576664618023>

**Ferrer Alba, D. G.** (2013). *Infografía*. Universitat Oberta de Catalunya.

**Ferreira Damico**, 2024, ¿Qué fue el período La Violencia en Colombia?. Politize

**Fischler, C.** (2006). *El (h)omnívoro: El gusto, la cocina y el cuerpo* (M. Merlino, Trad.). Anagrama.

**Files Pizarro** (2023) La Influencia de las artes visuales en la gastronomía.

<https://es.scribd.com/document/649701666/La-Influencia-de-las-artes-visuales-en-la-gastronomi-a>

**Galindo L, Bolaños A. (2023)** Técnicas de cocción ancestrales resguardadas y aplicadas a la gastronomía de la región de Magdalena Centro, Cundinamarca, Colombia. <https://doi.org/10.52948/sosquua.v5i2.951>

**Gómez García, P. (2002).** El ritual como forma de adoctrinamiento. *Gazeta de Antropología*, 18, Artículo 01. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/7395>

**McEwan, H., & Egan, K. (Comps.). (1998).** *La narrativa en la enseñanza, el aprendizaje y la investigación* (O. Castillo, Trad.). Amorrortu Editores.

**Maffesoli, M. (1990).** *El tiempo de las tribus: El declive del individualismo en las sociedades de masas*. Icaria.

**Ministerio de Cultura de Colombia. (2015).** *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. <https://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx>

**Moreno Villares, J. M. (2006).** La comida en familia: algo más que comer juntos. Academia.edu.  
[https://www.academia.edu/107099170/La\\_comida\\_en\\_familia\\_algo\\_m%C3%A1s\\_que\\_comer\\_juntos](https://www.academia.edu/107099170/La_comida_en_familia_algo_m%C3%A1s_que_comer_juntos)

**Monterroza Rios D. 2023.** Una concepción enactiva de cultura: enculturación como acople dinámico entre seres humanos y sus entornos de cultura material.

file:///C:/Users/Ken/Downloads/Dialnet-UnaConcepcionEnactivaDeCultura-9122139.pdf

**Londoño, J., & Martínez, O. L. (2010).** Cocinas tradicionales de Colombia. Ministerio de Cultura.

**Santos, B. de S., & Meneses, M. P. (Eds.). (2014).** *Epistemologías del Sur: Perspectivas*. Siglo XXI Editores.

**Ortiz, A., & Sepúlveda, J. (2022).** *Narrativas visuales: La fotografía como metodología en las ciencias sociales*. Editorial Académica Española.