

IDENTIDAD DE GARAGOA, BOYACÁ: SUMERCÉ, VENGA Y CONOZCA.

FONSECA RODRIGUEZ KAREN XIMENA  
GUTIERREZ ROA MARIA GERALDINE  
HERNANDEZ MORA DANIELA  
ORTIZ RIAÑO NICOLÁS

UNIVERSITARIA AGUSTINIANA  
FACULTAD DE COMUNICACIÓN, ARTE Y CULTURA  
TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA  
BOGOTA D.C

2017

IDENTIDAD DE GARAGOA, BOYACÁ: SUMERCÉ, VENGA Y CONOZCA.

FONSECA RODRIGUEZ KAREN XIMENA  
GUTIERREZ ROA MARIA GERALDINE  
HERNANDEZ MORA DANIELA  
ORTIZ RIAÑO NICOLÁS

Asesores de trabajo

ING. DIX SOTELO DIANA ISADORA.  
CHEF. ALVARADO MEJIA GERARDO.

Trabajo de grado para optar al título como  
Profesional en Tecnología en Gastronomía

UNIVERSITARIA AGUSTINIANA  
FACULTAD DE COMUNICACIÓN, ARTE Y CULTURA  
TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA  
BOGOTA D.C

2017

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

Presidente del jurado

---

Jurado

---

Jurado

Bogotá noviembre 20 del 2017.

## **Dedicatoria**

A todas aquellas personas que hicieron posible este trabajo con su colaboración, tiempo y conocimientos que aportaron nuevas experiencias en nuestras vidas, dándonos la oportunidad de realizar este proyecto donde colocamos todo nuestro esfuerzo y dedicación.

A cada uno de los docentes participes por su asesoría y guía a medida del desarrollo del proyecto ya que sin su ayuda no sería posible un proyecto integral y con bases estables para realizar el trabajo.

A nuestros padres por su apoyo moral y acompañamiento en esta experiencia nueva, por sus palabras de aliento y motivación. Ya que son quienes nos han forjado como personas hasta el día de hoy y cada uno de nuestros logros son en pro de cumplir cada sueño y meta propuesta en cada uno de nosotros. Nuestros padres son quienes nos motivaron día a día realizar un proyecto tan completo y así llegar hasta aquí.

## **Agradecimientos**

Primeramente a dios por darnos la oportunidad de iniciar esta nueva experiencia que nos sirve de enriquecimiento personal y laboral.

A nuestro padres y tutores por apoyarnos y llevarnos de la mano para emprender esta nueva aventura y así podernos llenar de conocimientos nuevos para emplearlos en nuestras vidas cotidianas.

A cada una de las personas que pusieron su granito de arena para poder hacer este proyecto realidad, ya que sin todo el apoyo que nos dieron no tendríamos un proyecto tan íntegro y completo.

### Glosario

Nombre	Municipio	Característica
Maíz	Garagoa	Uno de los productos básicos de la región de gran importancia, pues se le denomina a Garagoa el rey del maíz, por incluir en muchas de sus preparaciones como amasijos este producto.
Artesanías	Garagoa	Aunque no son tan reconocidos por sus artesanías Garagoa maneja la producción de ollas hechas en barro y plasma su alrededor en estas mismas.
Laja	Garagoa	Piedra de gran importancia para diversas cocciones de la región como arepas a la laja.
Sancocho de gallina	Garagoa	Preparación de la cual los garagoenses se han apropiado y la han modificado a sus costumbres y la han hecho un tanto propia.
Aguinaldo garagoense	Garagoa	Serie de fiestas en su mayoría religiosas pues hacen honor a la virgen de la candelaria, la cual consideran su patrona.

Garullas	Garagoa	Amasijo típico de la región, a base de harina de maíz; que cuenta con la receta original de doña Eduardina quien fue una de las primeras personas en realizar este amasijo en la región
Bizcocho de vino	Garagoa	Amasijo típico de la región con una base de harina de maíz y con esencia de hinojo.
Champa	Garagoa	Fruta representativa de la región, de sabor dulce.

## Contenido

Introducción .....	11
1. Problema de investigación.....	12
1.1 Planteamiento del problema.....	12
1.2 Formulación del problema .....	12
1. Objetivos.....	13
3.1 Objetivo general .....	13
3.2 Objetivos específicos.....	13
4. Justificación.....	14
5. Marcos de referencia .....	15
5.1 Marco teórico – conceptual .....	15
5.1.1 Escudo. ....	15
5.1.2 Bandera.....	16
5.1.3Himno .....	16
5.1.4 Locación de Garagoa .....	17
5.1.5 Economía de Garagoa.....	18
5.1.6Agricultura en Garagoa .....	18
5.1.7Pecuaria de Garagoa .....	21
5.1.8Avicultura de Garagoa.....	21
5.1.9 Gastronomía de Garagoa .....	23
5.2 Marco geográfico .....	32
5.2.1 Descripción física .....	32
5.2.3 Topografía .....	32
5.2.4 Límites del municipio.....	33
5.2.5 Barrios de Garagoa: .....	33
5.2.6 Mapa de Garagoa.....	34
5.3 Sitios turísticos - gastronómicos de interés en Garagoa.....	36
5.3.1 Parque principal .....	36
5.3.2 Cerro mamapacha .....	37
5.3.3 Puente cuadras .....	37
5.3.4 La quinta .....	38
5.3.5 Las juntas .....	39
5.3.6 Plaza de mercado de Garagoa Boyacá.....	39

5.4 Marco histórico .....	40
5.4.1 Poblado indígena .....	40
5.4.2 Con el municipio de Chinavita .....	41
5.4.3 Con el municipio de Miraflores .....	41
5.4.4 Con el municipio de Campohermoso .....	41
5.4.5 Con el municipio de Macanal .....	41
6. Estado del arte.....	42
7. Antecedentes .....	44
7.1 Proyectos en Garagoa .....	44
7.2 Otros planes.....	44
8. Metodología .....	45
8.1 Etapa 1: exploración.....	45
8.1.1 Primera salida de campo:.....	45
8.1.2 Segunda salida de campo:.....	46
8.2 Etapa 2: realizar encuestas .....	47
8.3 Encuestas.....	48
Proceso de investigación.....	48
8.4 Resultados y discusión .....	52
8.5 Etapa 3: Estandarización de recetas .....	68
8.5.1 Sopa dulce.....	68
8.5.2 Flujograma sopa dulce.....	70
8.5.3 Plato boyacense .....	72
8.5.4 Flujograma plato boyacense .....	74
8.5.5 Garullas.....	77
8.5.6 Flujograma garullas .....	79
8.5.7 Chicharrones de cuajada.....	81
8.5.8 Flujograma chicharrones de cuajada .....	82
8.5.9 Crema de champa .....	84
8.5.10 Flujograma crema de champa.....	85
8.6 presentación final .....	87
8.7 etapa 4: creación de la página web.....	88
Conclusiones .....	89

Recomendaciones .....	90
Referencias.....	91
Lista figuras .....	93
Lista de tablas .....	95
Lista de anexos.....	96
Anexos .....	97

## Introducción

Este proyecto parte de la necesidad de reconocer y mantener la gastronomía tradicional, patrimonio, cultura e historia como elementos fundamentales para potenciar el gusto e interés hacia esta.

Se emprende este proyecto de investigación haciendo un amplio recorrido por el territorio de Garagoa, creando una interacción con las personas y recopilando información, resaltando la importancia de la gastronomía dentro de la identidad de una cultura y como a través de ella se han ido descuidando algunas técnicas ancestrales, costumbres y prácticas arraigadas a la tradición y al patrimonio cultural de la cocina garagoense.

Garagoa es un territorio en el cual se encuentran alojadas gran variedad recetas culinarias y productos típicos olvidados en la dieta alimentaria en otros territorios que tienen el potencial de realizarlas y a su vez sean beneficiados de estas preparaciones, por lo tanto, se pretende con este proyecto mostrar el patrimonio que tienen estos pueblos que pueden enriquecer de cierta forma a los lectores de nuestro producto final, incitándolos a disfrutar y conocer de Garagoa personalmente. (Salamanca, 2016)

Basados en la experiencia vivida, fuentes de información primarias, secundarias y terciarias se desea dar a conocer una herramienta multimedia de fácil acceso permitiendo compartir información de Garagoa para que las generaciones receptoras y las personas interesadas en el tema tengan una mayor apropiación del patrimonio, gastronomía y tradición que con nuestro proyecto pretendemos resaltar.

## **1. Problema de investigación**

### **1.1 Planteamiento del problema**

Ya que en Garagoa existe una problemática de apropiación respecto a los temas de patrimonio, tradición y gastronomía. Se decide hacer una guía multimedia que sirva de medio informativo y que sea de interés social, recopilando información acerca de su tradición culinaria (recetas, ingredientes típicos, aspectos culturales y técnicas tradicionales) y así poder analizar la oferta gastronómica que se encuentra en el municipio visitando restaurantes y realizando entrevistas, estandarizando las recetas típicas y así evidenciar las diferentes técnicas implementadas en la elaboración de los platos de la región para así diseñar una guía multimedia donde se plasme todo el trayecto y los resultados e información del proyecto investigativo.

### **1.2 Formulación del problema**

¿Cómo resaltar la identidad del municipio de Garagoa y así mismo el patrimonio, tradición y gastronomía?

## **1. Objetivos**

### **3.1 Objetivo general**

Diseñar una herramienta multimedia como medio informativo (página web) de interés social en donde se evidencie la identidad de Garagoa, Boyacá abarcando historia, patrimonio y tradición gastronómica del municipio.

### **3.2 Objetivos específicos**

1. Recopilar información acerca de Garagoa y su historia, tradición culinaria (recetas, ingredientes típicos, técnicas tradicionales, preparaciones, establecimientos y aspectos culturales), mediante el uso de herramientas como: revisión bibliográfica, observación, encuestas y entrevistas.
2. Estandarizar algunas recetas típicas de Garagoa, resaltando los diferentes métodos y técnicas necesarios para la preparación de un mismo plato.
3. Diseñar una herramienta multimedia (página web) donde se plasme el desarrollo investigativo del territorio en Garagoa, Boyacá.

#### 4. Justificación

Ya que Garagoa es considerado como uno de los municipios de tierras más fértiles por su facilidad para adaptar los productos a su cambiante clima y por la importancia que se le da al maíz en esta región, decidimos enfocarnos en esta región (Quintero, 2014)

Basándonos en lecturas podemos observar que Garagoa en su totalidad se caracteriza por hermosos paisajes, cultura, gastronomía e historia, lo cual nos lleva tener un enfoque gastronómico por las delicias de Garagoa como lo son el pan de maíz y las garullas entre otras recetas que veremos a través desarrollo del proyecto (González, 2016).

Partiendo de la idea de resaltar algunas de las recetas, costumbres culinarias, tradición e historia haremos un recorrido por Garagoa haciendo encuestas, entrevistas y consultas, recorreremos algunos de los pasos que los garagoenses suelen realizar a menudo como visitar la plaza los domingos, ir a las panaderías principales del sector , para así averiguar por qué se le dice el rey del maíz a Garagoa, las tiendas aledañas aportarán para recopilar un poco de historia, restaurantes típicos y nuevos pretenden resaltar una cultura y tradición a través de sus platos; veremos su evolución que ha dejado en el pasado las casas pequeñas para construir edificios de tres a cuatro pisos donde existía una fachada de antiguas edificaciones coloniales. (Quintero, 2014)

Basados en la opinión de la investigadora de la real academia española de cocina, Almudena Villegas becerril:

*"es importante la unión del sector gastronómico con el gobierno y la academia, en pro de la cocina. Conozco la comida de Francia, Inglaterra, España y ninguna tiene tanta versatilidad, colores, olores y sabores como la colombiana. Ustedes tienen una oportunidad inmensa para generar una industria turística de talla mundial con estas recetas, además de vendernos el valor agregado del baile, el canto y el vestuario, que es una maravilla".*

Vamos a generar una propia opinión de la importancia de la gastronomía típica, las técnicas y el por qué mantenerlas vigentes a medida del tiempo, no solo porque Garagoa es un hermoso lugar sino porque tiene todo un potencial turístico, cultural y gastronómico. (SENA N. , 2015)

## 5. Marcos de referencia

### 5.1 Marco teórico – conceptual

Garagoa es un pueblo anterior a la conquista, fue albergue de una tribu indígena comandada por un cacique chibcha.

En 1539 cuando el mariscal don Gonzalo Jiménez de Quezada hubo ocupado a Muequetá y Bacatá, tuvo noticias por referencias de los indios de la tribu chibcha del dominio del zipa de las famosas minas de esmeralda de Somondoco propiedad del cacique sumindoco, emprendió la expedición hacia al norte pasando por Guatavita, Sesquilé, Chocontá y turmequé.

Estando Jiménez de Quezada en esta última población algunos días envió al capitán Pedro Fernández de Valenzuela a verificar y precisar sobre la joya que codiciaban los españoles.

Una vez Fernández regresa con un informe favorable, Quezada parte en busca de las minas y se encuentran en el camino con algunos poblados indígenas como Boyacá, Tibaná y Tenza, de allí parte finalmente a Garagoa y Obeita, donde se quedan por encontrarse cerca de las minas de esmeraldas.

En 1556 comenzaron la tarea evangelizadora con la religión católica por los padres dominicos fray Francisco Vidal, fray Domingo Moreno, fray Bernardino de Figueroa y fray Gaspar de Estremera. (Garagoa, 2017)

#### 5.1.1 Escudo.

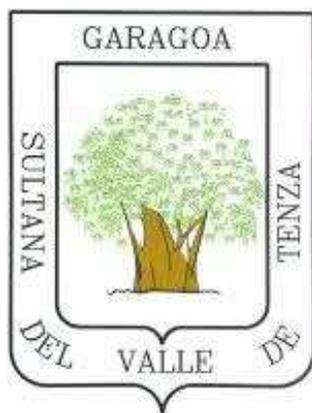


Figura 1. Escudo de Garagoa. Nota: pag. Principal alcaldía de Garagoa. 2017

El escudo de Garagoa se compone por una imagen de la ceiba característica del municipio con la siguiente reseña: "Garagoa sultana del valle de tenza".

### 5.1.2 Bandera.



Figura 2. Bandera de Garagoa Nota: pág. Principal alcaldía de Garagoa 2017

Acógese como bandera oficial de Garagoa la propuesta por el concejal José Joaquín Matheus Larotta el 17 de diciembre de 1967 el cual consta de tres franjas horizontales iguales: rojo, blanco y azul llevando en su parte central el escudo de Garagoa. El color rojo representa el amor a la patria y tributo de admiración a sus héroes que lucharon por ella hasta derramar su sangre; el blanco símbolo de dignidad y señorío que caracterizó a sus fundadores y hoy a sus hijos; el azul, el firmamento que nos cubre y la abundancia de sus aguas fuente de riqueza.

### 5.1.3 Himno

#### *Coro*

*Entonemos un himno sonoro*

*Con arpegios de música inmensa*

*Como ofrenda a la perla que adoro*

*La sultana del valle de tenza*

*I*

*Recordemos los bravos guerreros*

*Que en luchas heroicas sus vidas rindieron;*

*Morales y huertas, Gómez y forero  
Por amar la patria fusilados fueron*

*Las mujeres nos dieron ejemplo:  
En la historia brilla tu egregia heroína;  
Por tu hazaña mereces un templo  
Que lleve tu nombre, Ignacia medina*

*Garagoa; para ti mis quereres  
Por ancestro ciudad señorial,  
Te engalanan tus bellas mujeres,  
Tus campos fecundos, tu ceiba inmortal*

*Mirando a los cielos tus gemelas bellas  
Amorosas cuidan tus sueños en paz  
Tu templo ilumina rutilas estrellas  
Y en coro las aves le dan su trinar...*

**Coro**

*Entonemos un himno sonoro  
Con arpegios de música inmensa  
Como ofrenda a la perla que adoro  
La sultana del valle de tenza*

(Alcaldía de Garagoa - Boyacá, s.f.)

#### **5.1.4 Locación de Garagoa.**

Garagoa municipio de Colombia localizado al suroriente del departamento de Boyacá, sobre la cordillera oriental. Y capital de la provincia de Neira.

Es uno de los centros económicos de la provincia. Dista por carretera de Bogotá 136 km. Y de Tunja a 81 km. Su extensión es de 191,75 km. Cuadrados, su altura es de 1705msnm. Y es el décimo municipio más poblado el departamento de Boyacá. El municipio está situado a 5 grados,

4 min., 48 seg. De latitud norte y a 0 grados, 43 min. Y 26 seg. De longitud con respecto al meridiano de Bogotá y a 73 grados, 22 min., y 22 seg. Longitud oeste de Greenwich

Garagoa capital de la provincia de Neira del valle de tenza ubicada al suroriente del departamento de Boyacá sobre la cordillera oriental (yeda-sama-kana, 2012)

#### **5.1.5 Economía de Garagoa.**

La capital de la provincia del valle de tenza es una tierra acogedora por su clima, sus paisajes y sus gentes sus habitantes se dedican principalmente a la producción agrícola y ganadera, empleando tecnologías limpias y sostenibles en las treinta veredas del municipio bajo la asesoría y capacitación de proyectos de la alcaldía en asistencia técnica agropecuaria el Ica.

#### **5.1.6 Agricultura en Garagoa.**

Con productos como: maíz yuca, papa, arracacha, plátano, arveja, fríjol, ahuyama, tomate y hortalizas. Además, fique, café, caña de azúcar que abastece el consumo de miel, panela, “guarapo” y chicha.

El cultivo de tomate predomina altamente, este producto es comercializado en las plazas de Bogotá, Tunja, Sogamoso y municipios circunvecinos.

En cuanto a los frutales, produce mango, chirimoya, naranja, aguacate, piña, mandarina, papaya, maracuyá y guayaba; el café se cultiva en pequeñas cantidades para el consumo familiar.

Tabla 1

*Agricultura de Garagoa.*

<b>Agricultura 40%</b>	
<p><b>Maíz</b> Zea mays</p>	 <p>Figura 3 Maíz Nota: Geraldine Gutierrez Roa 2017</p>
<p><b>Champa</b> Campomanesia lineatifolia R&amp;p , perteneciente a la familia myrtaceae</p>	 <p>Figura 4 champa Nota: google imágenes, 2017</p>
<p><b>Café</b> Kahwah</p>	 <p>Figura 5. Café Nota: google imágenes,2017</p>
<p><b>Lulo</b> Solanum quitoense</p>	 <p>Figura 6. Lulo Nota: google imágenes,2017</p>

<p><b>Tomate chonto</b> Solanum lycopersicum</p>	 <p>Figura 7 Tomate chonto Nota: google imágenes,2017</p>
<p><b>Papa pastusa</b> Solanum tuberosum</p>	 <p>Figura 8. Papa pastusa Nota: google imágenes,2016</p>
<p><b>Papa criolla</b> Solanum phureja</p>	 <p>Figura 9 Papa criolla Nota: google imágenes,2015</p>
<p><b>Pepino guiso</b> Cyclanthera pedata</p>	 <p>Figura 10 Pepino de guiso Nota: google imágenes,2016</p>

Nota: (Alcaldía de Garagoa - Boyacá, s.f.)

### 5.1.7 Pecuaria de Garagoa.

- Ganadería: significativa y representativa para la economía del municipio:
- Ganado vacuno: cebú, criollo, cruces de normando. Abastece al sector urbano de leche, cuajada, mantequilla y otros derivados.
- Ganado caballar y mular: muy apreciado en el sector rural como transporte de las personas. También como transporte de la caña de azúcar hacia los trapiches.
- Ganado porcino: se destaca la cría de cerdos por el aprovechamiento de su carne, manteca, chicharrones, lechonas, rellenas, embutidos entre otros.

### 5.1.8 Avicultura de Garagoa

La cría de aves de corral se puede considerar como propia de las familias campesinas, utilizada para el consumo doméstico y para proveer los mercados urbanos. Se encuentra la avícola “los Cambulos” en las afueras del municipio, con galpones técnicamente instalados y con un número considerable de aves, el cual genera buen número de empleos directos e indirectos.

Tabla 2

#### *Economía de Garagoa*

<b>Agricultura</b>	Maíz Champa Café Lulo Papa pastusa Papa criolla	Parte rural	 <p>Figura 11 Plaza de mercado Garagoa Nota: google imágenes, 2017</p>
--------------------	----------------------------------------------------------------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Ganadería</b></p>	<p>Cebú Criollo Porcino</p>	<p>A las afueras de Garagoa.</p>	 <p>Figura 12 Ganadería de Garagoa Nota: google imágenes, 2017</p>
<p><b>Avicultura</b></p>	<p>Gallina criolla</p>	<p>Avícola los Cambulos Ltda. Calidad constante con respaldo genético.</p>	 <p>Figura 13 Cambulos de Garagoa Nota: Nicolás Ortiz Riaño, 2005</p>
<p><b>Piscicultura</b></p>	<p>Mojarra</p>	<p>Restaurantes la vaca y lima limón a las afueras de Garagoa</p>	 <p>Figura 14 Restaurante la vaca Garagoa Nota: google imágenes, 2006</p>

<b>Minería</b>	Piedra Arena Arcilla Carbón Esmeraldas	Parte rural, cercanías al río Garagoa.	 <p>Figura 15 Mina del río Garagoa Nota: google imágenes, 2017</p>
<b>Industria y comercio</b>	Talleres de ornamentación Fábricas de ladrillos Ebanistería	Centro de Garagoa.	 <p>Figura 16 Ornamentación de Garagoa Nota: google imágenes, 2015</p>

Nota: (Alcaldía de Garagoa - Boyacá, s.f.)

### 5.1.9 Gastronomía de Garagoa.

Garagoa dispone de sitios con oferta de comida típica local: donde Víctor (caldo de pata), doña serafina (carne al caldero y jeta con habas), donde la Alcira (carne seca, arepa y el “santo sorbo”), la teja corrida (bofe asado y “guarapito”), doña teresa (parrillada local), peñita (tamal dietético), Luis “Benatti” (cordero, marrano y “chicha”), el buey (carne a la llanera), la Idalí (comidas rápidas nocturnas). Si se tiene buen estómago, una visita al sector de comidas, de la plaza de mercado, los días domingo y jueves, no defrauda.

Igualmente se caracteriza por ofrecer bocados deliciosos, de producción casera: arepas en la laja y en el horno, garullas, almojábanas, pan de maíz, bizcochos de vino, pastelillos, envueltos de mazorca y arroz, empanadas caseras, pasteles de yuca, génovas, queso y chicharrón de cuajada; debidamente acompañados con masato de arroz, de maíz, jugos naturales, avena, etc. Sitio recomendado: caserito. (Alcaldía de Garagoa - Boyacá, s.f.)

Tabla 3

*Preparaciones típicas de Garagoa*

Otras preparaciones típicas		
Nombre	Descripción	Paso a paso
Sopa de arroz	Esta preparación se encuentra en varias regiones de Colombia, comúnmente se acompaña con aguacate, y tajadas de plátano maduro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pon a cocer los callos en la olla a presión hasta que estén blandos (30 minutos aproximadamente)</li> <li>2. En una olla regular, agrega las tazas de agua, la sal, el condimento de carne o pollo, hasta que hierva.</li> <li>3. Incorpora al caldo los callos cocidos, el arroz, la zanahoria, las alverjas y la papa.</li> <li>4. Remueve la sopa y deja a fuego lento por 40 minutos, o hasta que todos los ingredientes estén blandos.</li> <li>5. En el momento de servir, añade un poco de cilantro picado finalmente.</li> </ol>
Caldo de costilla	Este plato es típico de la región andina, y su ingrediente principal sale de las costillas de la vaca.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla para sopa, agrega el agua, las costillas de res, la cebolla y la sal.</li> <li>2. Tapa y deja cocer hasta que las costillas estén blanditas.</li> <li>3. Pela las papas y córtalas en cuartos. Agrégalas a la olla con caldo, dejándola a fuego bajo hasta que las papas se cocinen completamente.</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Revisa la sazón y retira el tallo de cebolla junto con el cilantro.</li> <li>5. Sirve inmediatamente.</li> </ol>
Sopa de ministro	<p>Esta tiene una tipología de ser afrodisiaca, como base usan las criadillas del toro, este se consume habitualmente en las plazas de mercado.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavamos el miembro del toro con limón, sal y restregamos con la cáscara de plátano guineo.</li> <li>2. Ponemos a cocinar en una olla a presión, preferiblemente en un fogón de leña, y lo dejamos pitar.</li> <li>3. Cuando esté blando lo sacamos y picamos en trozos pequeños.</li> <li>4. Ponemos la cebolla cabezona, el tomillo, el cilantro, la zanahoria y el color a cocinar con el caldo y los trozos de miembro.</li> <li>5. Servir caliente.</li> </ol>
Sancocho criollo	<p>Este plato se comienza por una sopa, este hace parte de la historia de cocina caribeña.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla ponemos a calentar el agua junto con la cebolla, el ajo, la mazorca, los muslos de pollo y dejamos cocinar por 15 minutos.</li> <li>2. Agregamos los sobres de caldo de gallina desmenuzado Knorr, mezclamos y continuamos 15 minutos.</li> <li>3. Agregamos el plátano junto con la yuca dejamos cocinar por 15 minutos.</li> <li>4. Añadimos, la papa dejando cocinar todo por 20 minutos más o hasta que todos los tubérculos estén blandos.</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Agregamos 1 cucharada de cilantro, mezclamos, bajamos el fuego, cocinamos 3 minutos y apagamos.</li> <li>6. Acompañemos este sancocho de arroz blanco, ají casero, aguacate, patacones y a disfrutar un domingo en familia.</li> </ol>
<p>Caldo de pata de res</p>	<p>Este caldo es considera como típico no solo en Colombia si no a nivel latinoamericano, aparte de sus usos gastronómicos las mujeres lo utilizan para el cabello.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ponga las patas de res una olla grande junto con los dientes de ajo aplastados, la cebolla colorada picada, las ramitas de cilantro y perejil, una pizca de comino, la sal, la pimienta y el agua.</li> <li>2. Haga hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 3 horas.</li> <li>3. Agregue la yuca, cocine hasta que la yuca y los patas de res estén suaves, aproximadamente unos 20-30 minutos.</li> <li>4. Quite del fuego y con cuidado cierna el caldo y guardarle para después. Puede sacar un poco de la grasa y guardarlo para el refrito.</li> <li>5. Retire los hilos de la yuca y píquela en trozos medianos.</li> <li>6. Quite los huesos de las patas y corte la carne que queda en trozos pequeños.</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"><li>7. Prepare un refrito para el caldo usando un par de cucharadas de la grasa del caldo de patas: caliente la grasa a fuego medio en una olla para sopas, agregue la cebolla blanca picada, el ajo machacado, el orégano, el achiote, comino, sal y pimienta.</li><li>8. Mezcle la mantequilla de maní con la leche y agréguela al refrito, revuelva bien hasta que esté bien disuelta.</li><li>9. Añada el caldo, los trocitos de carne de las patas de res, la yuca y el mote cocido.</li><li>10. Cocine a fuego lento durante unos 20-25 minutos.</li><li>11. Sirva espolvoreado con el cilantro picado y cebollita verde picada. Acompañe con arroz blanco, tajadas de aguacate y ají.</li></ol>
		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ponga el pollo a cocinar, o gallina, en una olla pitadora, con la cerveza y las hierbas, por 40 minutos contando después del primer pitazo.</li><li>2. Destape y agregue el resto de los ingredientes.</li><li>3. Cubra la olla, sin tajarla y deje cocinar, por 40 minutos,</li></ol>

Gallina sudada		<p>aproximadamente, a fuego medio, revolviendo de vez en cuando.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Servir caliente, con una tajada de aguacate y una porción de arroz blanco.</li> </ol>
Carne oreada	<p>Este tipo de carne tiene unos cortes específicos y su adobo principal parte de los rayos del sol, humo y viento; es bastante consumida en los departamentos de Santander y Boyacá, se encuentra en piqueteaderos y plazas de mercado. Considerada como uno de los clásicos platos de Santander.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda utilizar carne de capón con un grosor uniforme de aproximadamente un centímetro. Se adoba con ajo machacado, cebolla cabezona rayada, sal y comino. Una vez adobada se le riega el jugo de una naranja y un poco de panela raspada.</li> <li>2. Se deja conservando una noche y luego se expone al sol durante uno o dos días.</li> <li>3. Se puede consumir oreada, seca o asada a la brasa.</li> </ol>
Tamal	<p>Sus orígenes son indoamericanos, generalmente a base de maíz, acompañado por carnes, vegetales y arroz.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se sancocha el maíz amarillo, se deja enfriar, se muele y se cuele con agua, dejándolo en reposo de un día para otro.</li> <li>2. al siguiente día se bota el agua y se recoge el almidón que se encuentra en el fondo. Este almidón se condimenta con ajo molido, comino, chicharrón frito y molido, sal, achiote, color o bija, y manteca de cerdo.</li> <li>3. Se cocina el almidón condimentado, revolviendo</li> </ol>

		<p>continuamente para que no se pegue, hasta obtener “el punto” en el cual la masa empieza a espesar: para saber cuándo se quita la masa del fuego se introduce un dedo mojado y si este sale prácticamente limpio es hora de dejar enfriar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Este punto y la manteca de cerdo son el secreto del tamal santandereano.</li> <li>5. Se hacen “chorotas” con la masa y se rellenan con garbanzos, cebolla cabezona, perejil, pimentón rojo, tocino, pierna de cerdo, pollo, uvas pasas y alcaparras. Todo lo anterior muy sazonado y crudo, excepto los garbanzos.</li> <li>6. Las “chorotas” ya rellenas se tapan bien para que no se salgan los ingredientes y se envuelven en hojas de plátano soasadas dándoles la forma rectangular característica.</li> <li>7. Se amarran con una cabuya y se ponen a cocinar durante tres horas.</li> </ol>
Salpicón	Es una combinación de varias tipos de frutas; aderezado con licores, zumos o azúcar.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coloque la fruta cortada en un tazón grande, vierta el jugo sobre la fruta (jugo de naranja, de mandarina o un sobre de algún refresco) y revolver.</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Para servir, ponga el salpicón de frutas en vasos altos y sirva con helado de vainilla si así se desea.</li> </ol>
Masato de maíz	<p>Es una bebida colombiana, la cual es muy popular en las regiones de Santander, Boyacá, y Cundinamarca. Es una bebida elaborada a base de maíz y o piña, el cual tiene un proceso de fermentación.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y quitar las impurezas que siempre vienen el paquete de maíz peto.</li> <li>2. En un recipiente coloque el maíz a remojar con dos tazas de agua y dejar reposar por lo mínimo por 8 horas, o de un día para otro.</li> <li>3. Colocar el maíz, agua, sal en una olla y cocinar por lo menos por 1 hora a fuego medio alto o hasta que el maíz este blando.</li> <li>4. Luego escurrirlo usando un colador y reservar el agua.</li> <li>5. Triturar el maíz en el molino o procesador de alimentos.</li> <li>6. En otra olla colocar 1/2 litro de agua, el azúcar, clavos, canela, pimienta y hojas de laurel en a fuego medio alto para hacer el almíbar y se cocina por 20 minutos.</li> <li>7. Agregar el maíz triturado y dejar cocinar con el resto del agua por 30 minutos, revolviendo de vez en cuando con una cuchara de palo.</li> <li>8. Se deja enfriar, se cuela y se sirve.</li> </ol>
	<p>Como orígenes se le otorgan a los indígenas quienes la</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. se mezcla el maíz con el huevo, la sal y el azúcar hasta formar una masa consistente.</li> </ol>

<p>Arepa dulce boyacense a la laja</p>	<p>tenían como base en su alimentación diaria</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. luego, sobre una hoja de mazorca o de chisgua, se forman capas de masa y sobre éstas se añade el queso.</li> <li>3. Se tapa con otra capa igual de masa y se asan sobre una laja o piedra plana durante 8 minutos.</li> </ol>
<p>Almojábana</p>	<p>Su nombre viene del árabe y es un pancillo a base de maíz y de queso campesino.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se deja hinchar el maíz en agua durante 3 días, cambiándole el agua cada día.</li> <li>2. se saca, se escurre y se muele junto con la cuajada, se amasa y se soba (o se cierne) con las yemas y la mantequilla.</li> <li>3. Se hacen bolas pequeñas y se ponen sobre una lata (no engrasada), se llevan al horno precalentado a 400° por 12 minutos o hasta que se doren, según se prefiera.</li> </ol>
<p>Pan de maíz</p>	<p>Su origen viene de las tribus nativas de los estados unidos, este esta enriquecido por el trigo y tiene un sabor delicado dulce del maíz.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclando ambos tipos de harina, añadiendo también la sal y la mantequilla e pomada. Añada por último la levadura, que tendrá que estar disuelta previamente en leche tibia, mezcla todo bien y comienza a amasar.</li> <li>2. Una vez que la masa esté bien lista y sin grumos, coloque la sobre una</li> </ol>

		<p>fuelle en mantequilla y cúbrala, dejándola reposar en un sitio cálido por espacio de una hora, aproximadamente. Una vez que duplique su volumen, desgasifiquela , forma panas , deja llevar un poco más y lleve a horno caliente durante 30 - 40 minutos</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nota: (Historia de garagoa sultana de tenza , 2005)

## 5.2 Marco geográfico

### 5.2.1 Descripción física.

- Ubicación: al sur-oriente de Boyacá, sobre la cordillera oriental en la provincia de Neira.
- Distancia de Bogotá por carretera: 136 km
- Distancia de Tunja: 81 k
- Clima: 18°centígrados, aproximadamente.
- Extensión: 191,75 km<sup>2</sup>.
- Altitud de la cabecera municipal es de 1650 m.s.n.m. En promedio según el instituto colombiano Agustín Codazzi.
- Censo poblacional del dane de 2005, Garagoa cuenta con una población aproximada: 16.520 habitantes, ya que según las estadísticas del dm la población actualmente está creciendo.
- Porcentaje de hombres: 48.4%
- Porcentaje de mujeres: 51.6%,
- Población en el área urbana: 12.390
- Población en el área rural: 4.130 el municipio no cuenta con presencia formal de manera permanente con grupos de poblaciones minoritarias: etnias, negritudes, gitanos, entre otros.

### 5.2.3 Topografía.

Extensión: 191.75 km<sup>2</sup>.

Relieve: montañoso.

#### **5.2.4 Límites del municipio.**

Limita por el norte con Chinavita, por el sur con Macanal, por el oriente con Miraflores y por el occidente con tenza y sutatenza.

Está situado a 5 grados, 4 minutos y 48 segundos de latitud norte, y a 0 grados, 43 minutos y 26 segundos de longitud con relación al meridiano de Bogotá; y a 73 grados, 22 minutos, 22 segundos longitud w de Greenwich.

Extensión total: 191.75 km km<sup>2</sup>

Metros sobre el nivel del mar: 1650 m.s.n.m (Alcaldía de Garagoa - Boyacá, s.f.)

#### **5.2.5 Barrios de Garagoa.**

- bella vista
- bonanza
- centro
- ciudad jardín
- el bosque
- el campin
- el portal
- el porvenir
- Guanatá
- las hadas

## 5.2.6 Mapa de Garagoa.



Figura 17 Mapa de Garagoa Nota: google imágenes, 2015 edición: Nicolás Ortiz Riaño. Ir figura 18.

R. CASA QUINTA	HOTEL PANORAMA
R. LIMA LIMON	TERMINAL DE TRANSPORTES
R. LA VACA	ALCALDIA
PLAZA DE MERCADO	CATEDRAL NUESTRA SRA. C
HOTEL DANNYS	DOÑA SERAFINA
HOTEL FLORIDA	PANADERIA DULCE TIERRA
HOTEL BOCHICA	IGLESIA NTRA, SRA. ROSARIO
HOTEL MAMAPACHA	EL ALTO DE LA VIRGEN

Figura 18 Tabla de contenido mapa Garagoa Nota: (Alcaldía de Garagoa - Boyacá, s.f.)

### 5.3 Sitios turísticos - gastronómicos de interés en Garagoa

Dentro de Garagoa existen muchos sitios interesantes que vale la pena conocer y disfrutar; desde balnearios y reservas ecológicas, hasta sitios característicos del casco urbano, interesantes para la población y para los turistas además son considerados como patrimonio cultural del municipio debido a su contenido cultural y con intención de atraer turismo pues es una de las grandes problemáticas de la región.

#### 5.3.1 Parque principal.



Figura 19 Parque central de Garagoa Nota: google imágenes, 2014

Se encuentra en pleno centro del municipio; el parque principal es la puerta de bienvenida a los turistas y habitantes, se caracteriza por la frondosa y espectacular ceiba, un monumento al cerro de mamapacha y muchos árboles y vegetación más que lo convierten en un símbolo importante para Garagoa.

### 5.3.2 Cerro mamapacha.

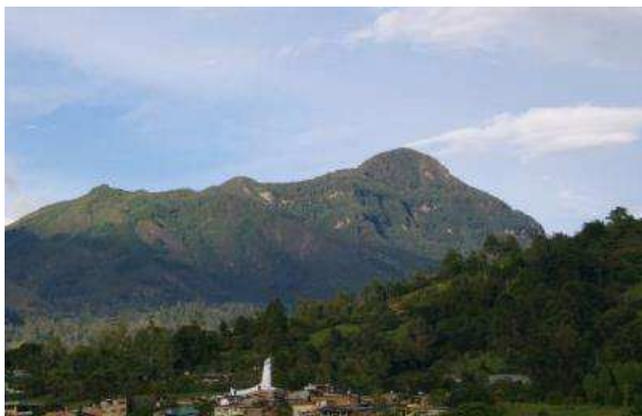


Figura 20 Cerro mamapacha Nota: pág. Principal alcaldía Garagoa, 2016

Reserva natural e hídrica de las provincias de Neira y lengua. Cerró tutelar de la provincia de Neira y su capital Garagoa. Hasta ahora su cima ha sido alcanzada por muy pocos, dadas sus dificultades de acceso debido al bosque nublado característico. Origen de leyendas y creencias populares.

### 5.3.3 Puente cuadras.



Figura 21 Puente cuadras Garagoa Nota:pág. Principal alcaldía Garagoa, 2016

Obra insigne de la ingeniería del siglo xix, comunica los municipios de Garagoa y Pachavita habilitando el tránsito peatonal y animal sobre el río Garagoa. Restaurado periódicamente manteniendo los principios básicos del cálculo estructural.

#### 5.3.4 La quinta.



Figura 22 Restaurante casa quinta Garagoa Nota: Blog spot. Garagoa – Boyacá \*sitio inigualable\*, 2017

Casa que construyó el coronel moral. La casa más bonita que había en Garagoa por el año de 1.950, se encuentra en la carrera 10 n° 13-120. Posteriormente en el año de 2.007 fue adquirida por un inversionista, quien la remodelo habilitándola como un famoso restaurante de comida internacional.

### 5.3.5 Las juntas.



Figura 23 Las juntas Garagoa Nota: pág. Principal alcaldía de Garagoa Boyacá, 2015

Confluencia de los ríos Súnuba y Garagoa, para conformar el río Batá principal afluente, aguas abajo del embalse la esmeralda, central hidroeléctrica de Chivor. Intersección vial de las provincias Neira y oriente con la vía alterna al llano. Localizada entre los dos primeros túneles de los 14 existentes hasta santa maría y los dos puentes de mayor longitud en la región. Sitio reconocido por su riqueza gastronómica.

### 5.3.6 Plaza de mercado de Garagoa Boyacá.



Figura 24 Plaza de mercado principal Nota: Daniela Hernández Mora, 2017

El 3 de agosto de 1808 con la aprobación del virrey Antonio Amar y borbón y el arzobispo fray Juan de los Barrios fue elegida la parroquia, siendo su primer párroco Juan Ignacio Mejía de la Zerda. El 17 de julio de 1977 fue elegida como diócesis y sede episcopal y su primer obispo fue monseñor Juan Eliseo Mojica Oliveros.

#### **5.4 Marco histórico**

Llevamos a cabo una exploración por el municipio de Garagoa donde se nos permitió conocer a cerca del origen indígena del pueblo las cuales se ven ligadas a raíces chibchas, muiscas o moscas, quienes sus dominios comprenden parte de Cundinamarca y Boyacá. Hacia Garagoa habitan las tribus de los Boyacaes, Tibaraes, Tenzas y Garaguas o Garayuas.

Los Garaguas estaban dirigidos por el cacique de tenza, este era el poblado más antiguo del valle y este también va de la mano del zaque de Tunja.

Llegando los conquistadores quienes gobernaban era el imperio chibcha el zipa thisquesusa de Bacatá (Funza) y el zaque Quemuenchatocha de unza (Tunja). Durante este proceso de conquista y colonia, sus sitios de residencia indígena se fueron desocupando lentamente.

Ya que estaban en el proceso de colonización y conquista los indígenas tenían que correr muchas veces obligados por la falta de tierras, estas siendo una base de su subsistencia las cuales les eran arrebatadas por los colonios españoles.

##### **5.4.1 Poblado indígena.**

No se sabe con exactitud el lugar donde estaba construido el caserío principal de los indígenas Garaguas. Pues estos no formaban grupos familiares, sino pequeños, de los cuales se han encontrado arraigados en varios sitios.

##### *Hipótesis.*

Los antepasados pasaron de América por el estrecho de Bering o por el desprendimiento del continente americano de África o procedentes de Asia, Oceanía o Europa.

En la compilación de datos pudimos encontrar que Garagoa tiene conexión con diferentes municipios haciendo aun así parte del valle de tenza delimitando con:

#### **5.4.2 Con el municipio de Chinavita.**

Partiendo del cerro doña Francisca, lugar de concurso de los municipios de Garagoa, Chinavita, Miraflores y Zetaquirá, sigue en dirección sur por el de la cuchilla de “mama pacha” hasta el cerro San Marcos y de ahí hacia el occidente baja en línea recta por el centro de dicho cerro a un hito o mojón puesto en la llamada “puerto del cerro” y de ahí baja en recta a otro costado occidental de una gran piedra plana en un pedregal hasta el oeste pasando por el “alto del mojón” dando nacimiento a la quebrada o chorro de la senda y por estas aguas abajo hasta su desembocadura en el río Garagoa. (Olmos, 2005)

#### **5.4.3 Con el municipio de Miraflores.**

Los municipios de Miraflores, Garagoa, Chinavita y Zetaquirá se encuentran a dirección del sur, estos por el divorcio de las aguas de la cuchilla del mundo nuevo hasta descender el río Tunjita, éstas aguas arriba hasta donde cae la cuchilla de San Antonio o Buena Vista, lugar de concurso de los municipios de Garagoa, Miraflores y Campohermoso. (Olmos, 2005)

#### **5.4.4 Con el municipio de Campohermoso.**

Partiendo de la desembocadura de la quebrada la Laja, en el río Tunjita, lugar de concurso de los municipios de Campohermoso, Macaná y Garagoa que se rigen por el río Tunjita aguas arriba hasta donde cae San Antonio o Buenavista. (Olmos, 2005)

#### **5.4.5 Con el municipio de Macaná.**

Partiendo de la desembocadura de la quebrada la Laja en el río Tunjita lugar de concurso de los municipios Macaná, Garagoa y Campohermoso. (Olmos, 2005)

*Otros municipios.*

- Santa María
- Guateque
- Guayata
- Somondoco
- Macheta
- Manta
- Chinavita
- Rubiecita
- Almeida
- Chivor
- Tenza
- Sutatenza
- Pachavita
- Iza
- Tibirita
- La Capilla
- San Luis de Gaceno
- Macaná

## 6. Estado del arte



### LIBROS Y REVISTAS

- **GARAGOA, LA GENTE Y SUS LUGARES** primera edición septiembre 2012
- Fechas, personajes y momentos históricos
- **EL SABOR DE LA TRADICION**
- primera edicion 2005
- Recetas, preparaciones tradicionales
- **LIBROS DE GARAGOA SULTANA DEL VALLE DE TENZA**
- primera edicion 2001
- Historia complemento.
- **REVISTA MI VALLE DE TENZA**
- **Octubre 30 de 2004**
- Historia, economía, gastronomía, ferias y fiestas, lugares de interés.
- **REVISTA GARAGOA UNA MIRADA HISTORICA**
- **10 de febrero de 2005**
- Historia, personajes, fechas



### TESIS

- **SEMILLAS , SABERES Y SABORES DEL VALLE DE TENZA POR SRA DORA NELLY MONSALVE** hace parte de la corporacion corpochivor en garagoa boyaca.
- Información en general

En Garagoa se ha puesto en práctica un proyecto que “buscará garantizar la alimentación, tradición, unión y la ganancia monetaria para familias campesinas asociadas, puesto que se busca financiar gran parte del programa de granjas productivas con buenas prácticas agrícolas en el municipio de Garagoa”. (Alcaldía de Garagoa - Boyacá, s.f.)

Resaltar los sabores encontrados en la historia culinaria de Garagoa se da por sus excelentes productos con técnicas que llevan al paladar a recordar comida hecha en casa, “una enseñanza acerca de la trascendencia que ha tenido estas preparaciones...y no dejar olvidar estas experiencias “ (Alcaldía de Garagoa - Boyacá, s.f.)

## **7. Antecedentes**

### **7.1 Proyectos en Garagoa**

- Plan de acción: están en pro de poner una pausa el analfabetismo existente en el municipio de Garagoa
- Plan de acción secretaria de desarrollo económico y social año 2017
- Plan de acción secretaria de gobierno año 2017
- Plan de acción secretaria de hacienda año 2017
- Plan de acción secretaria de infraestructura año 2017
- Plan de acción secretaria de tránsito y transporte año 2017

### **7.2 Otros planes**

- Estrategia y plan financiero plan de desarrollo municipal
- Plan anticorrupción enero 29 de 2016
- Plan decenal de educación nacional
- Plan municipal de contingencia festividades navideñas y patronales

## **8. Metodología**

El enfoque se realiza de forma mixta ya que se pondrán en práctica métodos de investigación cualitativo y cuantitativo. Como forma de obtención de un conocimiento productivo, conciso y claro para la sociedad receptora, manteniendo en el proyecto diversas etapas.

### **8.1 Etapa 1: exploración**

El trabajo de campo se realizó en dos oportunidades:

#### **8.1.1 Primera salida de campo.**

La primera salida de campo realizada a Garagoa, Boyacá, se elaboró el reconocimiento de diferentes lugares como la alcaldía municipal, los restaurantes, habitantes e infraestructura. En primer lugar, se visitó fue la panadería “dulce tierra”, conociendo a la señora marina explicándole el proyecto planeado, ya que ella es catalogada como la mejor en preparaciones de amasijos después se visitó algunas panaderías y restaurantes para recolectar información de los diferentes productos, para resaltar la casa quinta, restaurante , hablando con el dueño sr francisco Gaitán , quien nos dio información sobre que las preparaciones , puntos de interés, posterior a este encuentro nos reunimos con la Sra. Serafina Alfonso en su casa , donde ella nos brindó sus recetas de tradición , su punto de vista frente la experiencia que ella ha podido tener durante los 35 años que lleva cocinando , dejándonos con un frase muy bella “ la cocina sin amor , no es cocina” .

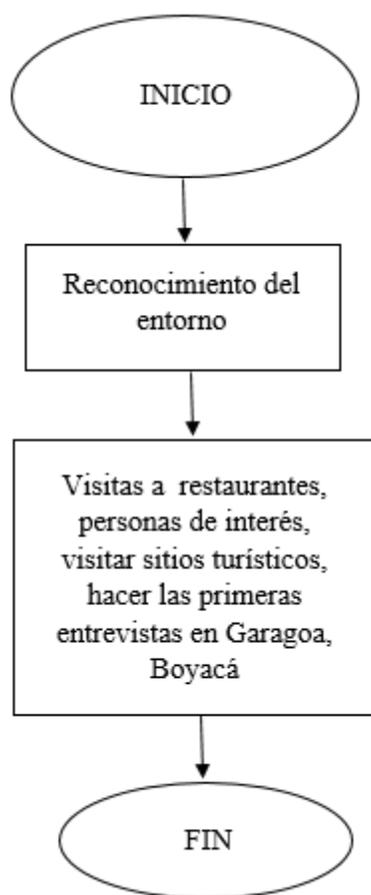


Figura 25 Flujograma primera salida de campo Nota: Geraldine Gutierrez 2017

### 8.1.2 Segunda salida de campo:

En la segunda salida de campo a Garagoa, Boyacá; se visitó los diferentes puestos que colocan los días sábados y domingos en la plaza de mercado, realizando las encuestas a los habitantes.

Visitando los restaurantes más reconocidos y probando las garullas, los tamales, la carne al caldero, masato de arroz, arepas a la laja, el sancocho de gallina, que es uno de los platos típicos del municipio, plato que vendía el su restaurante doña serafina, quien nos ofreció hacernos la demostración de cómo ella hacia el sancocho de gallina campesina.

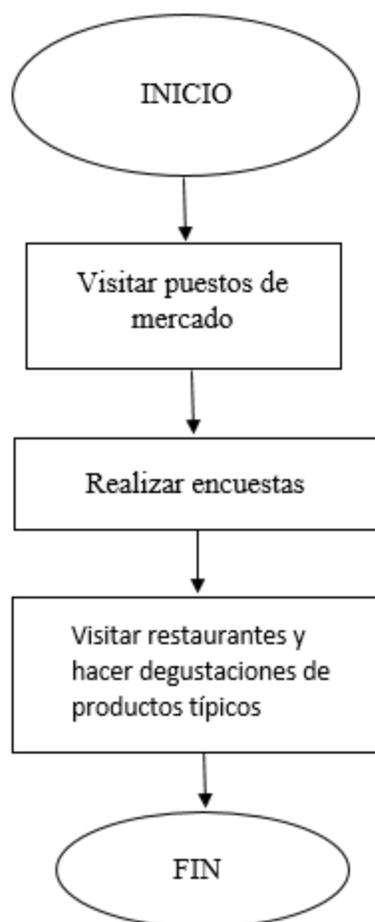


Figura 26 Flujograma 2 segunda salida de campo Nota: Geraldine Gutierrez 2017

## 8.2 Etapa 2: realizar encuestas

La siguiente encuesta se realizó con el fin de agrupar la diferente información que los garagoenses podían dar desde sus diferentes puntos de vista y sus actividades cotidianas, como amas de casa, cocineros, empresarios, dueños de restaurantes, campesinos, fabricantes de quesos, trabajadores de la plaza, panaderos, hasta incluso turistas y el alcalde de esta región y así obtener unos resultados más específicos de las tradiciones culinarias y no tan culinarias de Garagoa.

Tabla 4

*Ficha técnica encuestas*

<b>Ficha técnica (encuesta)</b>	
Nombre del proyecto:	Guía gastronómica de Garagoa Boyacá,
<b>Población objetivo:</b>	Hombres y mujeres habitantes de Garagoa
<b>Tamaño de muestra</b>	80
Método de muestreo	Aleatorio
Procedimiento de selección	Aleatorio
<b>Persona entrevistada</b>	Hombre y mujeres de Garagoa Boyacá expertos
<b>Método de recolección</b>	Entrevista personal
<b>Periodo de recolección</b>	8 septiembre 2017

**8.3 Encuestas**

 UNIVERSITARIA AGUSTINIANA <b>UNIAGUSTINIANA</b>	Proceso de investigación	Código	
		Versión	1
	<b>Anteproyecto trabajo de grado</b> <b>Guía gastronómica de Garagoa ,Boyacá :</b> <b>sumercé , venga y conozca</b>	Fecha	20-10-2017
		Página <b>48</b> de	

**Formato de encuesta (población)**

Este documento de investigación es utilizado como fuente de obtención de información en la población de Garagoa, **ya que sus respuestas harán parte de la compilación de información actualizada de la gastronomía, patrimonio y tradición para la creación de una guía gastronómica.**

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ edad \_\_\_\_\_

Sexo: m  f  nivel de estudios: \_\_\_\_\_ estrato: \_\_\_\_\_

1) ¿cree usted que la comida típica se ha ido retirando de los menús de las casas y restaurantes de Garagoa? ¿si  no  por qué?

-----  
 -----  
 -----

2) ¿piensa usted que es importante impulsar las recetas tradicionales de la región? ¿si  no  por qué?

-----  
 -----  
 -----

3) ¿sabe usted si los productos típicos de Garagoa han sido comercializados hacia otros departamentos? ¿si  no  cuáles?

-----  
 -----  
 -----

4) ¿cuentan ustedes con el apoyo de la alcaldía para desarrollar proyectos gastronómicos? ¿cuales?

-----  
 -----  
 -----

5) ¿si usted escucha la frase “el rey del maíz” la relaciona con Garagoa? ¿Si  no  por qué?

-----  
 -----  
 -----

6) ¿en una salida familiar, usted qué tipo de plato típico de Garagoa prefiere comer?

7) Marque con una x los platos que considera usted típicos de Garagoa

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Sopas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Sopa de arroz</li> <li><input type="radio"/> Caldo de papa</li> <li><input type="radio"/> Sancocho de gallina</li> <li><input type="radio"/> Caldo de pata</li> </ul> <p>Fuertes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Jeta con habas</li> <li><input type="radio"/> Carne oreada</li> <li><input type="radio"/> Carne al caldero</li> <li><input type="radio"/> Pescados y mariscos</li> </ul> <p>Postres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Chicharrones de cuajada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Brevas con arequipe</li> <li><input type="radio"/> Salpicón</li> <li><input type="radio"/> Helados</li> </ul> <p>Amasijos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Garulla</li> <li><input type="radio"/> Biscocho de vino</li> <li><input type="radio"/> Pan de maíz</li> <li><input type="radio"/> Almojábanas</li> </ul> <p>Bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Guarapo</li> <li><input type="radio"/> Masato de arroz</li> <li><input type="radio"/> Cerveza</li> <li><input type="radio"/> Jugo de champa</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

8) Usualmente usted cocina con:

- Estufa
- Leña
- Horno de barro

9) ¿cómo promocionan los platos típicos de Garagoa?

-----

-----

10) ¿en Garagoa realizan alguna actividad que les permita dar a conocer los platos típicos? **Si no** ¿cuál?

-----

-----

11) ¿Si le dieran la oportunidad de impulsar un plato típico de la región? **¿cuál sería?**

---

---

12) ¿tiene usted o su familia alguna tradición en cuanto a platos típicos se refiere? **Si no ¿cuál?**

---

---

13) ¿qué cambios ha tenido la gastronomía garagoense?

---

---

14) Si promocionara sus platos típicos para atraer turistas a la región, ¿cuál de estos medios de comunicación utilizaría?

- Internet
- Televisión
- Radio
- Revista

15) ¿cree usted que hacer una guía gastronómica impulsaría a Garagoa en el campo de la gastronomía? **Si no ¿porque?**

---

---

## 8.4 Resultados y discusión

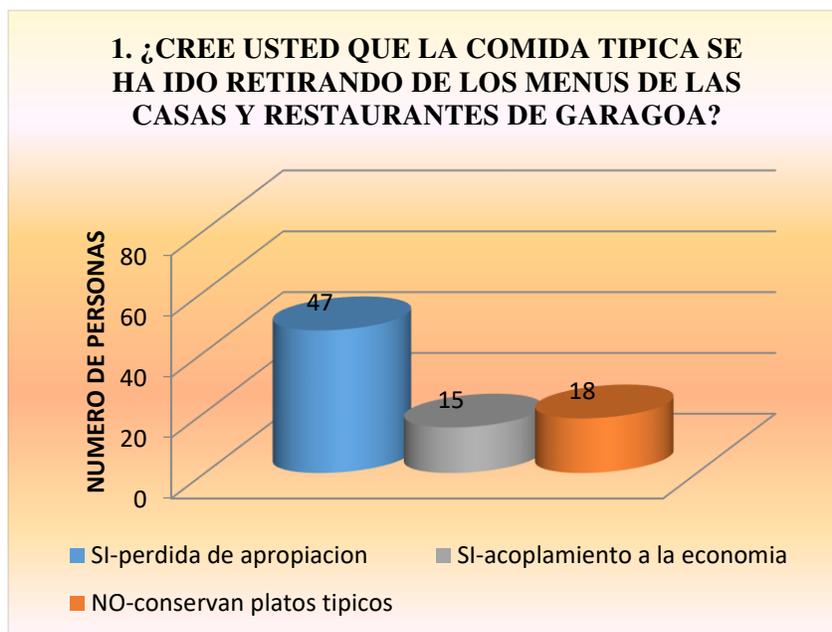


Figura 27 Tabulación pregunta n° 1 Nota: Daniela Hernández 2017

Claramente se puede notar que más del cincuenta por ciento de los encuestados opinan que en Garagoa se ha ido perdiendo la comida típica, pues a medida de que se han ido presentando algunas variantes; como el turismo, en la región se ha ido cambiando la comida casera o bien sea típica por comida rápida, también por el facilismo (no preparar comida en casa) o por la falta de tiempo.

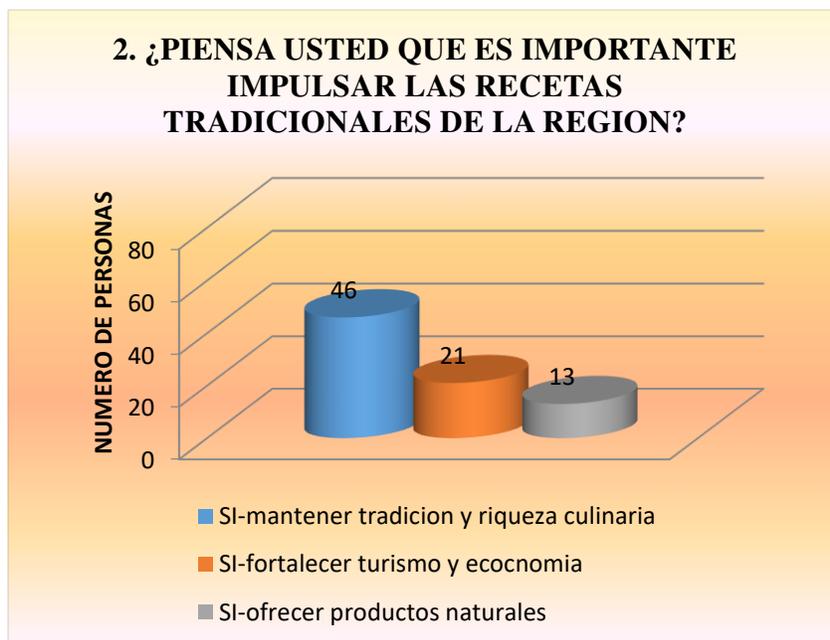


Figura 28 Tabulación pregunta n°2, Nota: Daniela Hernández 2017

Se puede evidenciar que la población encuestada tiene el total interés de impulsar las recetas tradicionales de la región ya que por lo expuesto en estas a medida del tiempo Garagoa ha ido perdiendo su identidad gastronómica y no hace uso de su riqueza gastronómica para así llegar a un fin común que es la atracción del turismo.

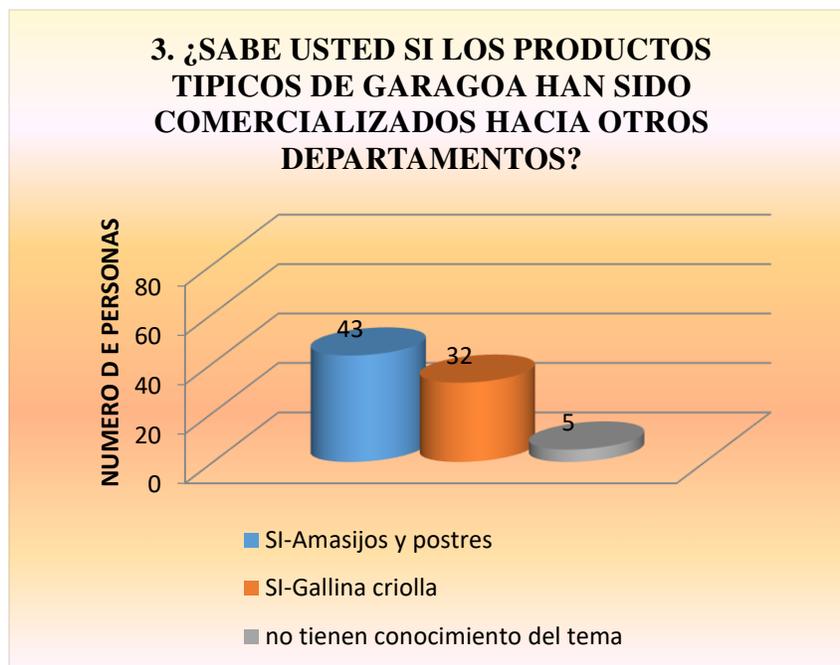


Figura 29 Tabulación pregunta n°3 Nota: Daniela Hernández 2017

Puesto a que Garagoa tiene un suelo fértil y fácil de manejar para los cultivos, una parte de su economía se basa en comercializar sus productos hacia otros municipios o departamentos, pero no solo hablamos de la materia prima pues sin duda los productos elaborados como amasijos o postres, también las gallinas criollas pues en esta región cuenta con varios galpones.

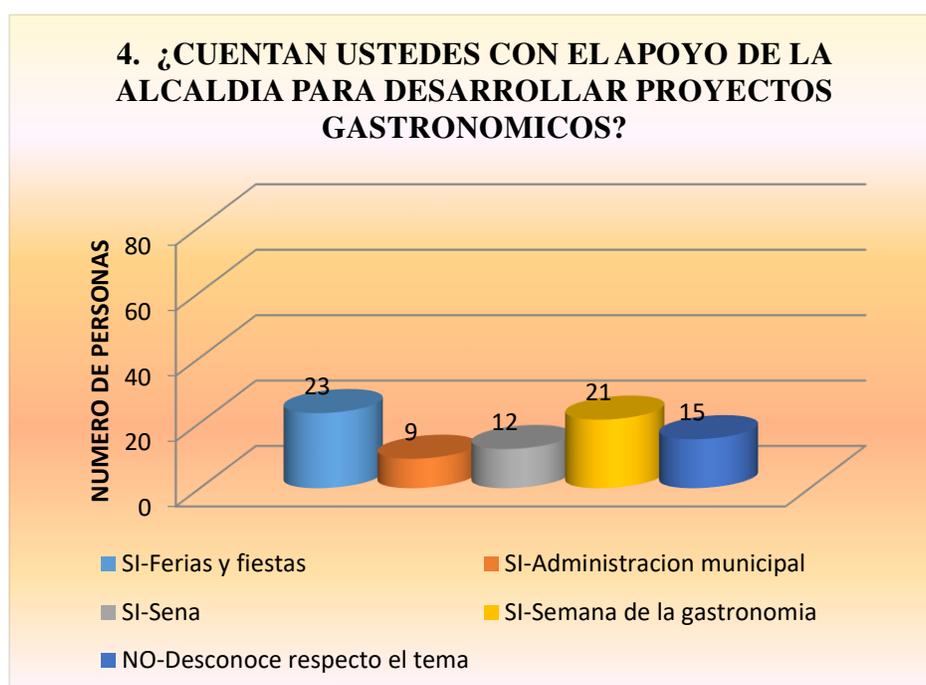


Figura 30 Tabulación pregunta n°4 según encuesta Nota: Daniela Hernández, 2017

Ya que en Garagoa uno de sus principales intereses es aumentar el turismo se han creado varias campañas para que a través de ferias, fiestas y su gastronomía se empleen medidas de atracción turística haciendo aprovechamiento de todas las cualidades propias de la región.

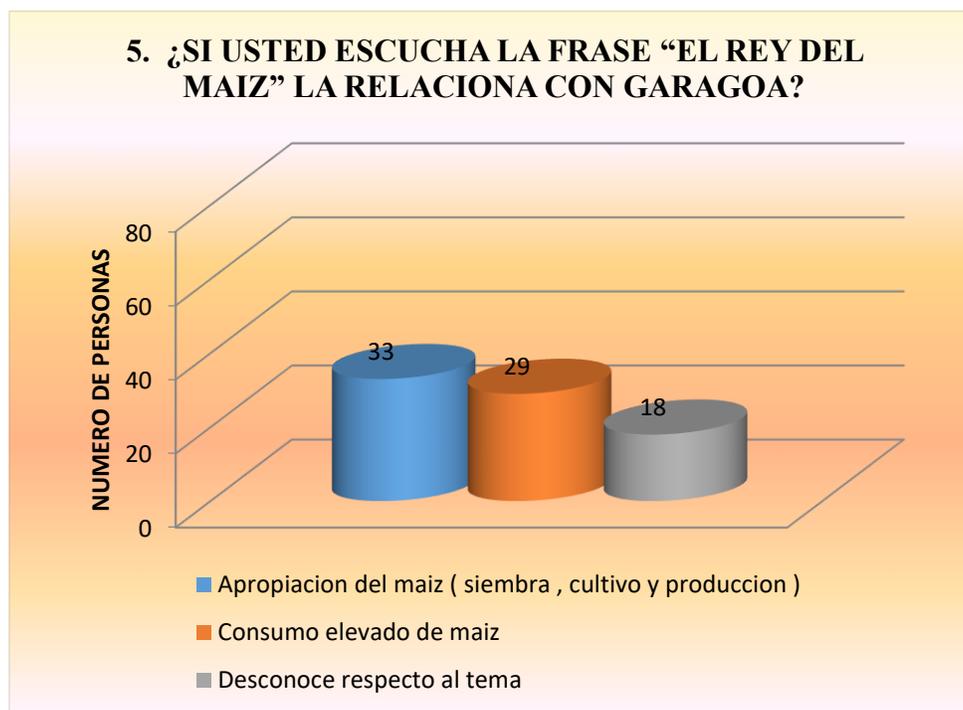


Figura 31 Tabulación pregunta n° 5 Nota: Daniela Hernández 2017

En Garagoa, como se menciona anteriormente está muy marcado el consumo del maíz por lo tanto la mayoría de sus productos típicos se basan en este alimento pues es uno de los importantes y característicos de la región pues como también mencionado antes sus tierras fértiles permiten el buen cultivo de este.

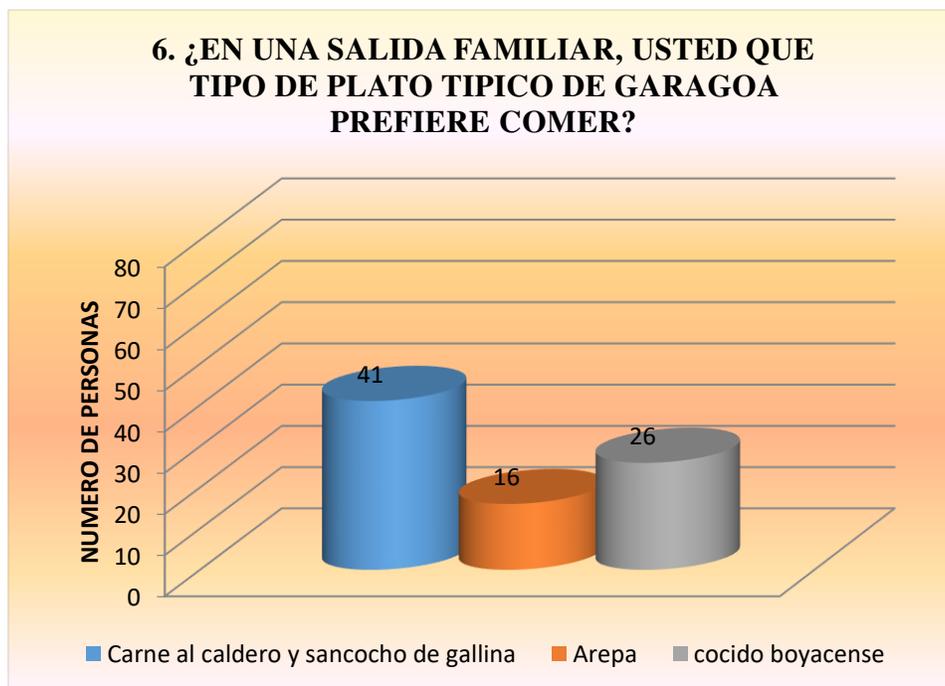


Figura 32 Tabulación pregunta n° 6 Nota: Daniela Hernández 2017

Según los encuestados el plato preferido para una salida familiar es la carne al caldero, preparación que se hace de arriba hacia abajo, cubriendo la carne con tierra y cerveza, poniendo el fuego arriba, pero en la actualidad en una olla se pone aserrín con cerveza y la carne en una parrilla en la misma olla. Es una preparación típica al igual que el sancocho de gallina por eso es preferido por los garagoenses para salidas familiares y eventos especiales.

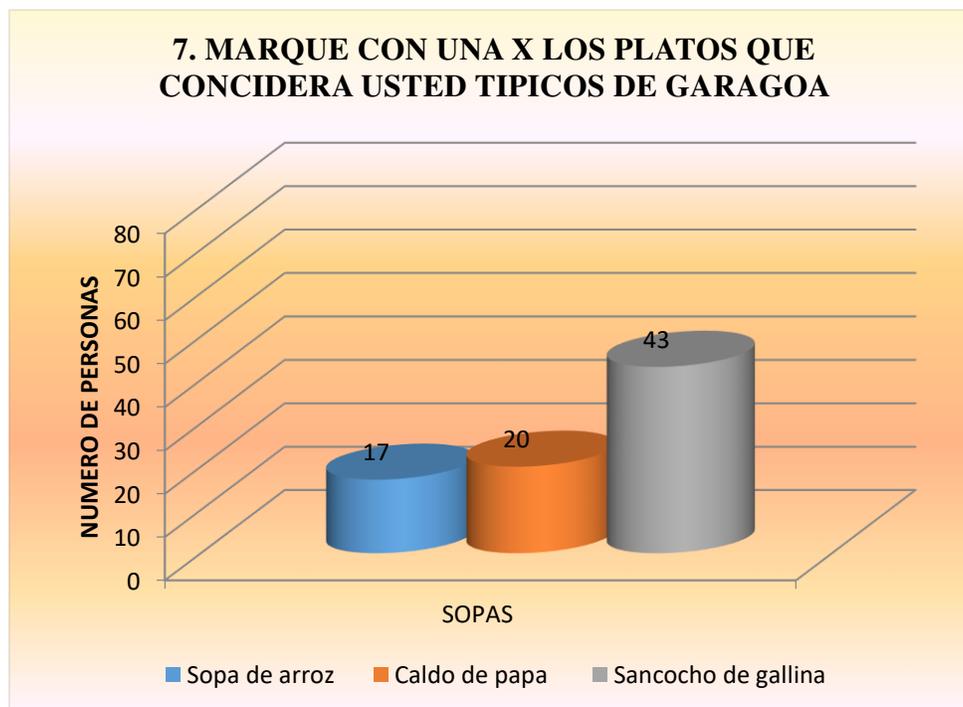


Figura 33 Tabulación pregunta n° 7 Nota: Daniela Hernández 2017



Figura 34 Tabulación pregunta n° 7.2 Nota: Daniela Hernández 2017

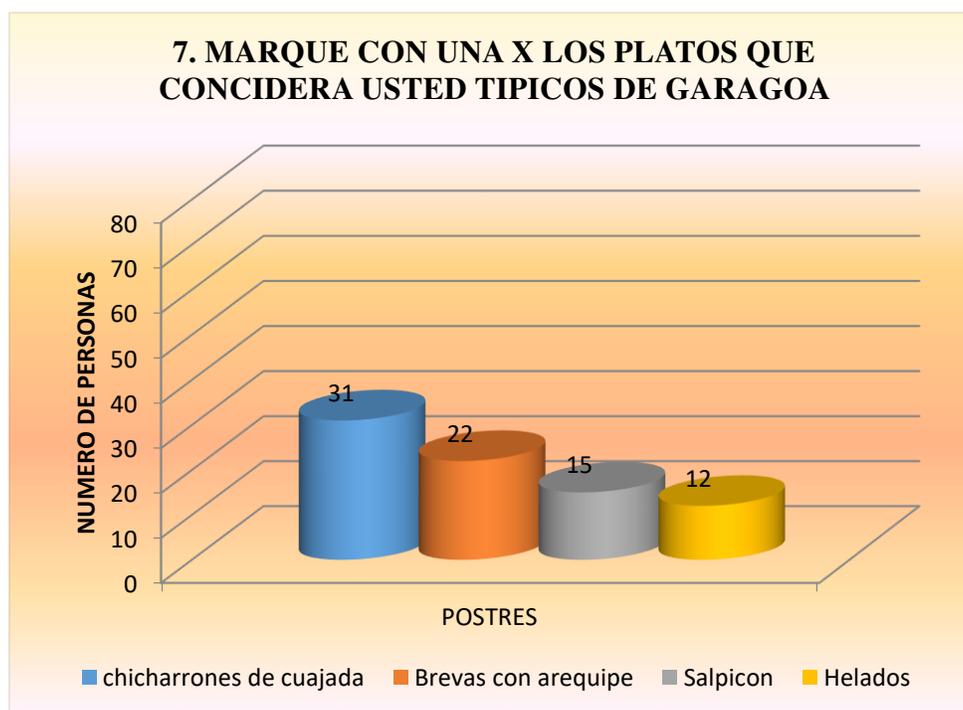


Figura 35 Tabulación pregunta n° 7.3 Nota: Daniela Hernández 2017

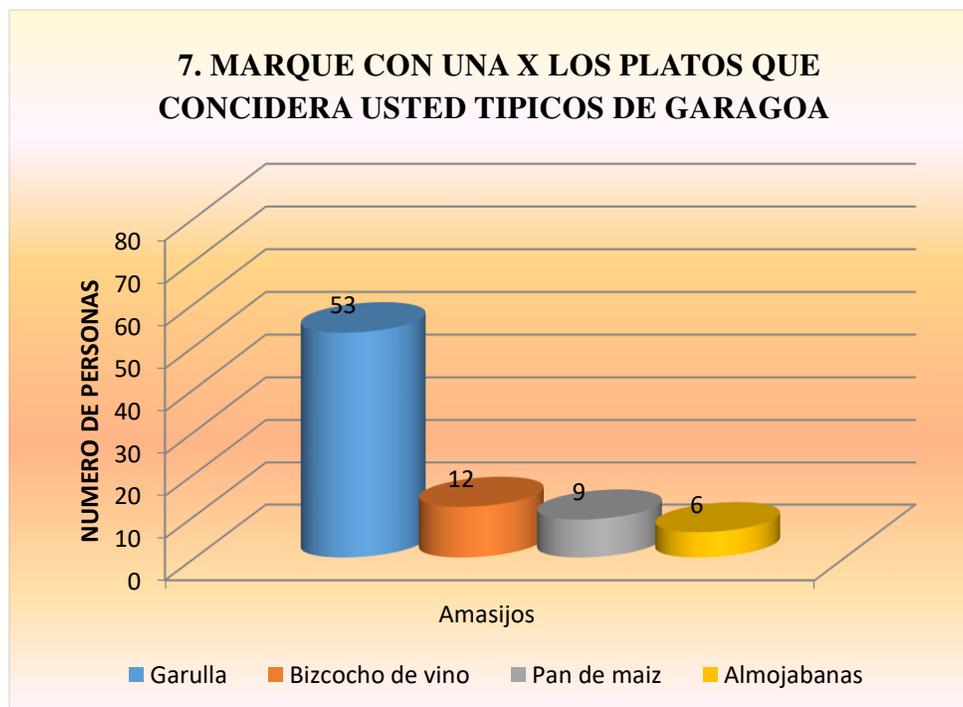


Figura 36 Tabulación pregunta n° 7.4 Nota: Daniela Hernández 2017

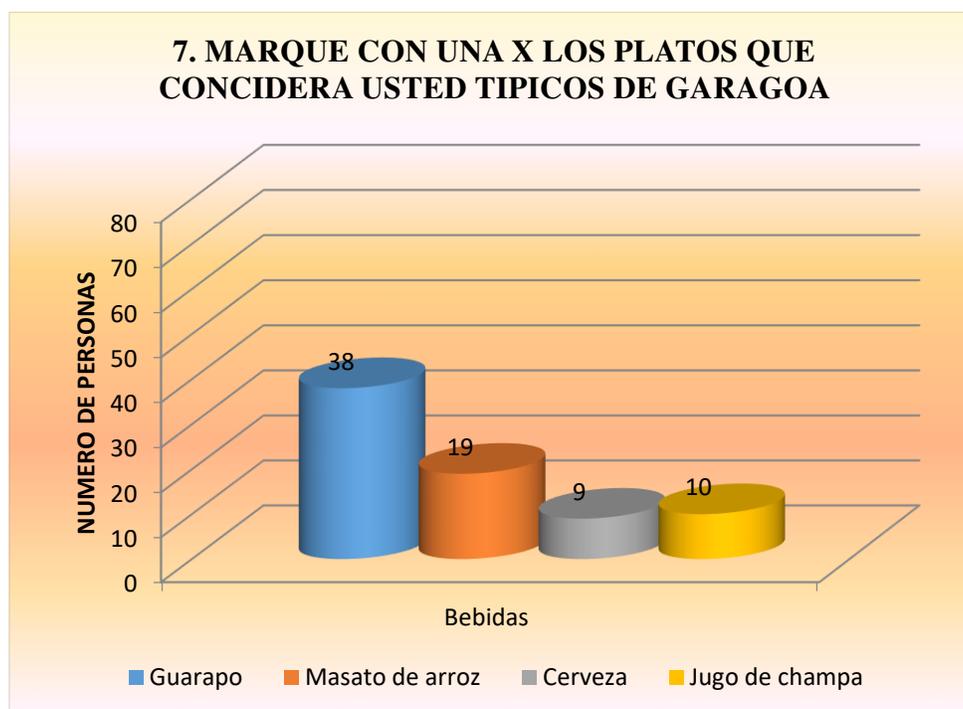


Figura 37 Tabulación pregunta n° 7.5 Nota: Daniela Hernández 2017

Según los resultados obtenidos en la encuesta se eligieron los platos típicos a definir en la siguiente etapa del proyecto.

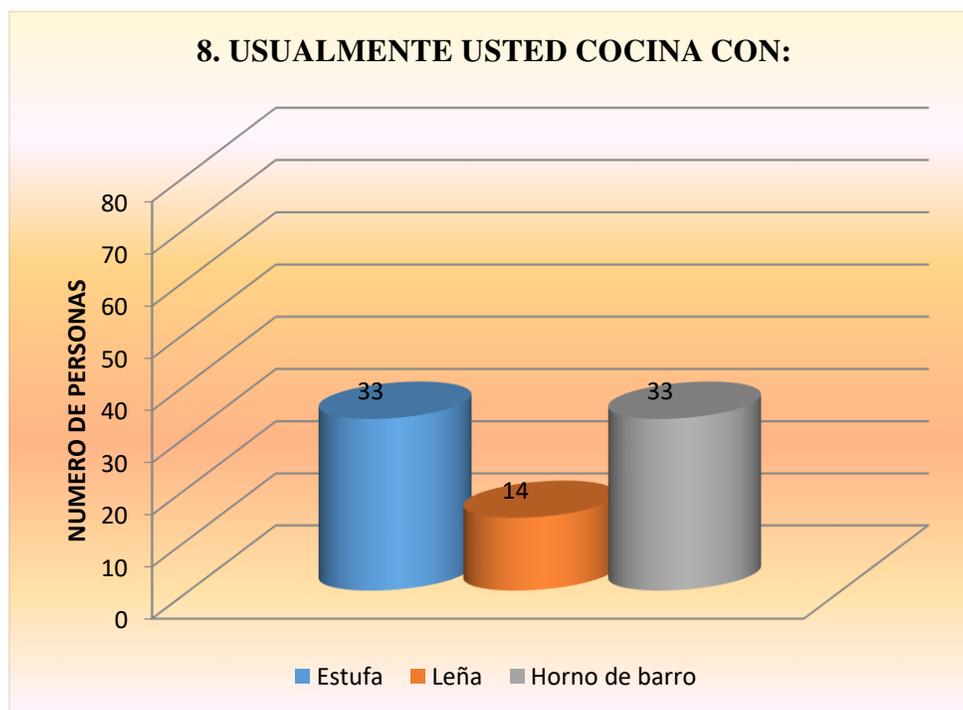


Figura 38 Tabulación pregunta n°8 según la encuesta Nota: Daniela Hernández 2017

A medida que avanza el tiempo las costumbres se han ido perdiendo pero en Garagoa se puede evidenciar un contraste y es que en las cocinas, restaurantes, etc. De la región se hace uso de más de un método de cocción como el de leña y estufa a gas u horno de barro y leña, estufa de gas u horno de barro, al igual hay preferencias dependiendo de las preparaciones pues las personas describen un toque único que aporta la leña o el barro a las preparaciones.

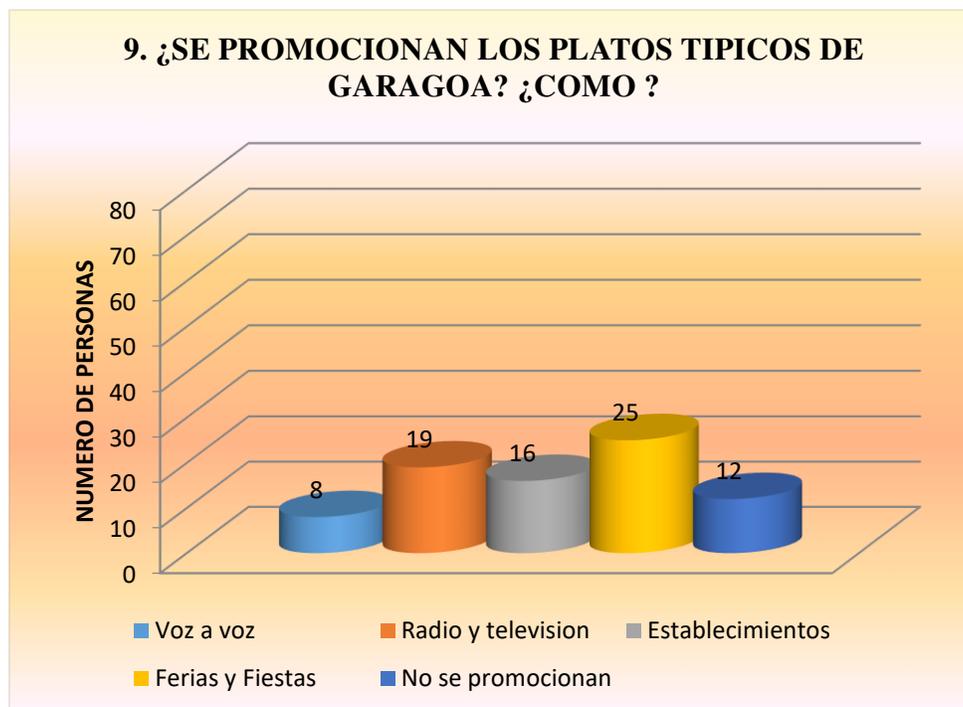


Figura 39 Tabulación pregunta n° 9 Nota: Daniela Hernández 2017

Ya que en Garagoa hace falta la apropiación de la gastronomía por parte de los habitantes de la región, están interesados en el empleo de campañas publicitarias para comercializar sus productos y sus preparaciones. Para así llamar la atención y comenzar a tener identidad.

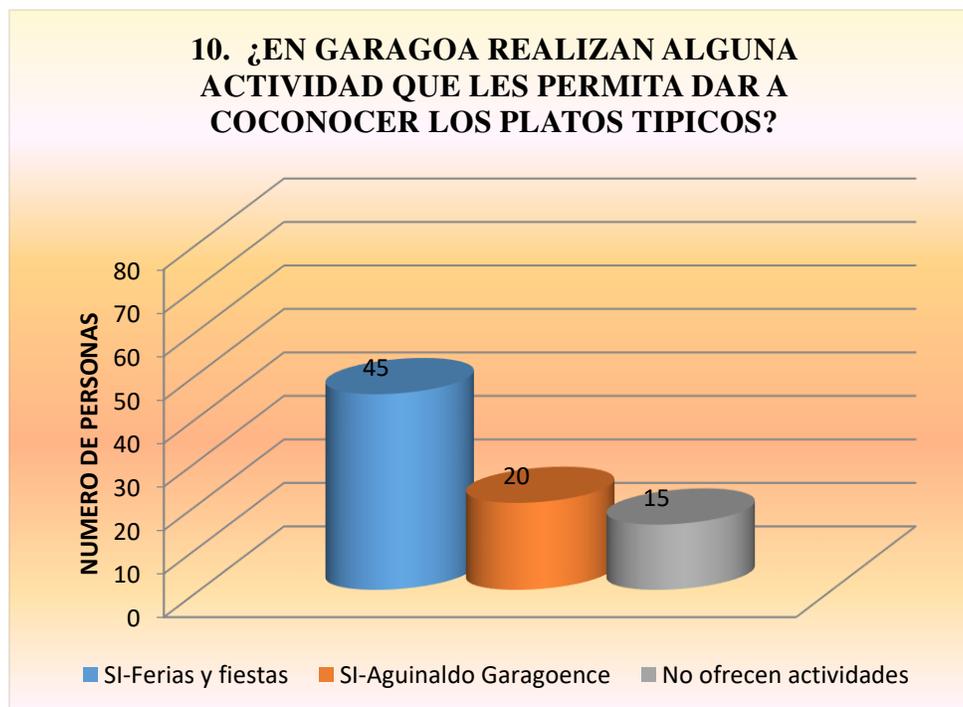


Figura 40 Tabulación pregunta n°10 Nota: Daniela Hernández 2017

Como se menciona anteriormente en Garagoa se hacen diferentes feria y fiestas pero también se hace una semana gastronómica, donde se pretende resaltar los platos típicos y dedicarles una semana a las preparaciones básicas y que representan a Garagoa desde su tradición, cultura y patrimonio.

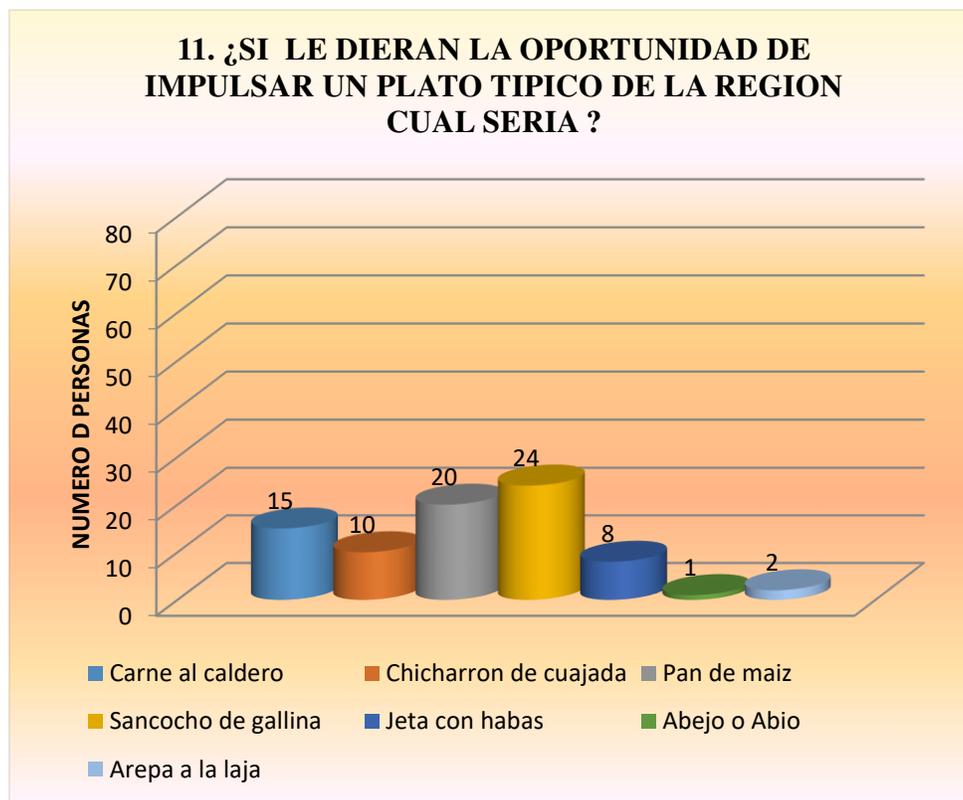


Figura 41 Tabulación pregunta n°11 según la encuesta Nota: Daniela Hernández 2017

Pues ya que el sancocho de gallina ha resaltado en la región como uno de los platos más importantes es preparado en las casas y en los restaurantes, también en la plaza como un plato típico de la región donde se comparte y son muy meticulosos al momento de realizarlo pues es necesario seguir el paso a paso para que quede con su toque especial que le dan las amas de casa y las personas que lo realizan desde hace años.

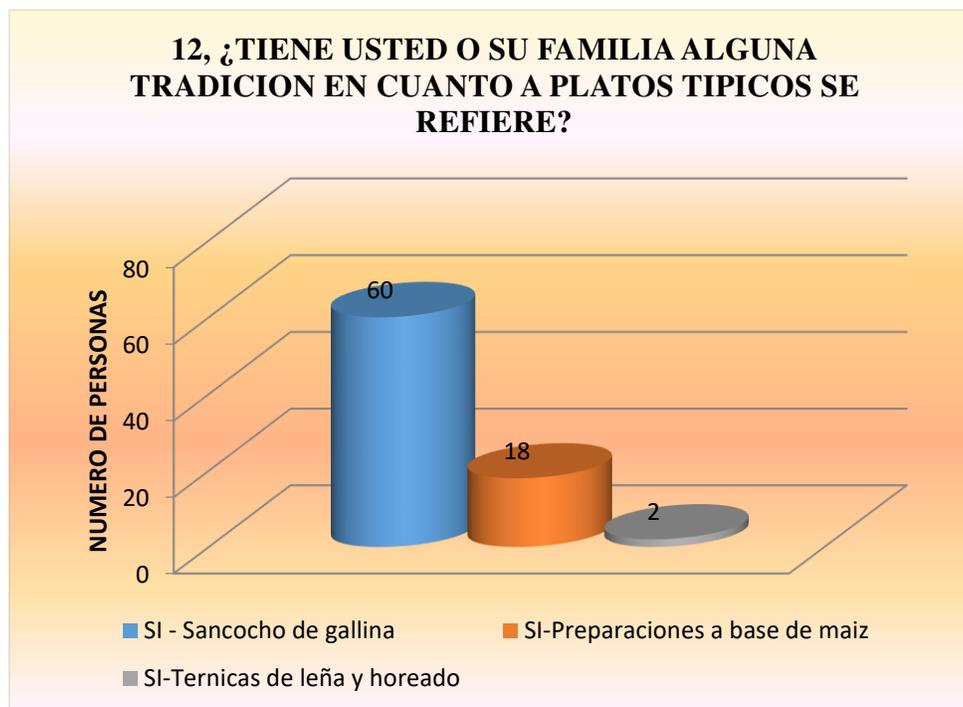


Figura 42 Tabulación pregunta n°12 Nota: Daniela Hernández 2017

Como se especifica en la pregunta anterior el sancocho de gallina es una de las preparaciones predilectas de Garagoa, pues tiene su tradición en forma de prepararlos, los ingredientes base y su método de cocción, como cocinar la gallina mucho tiempo antes para que esté blandita y usar el agua de la gallina para guisar el arroz.

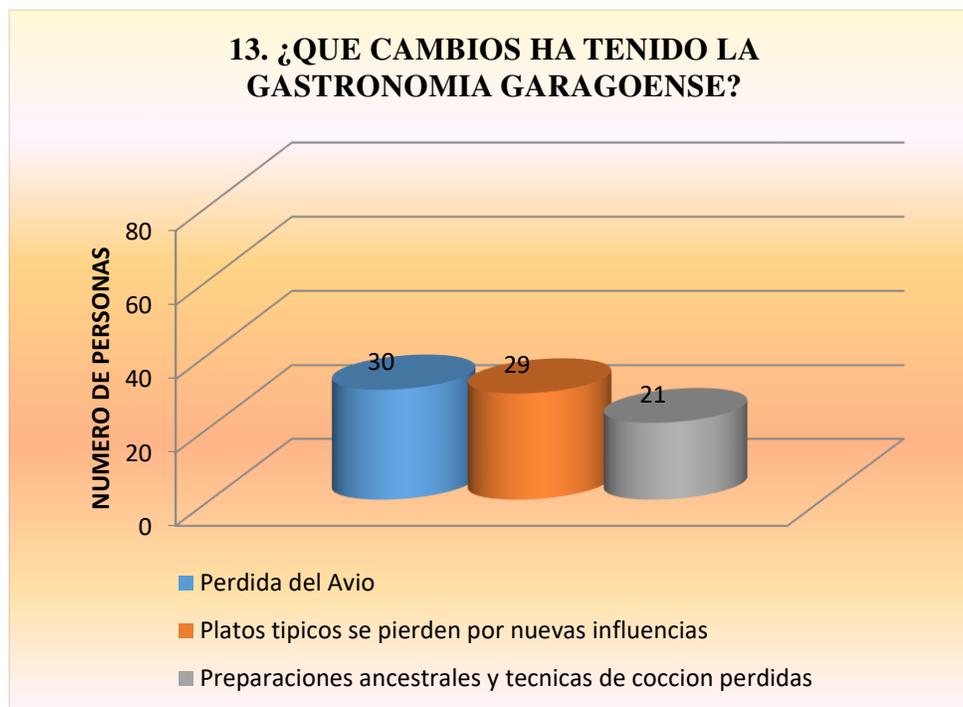


Figura 43 Tabulación pregunta n°13 según la encuesta Nota: Daniela Hernández 2017

Uno de los cambios más impactantes en la gastronomía de Garagoa ha sido la pérdida del avío (preparación en la cual el maíz se entierra en un suelo lodoso y se queda allí durante meses, pues se cree que la tierra le da propiedades organolépticas, pero en realidad se presenta la descomposición, pero al igual hay otros factores como las nuevas influencias como las comidas rápidas que también se mencionan anteriormente como una de las situaciones más problemáticas en Garagoa, pues no les permiten afianzarse en el campo de la gastronomía y pues por el mismo facilismo de las personas para no preparar comida en casa.

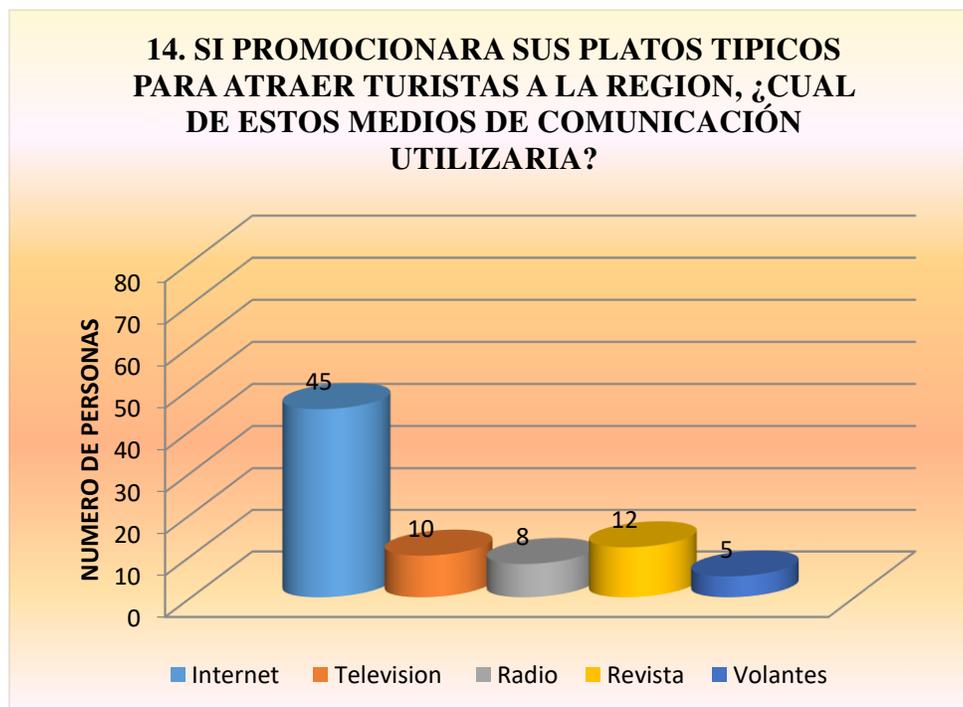


Figura 44 Tabulación pregunta n°14 según la encuesta Nota: Daniela Hernández 2017

Puesto a que uno de los medios de comunicación más influyentes y masivos en la actualidad es el internet por eso es que la alcaldía creo hace poco una página web conteniendo toda la información de Garagoa donde se muestra toda la actividad que hay en Garagoa desde su historia hasta el presente, mostrando sus actividades económicas, culturales y sociales.

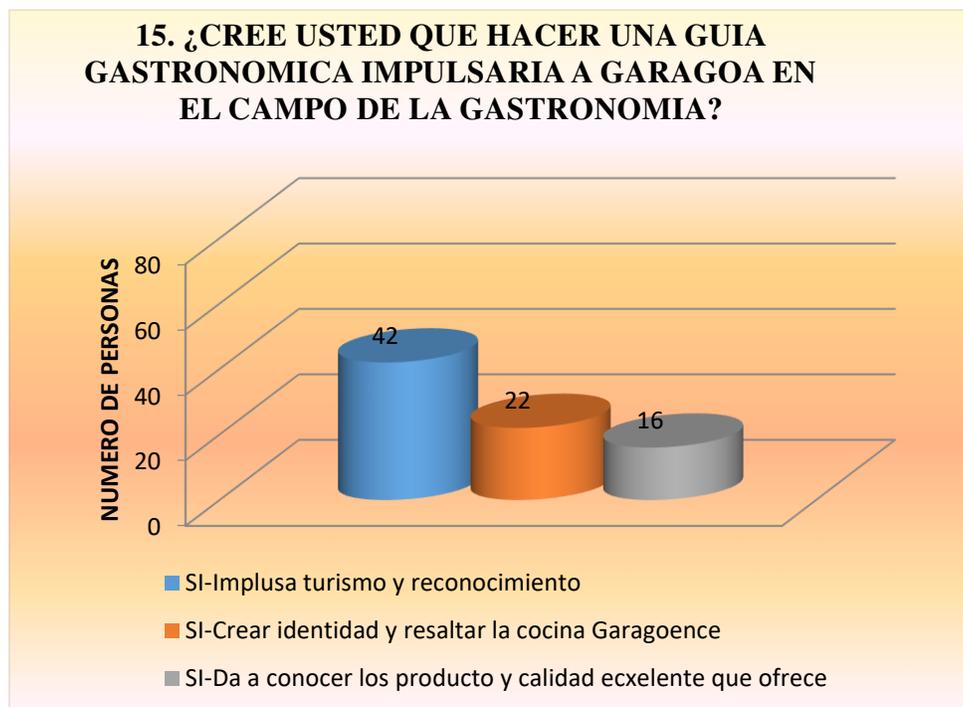


Figura 45 Tabulación pregunta n° 15 Nota: Daniela Hernández 2017

Ya que una de las quejas más frecuentes de los pobladores de Garagoa es que mucha gente va por información pero realmente nadie hace nada por el municipio, decidimos crear una página web donde se exponga cada cosa que extrajimos de Garagoa, para demostrarles que resaltar su patrimonio, cultura y tradición si es posible, unificando las ideas de las anteriores preguntas como los medios de comunicación y la gastronomía de Garagoa.

### **8.5 Etapa 3: Estandarización de recetas**

Después de analizar los resultados estandarizamos las recetas que describen como “más importantes” para el municipio de Garagoa de una forma casera para que puedan ser realizadas fácilmente.

#### **8.5.1 Sopa dulce.**

10 personas

Preparación

Ingredientes

150 ml agua

250 g panela

2 und de astilla de canela

5 und de clavo olor

70 ml de jugo de maracuyá

30 g de harina de maíz

20 g cuajada fresca

Procedimiento:

1. Prepare agua de panela con 5 vasos de agua, las astilla de canela, clavos y panela al gusto dependiendo lo dulce que la quiera.
2. Adicione el jugo puro del maracuyá.
3. Disuelva la harina en 1/2 taza de agua fría, hasta integrar bien y sin grumos.
4. Agregue la mezcla anterior poco a poco sin dejar de revolver a la agua de panela una vez haya hervido.
5. Dejar hervir a fuego medio bajo por unos 3 o 4 minutos hasta que sea una mezcla espesa.
6. Servir caliente con cubos de cuajada fresca.

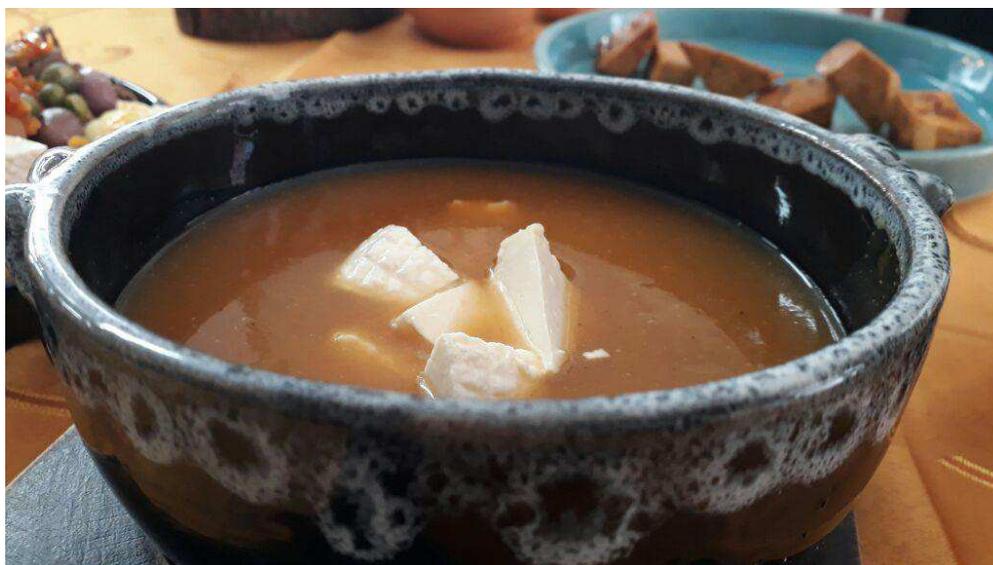


Figura 46 Sopa Dulce Nota: Nicolás Ortiz Riaño, 2017

## 8.5.2 Flujoograma sopa dulce.

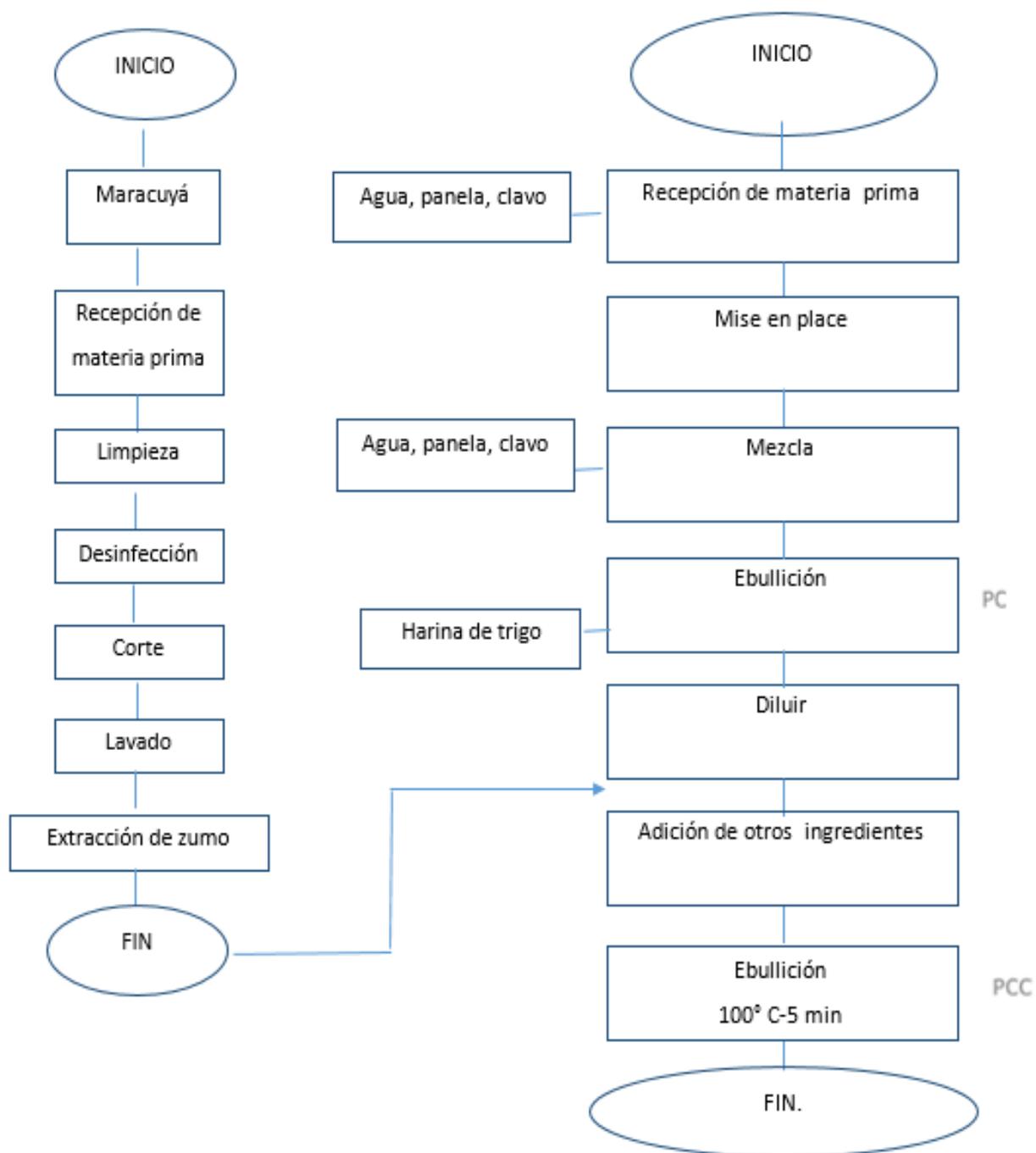


Figura 47 Preparación sopa dulce Nota: Geraldine Gutierrez 2017

**Tabla 5**

*Receta estándar sopa dulce fuente: (Historia de Garagoa sultana de tenza , 2005)*

<b>Nombre preparación: sopa dulce</b>				<b>No. Receta</b>
<b>Origen preparación: Garagoa Boyacá</b>				
<b>Tipología:</b>				
<b>Fecha costeo:</b>				
<b>Porciones (Pax): 10</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Canto.</b>	<b>Unidad</b>	<b>Valor/unidad</b>	<b>Valor total</b>
Maracuyá	70	ml	6	420
Panela	250	g	5	1.250
Harina de trigo	30	g	1.7	60
Canela en astilla	2	und	10	20
Clavo de olor	5	und	2	10
Cuajada fresca	20	g	8	160
<b>Costo total de los ingredientes</b>				1.920
<b>Margen de error o variación de precios (10 %)</b>				192
<b>Costo total de la preparación</b>				2.112
<b>Costo de la porción</b>				211
<b>% materia prima establecida por la gerencia</b>				25 %
<b>Precio potencial de venta</b>				9.129
<b>Precio real de venta</b>				8.448
<b>% real de costo de materia prima</b>				2.112
<b>Impoconsumo (8 %)</b>				676
<b>Precio de venta (de carta)</b>				9.124
<b>Mise en place (tiempo: minutos): 25 minutos</b>				

Nota: Ximena Fonseca, 2017

### 8.5.3 Plato boyacense.

10 personas

#### Ingredientes

- 1,5 kg de costilla de cerdo carnuda
- 10 und de pernil pollo criollo
- 1,5 kg de costilla de res carnuda
- 2 lb de papa sabanera
- 300 g de arveja
- 300 g de habas
- 3 und de mazorca tierna
- 250 g de cubios
- 250 g de hibus
- 250 g de chuguas
- 4 dientes de ajo finamente picado, sal, pimienta, 125 gr cilantro, 1 und pequeña cebolla cabezona, 1 und pequeña de zanahoria, condimentos al gusto.

Para el hogao:

- 150 g de cebolla larga finamente picada
- 400 g de tomate picado
- 4 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de poleo picado
- 10 ml de aceite

#### Preparación

1. Cocine la costilla de cerdo por 45 minutos con agua y sal.
2. Agregue la gallina 20 minutos antes juntos la costilla de cerdo y deje cocinar.
3. Agregue la carne de res, la papa y deje cocinar durante 20 minutos. Condimente al gusto.
4. incorpore los cubios, la hibus y las chuguas, cocine durante 20 minutos más.
5. para el hogao saltee en el aceite el tomate, la cebolla, el ajo, el cilantro y el poleo durante 10 min a fuego medio.

6. Sirva agregándole hogao y cubos de cuajada fresca



Figura 48 Plato Boyacense Nota: Nicolás Ortiz Riaño, 2017

## 8.5.4 Flujograma plato boyacense.

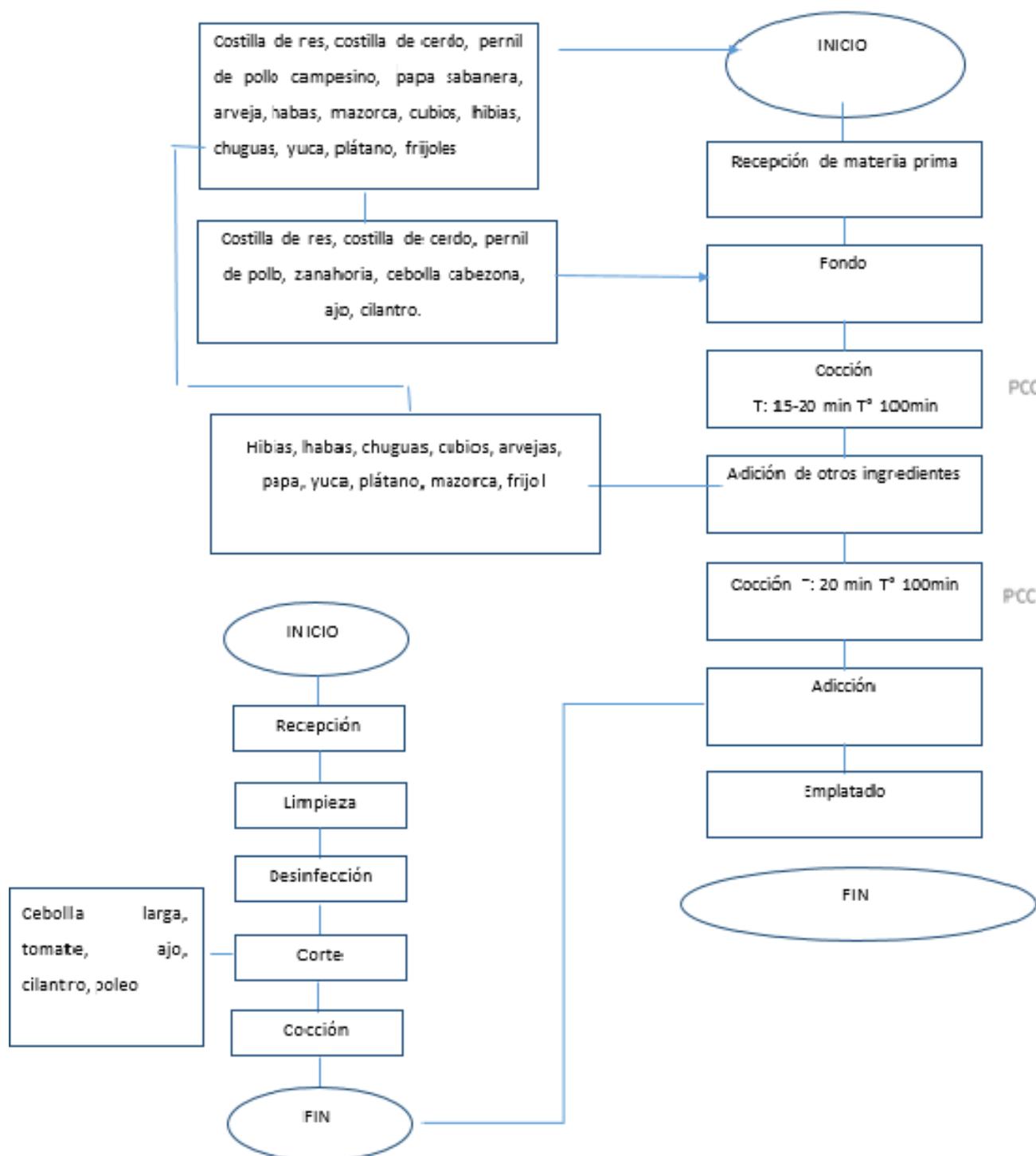


Figura 49 Preparación plato boyacense Nota: Geraldine Gutierrez 2017

Tabla 6

*Estandarización plato boyacense (Historia de garagoa sultana de tenza , 2005)*

<b>Nombre preparación: plato boyacense</b>				<b>No. Receta</b>
<b>Origen preparación: Garagoa Boyacá</b>				
<b>Tipología:</b>				
<b>Fecha costeo:</b>				
<b>Porciones (Pax): 10</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant.</b>	<b>Unidad</b>	<b>Valor/unidad</b>	<b>Valor total</b>
Costilla de cerdo	500	g	12	6000
pernil de pollo criollo	500	g	10	5000
costilla de res carnuda	500	g	8	4000
Papa sabanera	1000	g	5,2	5200
Arveja	300	g	3,6	1080
Habas	300	g	2,2	660
Mazorca tierna	500	g	6	3000
Cubios	250	g	4	1000
Hibias	250	g	4	1000
Chuguas	250	g	4	1000
Frijol verde	250	g	5	1250
Ajo	20	g	1,2	24
Cebolla cabezona	25	g	3,2	80
Zanahoria	25	g	2,2	55
Pimentón	25	g	1,6	40
Cebolla larga	100	g	2,2	220
Tomate chonto	200	g	3	600
Cilantro	10	g	4,4	44
Poleo	10	g	4	40
Aceite	5	g	4,6	23

<b>Costo total de los ingredientes</b>	303,16
<b>Margen de error o variación de precios ( 10 %)</b>	3031,60
<b>Costo total de la preparación</b>	33347,60
<b>Costo de la porción</b>	3334,76
<b>% materia prima establecida por la gerencia</b>	30 %
<b>Precio potencial de venta</b>	11115,87
<b>Precio real de venta</b>	12005,14
<b>% real de costo de materia prima</b>	27,78
<b>Impoconsumo ( 8 %)</b>	889.25
<b>Precio de venta (de carta)</b>	12005
<b>Mise en place (tiempo: minutos):</b> 25 minutos	
<b>Preparación (tiempo: minutos):</b> 45 minutos	

Nota: Ximena Fonseca, 2017

### **8.5.5 Garullas.**

Pax: 10

**Ingredientes:**

- ½ libra de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina de maíz
- 2 huevos
- ½ taza harina de trigo
- 1 libra de queso o cuajada

**Preparación:**

1. En un bowl mezcle la mantequilla y el azúcar, revuelva hasta que quede bien mezclado
2. Añadir ¼ de harina de maíz, revolver.
3. Mezcle el resto de harina con el queso y la cuajada, preparando así una masa (relleno)
4. Haga bolas iguales de masa, extienda, rellene y cierre.
5. Hornee durante 30 minutos.



Figura 50 Garullas Nota: Daniela Hernández mora, 2017

### 8.5.6 Flujograma garullas.

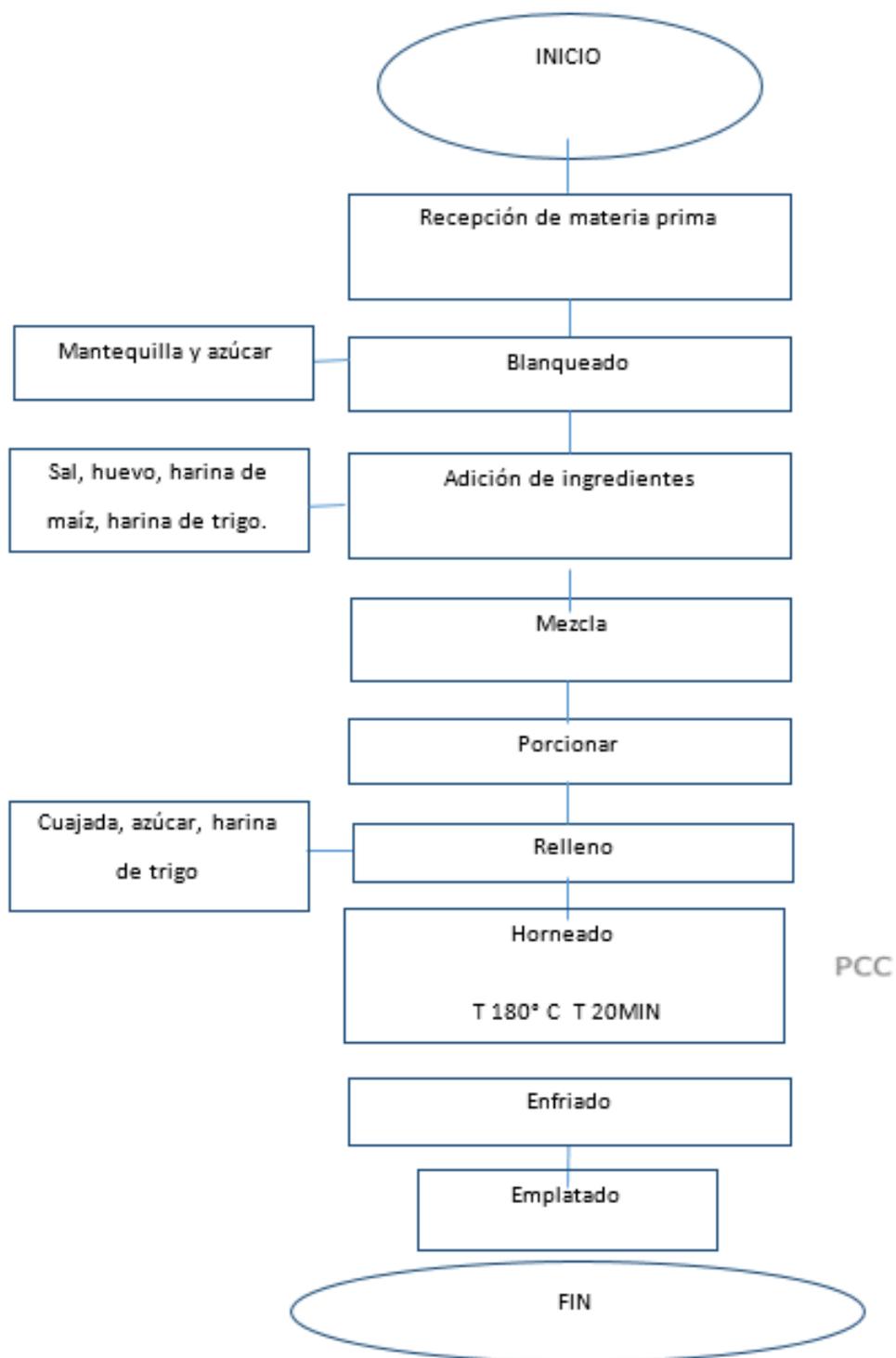


Figura 51 Preparación de las garullas Nota: Geraldine Gutierrez 2017

Tabla 7

*Estandarización garullas (Historia de Garagoa sultana de tenza, 2005)*

<b>Nombre preparación: garullas</b>				<b>No. Receta</b>
<b>Origen preparación: Garagoa Boyacá</b>				
<b>Tipología:</b>				
<b>Fecha costeo:</b>				
<b>Porciones (Pax): 10</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant.</b>	<b>Unidad</b>	<b>Valor/unidad</b>	<b>Valor total</b>
Mantequilla	250	g	3.0	1000
Azúcar	200	g	4.00	600
Harina de maíz	400	g	3,00	800
Harina de trigo	250	g	2,00	500
huevos	2	und	2,00	1200
Cuajada	500	g	8.00	4000
<b>Costo total de los ingredientes</b>				8100
<b>Margen de error o variación de precios ( 10 %)</b>				810
<b>Costo total de la preparación</b>				8910
<b>Costo de la porción</b>				891
<b>% materia prima establecida por la gerencia</b>				25 %
<b>Precio potencial de venta</b>				2546
<b>Precio real de venta</b>				3000
<b>% real de costo de materia prima</b>				2700
<b>Impoconsumo ( 8 %)</b>				8%
<b>Precio de venta (de carta)</b>				2500
<b>Mise en place (tiempo: minutos):25 minutos</b>				
<b>Preparación (tiempo: minutos):45 minutos</b>				

Nota: Ximena Fonseca 2017

### 8.5.7 Chicharrones de cuajada.

10 personas

Ingredientes

60 ml de agua

250 g de panela

½ lb de cuajada fresca

Preparación:

1. Ponga la panela entera o en trozos, en una olla con agua.
2. Deje cocer a fuego lento hasta que la panela este completamente disuelta, mantenga la temperatura a un fuego medio y agregue a continuación los cubos o trozos de cuajada fresca.
3. Deje los trozos de cuajada durante 20 minutos, sin dejarlos de mover.
4. Sáquelos y déjelos en un plato seco y limpio, meta al refrigerador durante 15 minutos aproximadamente.

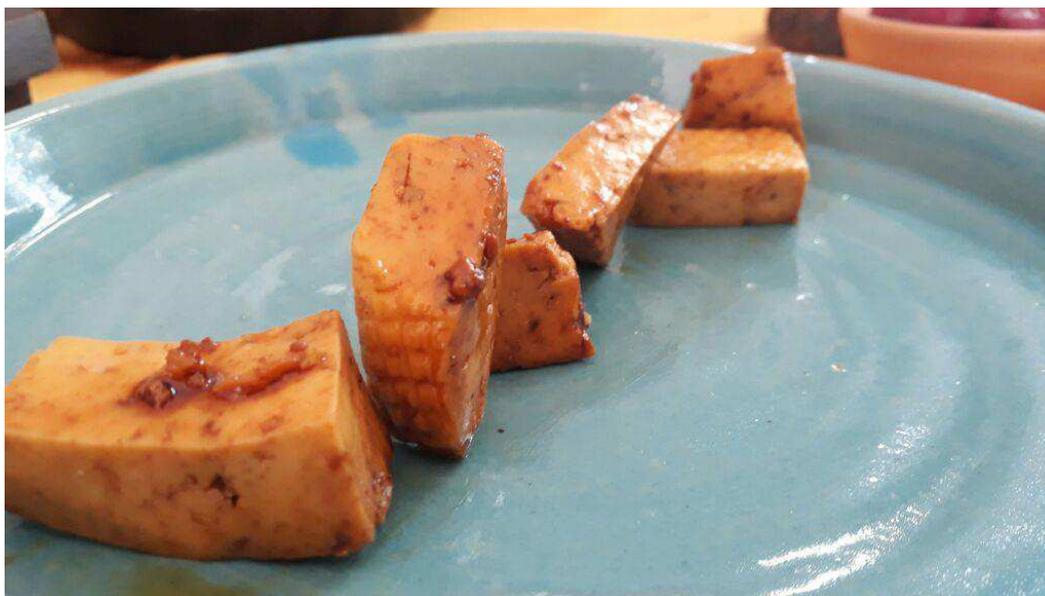


Figura 52 Chicharrones de cuajada Nota: Nicolás Ortiz Riaño, 2017

### 8.5.8 Flujograma chicharrones de cuajada.

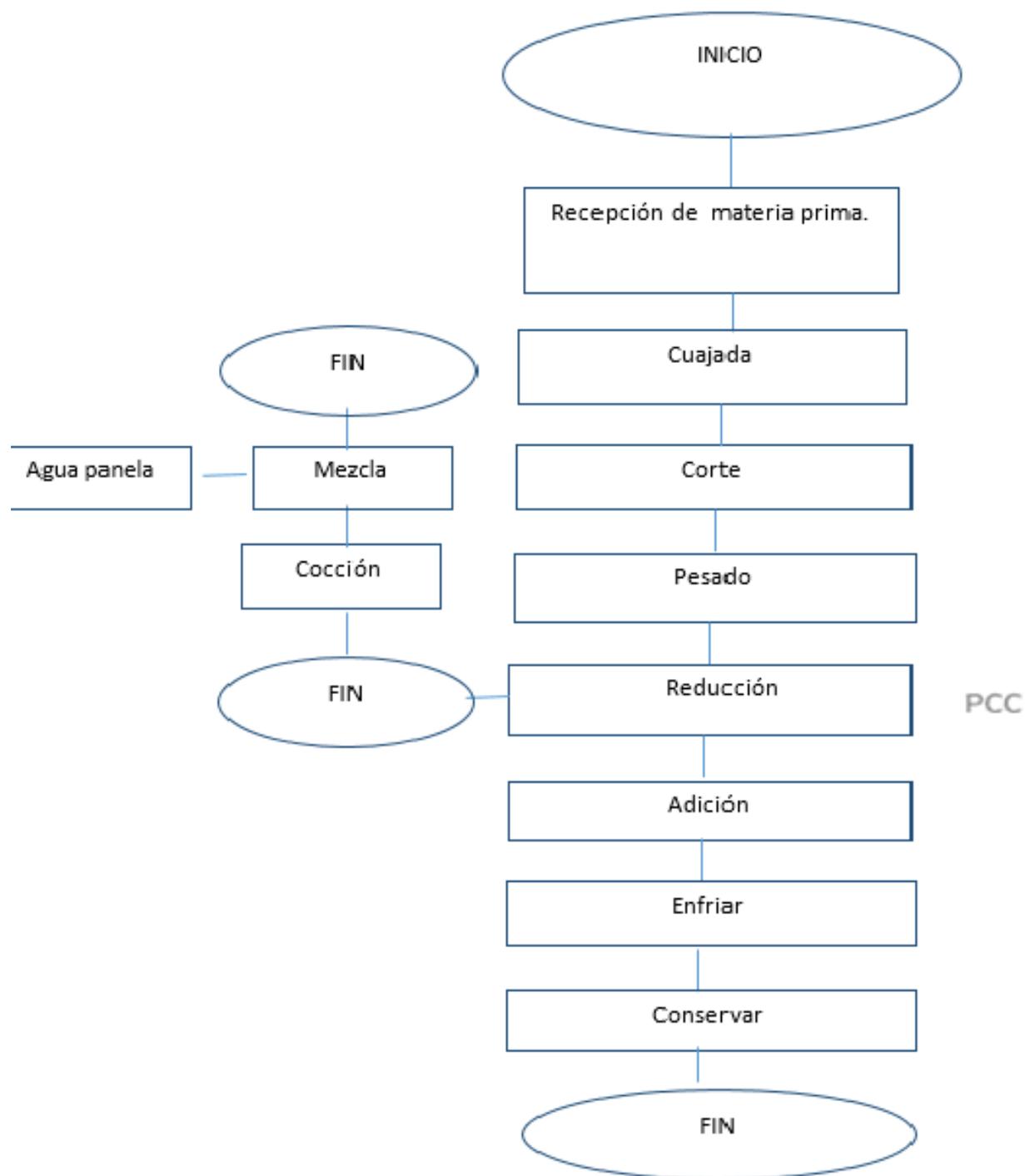


Figura 53 Preparación chicharrones de cuajada Nota: Geraldine Gutierrez 2017

Tabla 8

*Chicharrones de cuajada, (Historia de Garagoa sultana de tenza, 2005)*

<b>Nombre preparación: chicharrones de cuajada</b>				<b>No. Receta</b>
<b>Origen preparación: Garagoa Boyacá</b>				
<b>Tipología:</b>				
<b>Fecha costeo:</b>				
<b>Porciones (Pax): 10</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant.</b>	<b>Unidad</b>	<b>Valor/unidad</b>	<b>Valor total</b>
Paneta	250	G	20	5.000
Cuajada fresca	250	G	3.7	925
Agua	60	G		
<b>Costo total de los ingredientes</b>				5.925
<b>Margen de error o variación de precios ( %)</b>				593
<b>Costo total de la preparación</b>				6.516
<b>Costo de la porción</b>				652
<b>% materia prima establecida por la gerencia</b>				40%
<b>Precio potencial de venta</b>				16.294
<b>Precio real de venta</b>				17.597
<b>% real de costo de materia prima</b>				6.518
<b>Impoconsumo ( %)</b>				1.304
<b>Precio de venta (de carta)</b>				17.597
<b>Mise en place (tiempo: minutos):</b>				
<b>10 minutos</b>				
<b>Preparación (tiempo: minutos):</b>				
<b>6-7 minutos</b>				

Nota: Ximena Fonseca 2017

### 8.5.9 Crema de champa.

Pax 10

Preparación

1 lb de champa

1.100 ml de leche entera

250 g crema de leche

200 g leche condensada

Hielo a gusto

Paso a paso

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licue por dos minutos
2. Sirva frio



Figura 54 Crema de champa Nota: google imágenes 2017

### 8.5.10 Flujograma crema de champa.

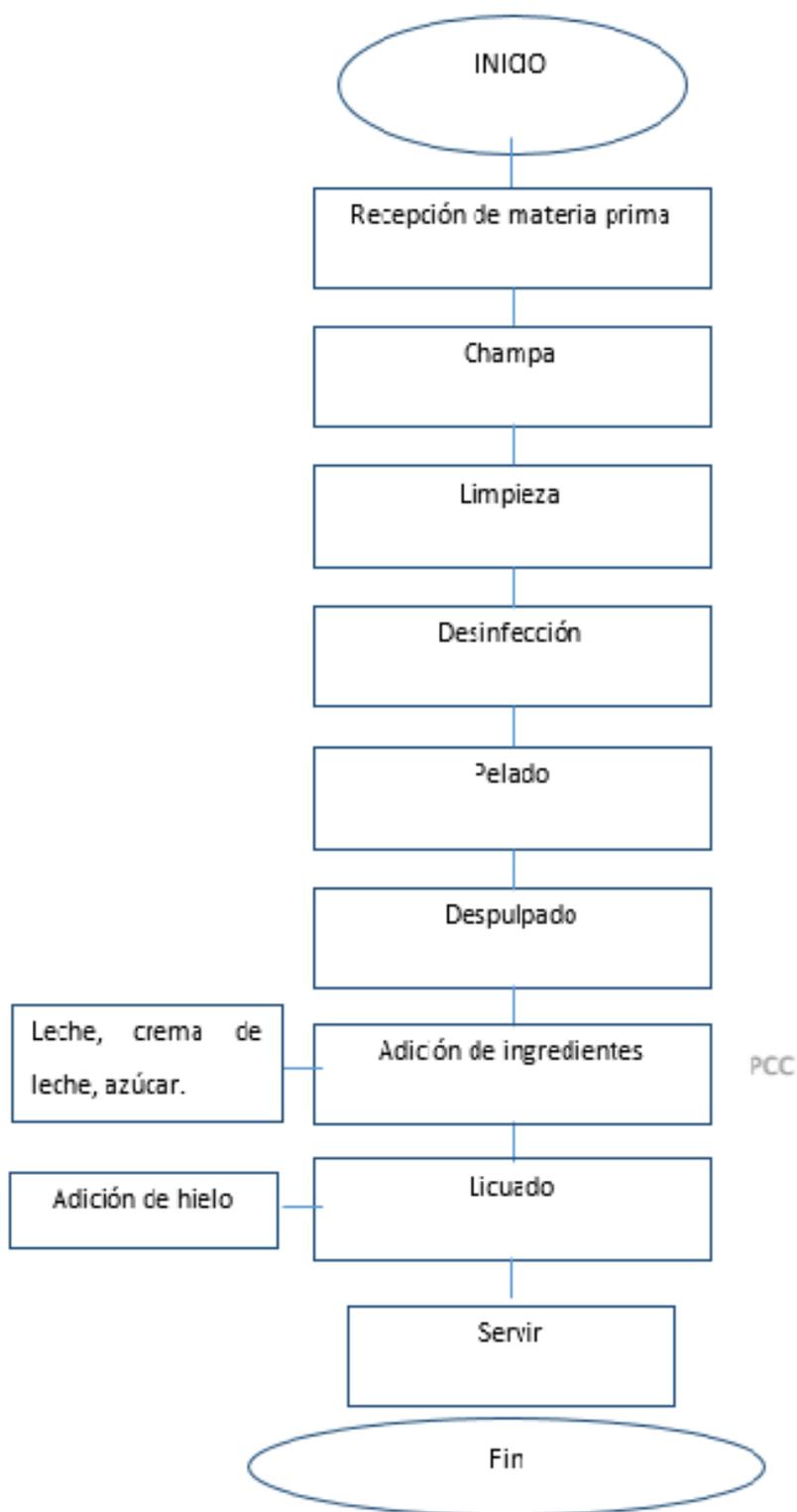


Figura 55 Preparación crema de champa Nota: Geraldine Gutierrez 2017

Tabla 9

*Estandarización crema de champa (Historia de Garagoa sultana de tenza, 2005)*

<b>Nombre preparación: crema de champa</b>				<b>No. Receta</b>
<b>Origen preparación: Miraflores Boyacá</b>				
<b>Tipología:</b>				
<b>Fecha costeo:</b>				
<b>Porciones (Pax): 10</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant.</b>	<b>Unidad</b>	<b>Valor/unidad</b>	<b>Valor total</b>
Pulpa de champa	500	g	3	1500
leche entera	1100	g	4.4	4840
Crema de leche	250	g	7	1750
Azúcar	500	g	4	2000
<b>Costo total de los ingredientes</b>				10.090
<b>Margen de error o variación de precios (10 %)</b>				1.009
<b>Costo total de la preparación</b>				11.099
<b>Costo de la porción</b>				1.110
<b>% materia prima establecida por la gerencia</b>				40 %
<b>Precio potencial de venta</b>				29.967
<b>Precio real de venta</b>				27.748
<b>% real de costo de materia prima</b>				10090
<b>Impoconsumo (8 %)</b>				2.220
<b>Precio de venta (de carta)</b>				29.967
<b>Mise en place (tiempo: minutos):</b>				
<b>10 minutos</b>				
<b>Preparación (tiempo: minutos):</b>				
<b>6-7 minutos</b>				

Nota: Ximena Fonseca 2017



## 8.7 etapa 4: creación de la página web.

Esta etapa es la fase final del proyecto la cual se tenía como fin elaborar una página web donde se plasmara nuestra experiencia en Garagoa y toda la información recopilada, se pretende dar una imagen fresca y basada en todas las fotos tomadas en el trayecto de nuestra autoría y nuestra perspectiva del municipio.



Figura 57 Pág. Web Dominio: Wix Nota: Daniela Hernández mora, 2017

Link pág. Web: <https://danielahm21.wixsite.com/garagoa>

## Conclusiones

1. La herramienta multimedia (página web ) recopila gran parte de la información y desarrollo en el reconocimiento de Garagoa, Boyacá su historia, patrimonio y la evaluación de la problemática existente en cuanto a la identidad culinaria, por lo tanto el análisis de sus recetas, técnicas de cocción y productos bases crean la posibilidad para Garagoa como municipio explotar todos sus recursos como la fertilidad del suelo, sus productos de calidad y a la vez sus sitios de interés no solo turísticos sino gastronómicos.
2. Garagoa posee una amplia variedad de platos y productos distribuidos en la región ya sean representativos o típicos para aquella población receptora, por lo tanto se realizó la estandarización de las recetas que dicho por los garagoenses son categorizadas las más representativas como la sopa dulce, el plato boyacense, las garullas, el chicharrón de cuajada y la crema de champa y así mismo sus técnicas de cocción como el hervido, estofado, reducción en caramelo donde con estos se pueda lograr un aumento en el consumo de las mismas tanto en el interior como en el exterior del municipio.
3. En el diseño de la página web, se recopiló gran parte de la información obtenida a medida del desarrollo investigativo. Puesto que sobre esta plataforma se busca plantear a Garagoa desde sus aspectos históricos, gastronómicos y por ende resaltar su patrimonio cultural. Ya que esta herramienta posee evidencia fotográfica netamente capturada en el proceso de evaluación del terreno, lo cual lo hace más cercano a la vivencia que se quiere transmitir a los receptores y todos aquellos que deseen tomar de apoyo esta guía gastronómica de Garagoa, Boyacá.

## Recomendaciones

1. En cuanto a la población habitante de Garagoa, Boyacá se plantea la problemática existente en el municipio con el fin de resaltar todos los productos y aspectos turísticos existentes en el territorio. Ya que con la apropiación correcta de sus productos se establecerá una identidad estable como municipio y aparte impulsar su economía con aquellos turistas y productos comercializados.
2. En cuanto a nuevas investigaciones que podrían ser realizadas, se recomienda tener en cuenta las preparaciones estandarizadas y las pendientes por hacer. Ya que son productos que tendrían un excelente acoplamiento en diferentes sectores y para el incremento de su comercialización.
3. Impulsar las recetas en diferentes sectores, destacando su calidad y sabor distintivo de un producto comercial pero atractivamente más llamativo para los consumidores externos.
4. Utilizar la herramienta multimedia como un medio de promoción del municipio para darlo a conocer a las personas interesadas en la región boyacense.

## Referencias

- Alcaldía de Garagoa - Boyacá.* (s.f.). Obtenido de <http://www.garagoa-boyaca.gov.co/index.shtml#1>
- ConceptoDefinicion. (10 de 03 de 2014). *ConceptoDefinicion.de*. Obtenido de <http://conceptoDefinicion.de/infraestructura/>
- DeConceptos.com. (s.f.). *deconceptos.com*. Obtenido de [deconceptos.com](https://deconceptos.com/general/guia): <https://deconceptos.com/general/guia>
- G L estrategia y comunicacion . (2009). *valle de tenza* .
- garagoa, A. d. (14 de 09 de 2017). Obtenido de [http://www.garagoa-boyaca.gov.co/informacion\\_general.shtml](http://www.garagoa-boyaca.gov.co/informacion_general.shtml)
- González, N. (01 de 04 de 2016). *Revista pan caliente* . Obtenido de <http://www.revistapancaliente.co/amasa-colombia/garagoa-iel-maiz-y-es-el-rey/>
- Historia de garagoa sultana de tenza* . (2005). Garagoa : linotipia martinez .
- Julián Pérez Porto, A. G. (s.f.). *Definición de* . Obtenido de <https://definicion.de/provincia/>
- lineas creativas publicaciones Ltda . (septiembre de 2012).
- MINCIT. (s.f.). *Política de turismo cultural: Identidad y desarrollo competitivo del patrimonio*. Obtenido de <http://www.mincultura.gov.co/SiteAssets/documentos/Turismo/Politica.pdf>
- Monsalve Parra, D. N. (15 de febrero de 2011). Obtenido de <http://www.bdigital.unal.edu.co/1432/>
- montecinos, D. A. (s.f.). *Peregrino gastrosofo* . Obtenido de Peregrino gastrosofo : <https://deconceptos.com/general/guia>
- Olmos, J. P. (2005). *Histora de garagoa, sultana valle de tenza* . Bogotá, Colombia : copyrigh.
- Quintero, D. (22 de 11 de 2014). *GARAGOA LA SULTANA DEL VALLE DE TENZA*. Obtenido de <http://www.danielqt.com/www2/index.php/libreta-de-reflexiones/245-garagoa-la-sultana-del-valle-de-tenza>
- Salamanca, N. G. (01 de 04 de 2016). *Garagoa: ¡El maíz y es el rey!* Obtenido de <http://www.revistapancaliente.co/amasa-colombia/garagoa-iel-maiz-y-es-el-rey/>
- SENA. (s.f.). *Marco legal e institucional para la guianza turística en colombia*. Obtenido de [https://senaintro.blackboard.com/bbcswebdav/institution/semillas/634122\\_1\\_VIRTUAL/OAAPs/OAAP1/swf/aa2\\_oa1/oc.pdf](https://senaintro.blackboard.com/bbcswebdav/institution/semillas/634122_1_VIRTUAL/OAAPs/OAAP1/swf/aa2_oa1/oc.pdf)

- SENA, N. (12 de 11 de 2015). *SENA continua apoyando recuperación de la cocina ancestral colombiana*. Obtenido de <http://www.sena.edu.co/es-co/Noticias/Paginas/noticia.aspx?IdNoticia=282>
- Significados. (19 de 11 de 2017). *Significados* . Obtenido de <https://www.significados.com/gastronomia/>
- UNESCO. (s.f.). *Patrimonio inmaterial*. Obtenido de <https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>
- Veracruz, A. (s.f.). *Proceso cocecha del maíz*. Obtenido de <http://www.asoproveracruz.com/maiz/procesos-cosecha-de-maiz/>
- Wikipedia.org. (s.f.). *Garagoa*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Garagoa>
- YeDa-SaMa-KanA, U. (11 de 04 de 2012). *Garagoa y su historia* . Obtenido de <http://yeda-sama-kana.blogspot.com.co/>

## Lista figuras

Figura 1. Escudo de Garagoa .....	15
Figura 2. Bandera de Garagoa .....	16
Figura 3 Maíz .....	19
Figura 4 champa.....	19
Figura 5. Café.....	19
Figura 6. Lulo.....	19
Figura 7 Tomate chonto .....	20
Figura 8. Papa pastusa.....	20
Figura 9 Papa criolla .....	20
Figura 10 Pepino de guiso.....	20
Figura 11 Plaza de mercado Garagoa .....	21
Figura 12 Ganadería de Garagoa .....	22
Figura 13 Cambulos de Garagoa.....	22
Figura 14 Restaurante la vaca Garagoa .....	22
Figura 15 Mina del río Garagoa.....	23
Figura 16 Ornamentación de Garagoa .....	23
Figura 17 Mapa de Garagoa.....	34
Figura 18 Tabla de contenido mapa Garagoa .....	35
Figura 19 Parque central de Garagoa.....	36
Figura 20 Cerro mamapacha.....	37
Figura 21 Puente cuadras Garagoa .....	37
Figura 22 Restaurante casa quinta Garagoa i.....	38
Figura 23 Las juntas Garagoa .....	39
Figura 24 Plaza de mercado principal.....	39
Figura 25 Flujograma primera salida de campo .....	46
Figura 26 Flujograma 2 segunda salida de campo.....	47
Figura 27 Tabulación pregunta n° 1 .....	52
Figura 28 Tabulación pregunta n°2 .....	53
Figura 29 Tabulación pregunta n°3 .....	54

Figura 30 Tabulación pregunta n°4 según encuesta .....	54
Figura 31 Tabulación pregunta n° 5 .....	55
Figura 32 Tabulación pregunta n° 6 .....	56
Figura 33 Tabulación pregunta n° 7 .....	57
Figura 34 Tabulación pregunta n° 7.2 .....	57
Figura 35 Tabulación pregunta n° 7.3 .....	58
Figura 36 Tabulación pregunta n° 7.4 .....	59
Figura 37 Tabulación pregunta n° 7.5 .....	59
Figura 38 Tabulación pregunta n°8 según la encuesta .....	60
Figura 39 Tabulación pregunta n° 9 .....	61
Figura 40 Tabulación pregunta n°10 .....	62
Figura 41 Tabulación pregunta n°11 según la encuesta N.....	63
Figura 42 Tabulación pregunta n°12 .....	64
Figura 43 Tabulación pregunta n°13 según la encuesta.....	65
Figura 44 Tabulación pregunta n°14 según la encuesta.....	66
Figura 45 Tabulación pregunta n° 15 .....	67
Figura 46 Sopa Dulce.....	69
Figura 47 Preparación sopa dulce .....	70
Figura 48 Plato Boyacense.....	73
Figura 49 Preparación plato boyacense .....	74
Figura 50 Garullas.....	78
Figura 51 Preparación de las garullas .....	79
Figura 52 Chicharrones de cuajada.....	81
Figura 53 Preparación chicharrones de cuajada.....	82
Figura 54 Crema de champa .....	84
Figura 55 Preparación crema de champa .....	85
Figura 56 Preparaciones platos típicos Garagoa Boyacá.....	87
Figura 57 Pág. Web.....	88
Figura 58 Maíz de la plaza.....	98

### Lista de tablas

Tabla 1. Agricultura de Garagoa.....	19
Tabla 2 Economía de Garagoa .....	21
Tabla 3 Preparacionew típicas de Garagoa .....	24
Tabla 4 Fich técnica encuestas .....	48
Tabla 5 Receta estándar sopa dulce .....	71
Tabla 6 Estandarizaciónb plato boyacense .....	75
Tabla 7 Estandarización de garullas .....	80
Tabla 8 Chicharrones de cuajada .....	83
Tabla 9 Estandarización de crema de champa .....	86
Tabla 10 Cultivos internos y externos de Garagoa .....	99

**Lista de anexos**

Anexo 1. Proceso del maíz.....	97
Anexo 2 Cultivos internos y productos.....	99
Anexo 3 para tener en cuenta sobre la champa.....	99

## Anexos

### Anexo 1. Proceso del maíz

1. Preparación del suelo: debe ser un suelo cálido, húmedo, bien aireado y bastante fino.
2. Preparación mecanizada: el arar tiene como objetivo aflojar el suelo e incorporar residuos esto facilita la siembra, la fertilización, la aplicación del insecticida y el herbicida.
3. Densidad del suelo: se entiende por densidad de la siembra a la cantidad de plantas por área y se manejan comúnmente densidades de 50.000 a 55.000 plantas por hectárea.
4. Distancia: la distancia determina la densidad, se dividen en distancia de calles y distancia de plantas o semillas, se recomienda 0.75 m. Entre calle por 0.50 m. Entre planta.
5. Cosecha manual: se debe dejar secar el grano del maíz gradualmente, debido a que diversos factores pueden afectar la forma de adherirse el grano a las plantas.
6. Secado: se exponen las mazorcas al sol en los patios.
7. Desgrane: hay varios tipos de desgrane, el desgrane manual o el mecanizado
  - Desgrane manual:
    - Refregado de una mazorca contra otra mazorca.
    - Refregado de las mazorcas contra un atado de tusas.
    - Desgranado mediante un cono desgranador de maíz.
  - Desgranado mecanizado:
    - Se realiza mediante una máquina accionada por un tractor.
8. Procesos adicionales: entre estos puede estar incluido el molido y elaboración de otros productos antes del almacenamiento.
9. Almacenamiento: ya que el maíz se debe tener en condiciones apropiadas, si humedad y tratamientos, el maíz se distribuye y los productores y vendedores aplican el debido tratamiento.
10. para tener en cuenta:
  - Dejar las plantas enteras en pie tal como se desarrollarlo.

- Cortar la parte superior de las plantas, para permitir una mayor exposición de las mazorcas al sol.
- Doblado o quebrado: este procedimiento consiste en doblar la parte superior de la planta o solamente la mazorca, para que la punta quede hacia abajo. Con esta práctica se pretende evitar que el agua de lluvia penetre al interior de la mazorca y disminuir el daño de los pájaros.

Una vez cortadas las mazorcas

- Continuar el proceso de secado después de la madurez fisiológica.
- Almacenarlas con o sin las hojas que las cubren.
- Desgranarlas. (VERACRUZ, s.f.)



Figura 58 Maíz de la plaza Nota: Geraldine Gutierrez, 2017

## Anexo 2. Cultivos internos y productos

Tabla 10

*Cultivos internos y externos de Garagoa Boyacá (Alcaldía de Garagoa - Boyacá, s.f.)*

<b>Internos</b>	<b>Externos</b>
Lulo Tomate Frijol Pepino Champa Café Maíz Papa ( criolla y pastusa )	Granos Hortalizas Leche Papa

## Anexo 3. Para tener en cuenta sobre la champa

1. La champa es un árbol frutal originario de la Amazonía
2. En Colombia se encuentra en el chocó, amazonas, Caquetá, Casanare, Guaviare y en zonas interandinas de Boyacá y Cundinamarca
3. Crece en condiciones de temperaturas de 22 a 30°C
4. El fruto es una baya ligeramente achatada de hasta 7cm de diámetro, pesa en promedio 22g
5. La corteza es amarilla en estado maduro y difícilmente separable de la pulpa
6. La pulpa es carnosas con cuatro a diez semillas aplanadas y circulares, de 1cm de diámetro, color marrón claro y de sabor amargo
7. La cosecha de los frutos, se inicia aproximadamente cuatro meses después de la floración, entre agosto y octubre, en el municipio de Miraflores, en el departamento de Boyacá, el cual, es el mayor productor de este fruto en Colombia
8. Debido a la altura de los árboles, la cosecha se dificulta, por lo que, generalmente, se espera que los frutos maduren y caigan para hacer la recolección

9. Durante la pos cosecha, se deben considerar los cambios que se producen en los frutos. Una vez éstos se recolectan, el metabolismo cambia, ya que se interrumpe el suministro de agua y de nutrientes, se detiene el proceso de fotosíntesis, se altera la atmósfera interna de los tejidos y también la composición de la atmósfera que rodea al fruto, debido a su propia respiración

10. De los resultados obtenidos, se concluye que la champa es un fruto climatérico altamente perecedero y con valores muy bajos de firmeza en la pos cosecha. La acidez de la champa, la hace una fruta viable para la elaboración de jugos

11. Es congelada para que sea más duradera ya que luego de ser cosechada la fruta empieza a perder características organolépticas, como su acidez su color presenta el estado de oxidación y su firmeza cambia por su alta maduración. Es por esto que luego de su cosecha los habitantes prefieren procesar para pulpa ya que por medio de la congelación alarga su vida útil y es más fácil su comercialización.

#### Métodos

- Inductivo: analizar el territorio de Garagoa evidencia la inexistencia de una gastronomía arraigada a una tradición o ancestralmente creada en cada plato o productos del territorio local.
- Deductivo: aportar un bien común entre las personas de Garagoa y las persona implicadas en la gastronomía de esta región; dando a conocer un poco de historia, patrimonio y tradición esperando una gran acogida de parte del público.
- Analítico: la guía gastronómica: sumercé, venga y conozca se descompone en ciertos parámetros a evaluar como:

Brindar un conocimiento claro e interesante sobre Garagoa y su gastronomía, patrimonio y tradición, a su vez ofrecer una herramienta de estudio o entretenimiento para los lectores .puesto que se encuentra una variedad de información sobre el territorio que invita a ser visitado.

### Presupuesto

<b>Equipo</b>	<b>Justificación</b>	<b>Valor</b>
Cámara fotográfica	Toma de evidencia y videos para la herramienta multimedia.	\$0
Computadores	Edición y desarrollo del proyecto	\$0
<b>Total</b>		\$0

<b>Software</b>	<b>Justificación</b>	<b>Valor</b>
Herramienta digital	Producto final de la tesis de grado	\$ 200.000
<b>Total</b>		\$ 200.000

<b>Materiales*</b>	<b>Justificación</b>	<b>Valor</b>
Fotocopias	Encuestas , trabajos , adelantos , informes	\$ 30.000
Impresiones	Encuestas , adelantos	\$ 20.000
<b>Total</b>		\$ 50.000

<b>Lugar</b>	<b>Justificación**</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Valor</b>
Garagoa	Recopilación de evidencias y datos	3	\$150.000	\$1'800.000
Garagoa	Hospedaje	3	\$40.000	\$480.000
<b>Total</b>				\$2'280.000

<b>Tipo de servicio</b>	<b>Justificación</b>	<b>Valor</b>
Guía y creación herramienta	Producto final de la tesis	\$200.000
<b>Total</b>		\$200.000

<b>Ítem</b>	<b>Total</b>
Equipos	\$ 0
Software	\$ 200.000
Materiales y suministros	\$ 50.000
Salidas de campo (locales)	\$2'280.000
Material bibliográfico	\$0
Publicaciones	\$0
Servicio técnico	\$200.000
<b>Total</b>	<b>\$ 2'730.000</b>