

INVENTARIO GASTRONOMICO DEL MUNICIPIO DE UNE, CUNDINAMARCA

CONTRERAS SILVA LUIS CARLOS  
JURADO GARZÓN ANGIE DANIELA  
RIVEROS GARCÍA EDISSON EDUARDO

UNIVERSITARIA AGUSTINIANA  
FACULTAD DE ARTE, COMUNICACIÓN Y CULTURA  
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA  
BOGOTÁ D.C

2017

INVENTARIO GASTRONOMICO DEL MUNICIPIO DE UNE, CUNDINAMARCA

CONTRERAS SILVA LUIS CARLOS  
JURADO GARZÓN ANGIE DANIELA  
RIVEROS GARCÍA EDISSON EDUARDO

Asesora del trabajo

GARAVITO NAJAS JENNY ZORAYDA

Trabajo de grado para optar al título de  
Tecnólogo en Gastronomía

UNIVERSITARIA AGUSTINIANA  
FACULTAD DE ARTE, COMUNICACIÓN Y CULTURA  
TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA  
BOGOTA D.C

2017

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

## **Dedicatoria**

Este trabajo es dedicado principalmente a las personas del municipio de une, Cundinamarca, por dejarnos saber un poco más de su cultura y sus recetas.

A nuestros padres que nos han ayudado en tan arduo camino y a nuestros profesores por enseñarnos tantas cosas.

## **Agradecimientos**

Agradecemos a nuestros familiares, por estar siempre a nuestro lado dándonos la fuerza para seguir adelante, a nuestros profesores por enseñarnos todo lo que en este momento sabemos, por corregirnos y por la paciencia que nos han tenido en este largo camino y compañeros por los momentos que hemos vivido, por reforzarnos lo que nuestros profesores nos enseñan y por siempre estar ahí cuando los necesitamos.

Y a Dios por hace posible este sueño y estar a nuestro lado en cada momento.

## Resumen

La investigación que hemos llevado a cabo es un inventario gastronómico sobre el municipio de una ubicado en Cundinamarca encontramos, Aunque es pequeño y no se escucha mucho acerca de él, es un municipio con un ambiente tranquilo, con gente cordial y atenta. Es un lugar que transpira humildad en sus habitantes y que día a día buscan la forma de salir adelante por sus familias.

Este trabajo de campo se basa en realizar una exhaustiva investigación en el municipio de una profundizando en su cultura como lo son sus tradiciones celebraciones más populares y todo lo que estas traen consigo, recetas ancestrales es decir preparaciones gastronómicas que han ido de generación en generación, con el pasar del tiempo puede que se mantenga como puede que su tradición se haya perdido.

Con esta investigación lo que queremos es dar respuesta a incógnitas como por que se ha cambiado tanto la forma de pensar de los jóvenes acerca de la importancia de conservar y preservar una tradición en este caso gastronómica de esa manera si cambiamos el pensamiento de un joven podremos hacer que piense y actué enfocado hacia lo que es verdaderamente importante y relevante.

En el trabajo de campo, a lo que le hemos apuntado es a resaltar las tradiciones perdidas en este caso aplicable a nuestra carrera.

Lo que queremos obtener partiendo de este trabajo de campo es entender el como nosotros al ser estudiantes de gastronomía podremos contribuir a el cambio es decir innovar sus platos más representativos y típicos y si de alguna forma esto puede significar un cambio en el estilo de vida de sus habitantes bienvenido sea.

## Glosario

**Comunidad:** Es un conjunto de personas que viven juntas bajo ciertas reglas o que tienen los mismos intereses.

**Rescate gastronómico:** es aquel rescate donde se tiene como fin salvar tradiciones y realzar lo autóctono.

**Inventario gastronómico:** es aquel inventario donde llevamos a cabo un sondeo que nos va garantizar los factores importantes de una región, país, municipio etc.

**Cultura:** Son aquellos conjuntos de saberes, creencias y pautas de conducta de un grupo social, incluyendo los medios materiales que usan sus miembros.

**Trabajo de campo:** son aquellos métodos de investigación sobre el terreno, tradicionalmente de las ciencias naturales y de las sociales.

**Representativos:** se refiere que a nuestro juicio es lo más importante en este caso los platos típicos o representativos.

**Tradición:** Transmisión o comunicación de noticias, literatura, doctrinas, ritos, costumbres, etc., que se mantiene de generación en generación.

**Artesanal:** se refiere a todo aquello que se hace, construye, crea de forma manual es decir sin ayuda de ninguna maquina

**Recetas:** son combinaciones gastronómicas que nos llevan a la creación de un producto.

**Autóctono:** que es propio de una población o lugar.

**Sabores** la impresión que causa un alimento u otra sustancia, el cual ya está determinado principalmente por sensaciones las cuales nos llevan a determinar el sabor en cuestión.

**Cocina popular:** son aquellas preparaciones, ritos culinarios, tradiciones que hacen que un plato trascienda y haga historia.

Patrimonio gastronómico: es el valor cultural inherente y añadido por el hombre a los alimentos su cultivo, empaque, preparación, presentación, fechas u ocasiones en los que se comen o beben.

Amasijos: se le llama amasijo a una mezcla de ingredientes que tiene como resultado una masa teniendo como valor agregado su relleno, forma de cocción.

Platos: son un utensilio como tal usado en la cocina para presentar un plato a la hora de servirlo.

Familia: Es aquel núcleo afectivo del que nos rodeamos ya sean papas, hermanos etc.

Utensilios: son todos aquellos elementos usados en la preparación de alimentos

Horno: es un dispositivo que genera calor y que lo mantiene dentro de un compartimiento cerrado.

Restaurantes: son lugares especializados en brindar el servicio de alimentación obteniendo a cambio dinero para sustentarse.

Alcaldía local: institución a nivel pueblo, ciudad, municipio el cual es el encargado de contribuir con lo que el pueblo así lo requiera.

Envueltos: son amasijos típicos de ciertas regiones que varía dependiendo su aroma su origen.

Plaza de mercado: Es un centro de abastecimiento de carácter social y cultural el cual nos conecta con el pueblo y sus tradiciones.



## Contenido

Introducción	11
1. Problema de investigación	12
1.1. Tema	12
1.2. Planteamiento	12
1.3. Pregunta problema	13
1.4 Justificación	13
2. Objetivos	14
2.1 general	14
2.2 específicos	14
3 Marcos de referencia	15
3.1 Marco teórico, conceptual	15
3.1.1 Patrimonio.	15
3.1.2 Patrimonio gastronómico.	15
3.1.3 Patrimonio gastronómico Cundinamarca.	15
3.1.4 Patrimonio gastronómico andino.	16
3.2 Marco histórico, geográfico	18
3.3 Marco legal	20
3.3.1 leyes.	20
3.3.2 Soberanía alimentaria.	20
3.4 Antecedentes	21
4.4.1 "Sobre los fogones de Colombia" proyecto de sensibilización y realización del inventario del patrimonio gastronómico colombiano por Arellano Price, Sylvia;	21
4 Metodología	23
4.1 Método de investigación	23
4.2 Diseño experimental	23
4.2.1 Planificación de la investigación por referencias bibliográficas.	24
4.2.2 Recopilación de información.	24
4.2.3 Variables a investigar.	24

4.2.4	Diseño de encuesta.	24
4.2.5	Análisis de información.	26
4.2.6	Resultados de la investigación.	26
5	Resultados y análisis	27
5.1	encuesta	28
5.1.1	Edad y nivel educativo.	28
5.1.2	Platos típicos de una.	28
5.1.3	Ingredientes agrícolas más representativos y consumidos.	33
5.1.4	Utensilios de cocina.	36
5.1.5	Restaurantes más representativos.	38
5.1.6	Panaderías más representativas.	42
5.1.7	Proteína más consumida.	49
5.1.8	Productos artesanales más representativos.	50
5.1.9	Cultura.	52
	Conclusiones	53
	Recomendaciones	54
	Referencias	55
	Lista de figuras	57
	Lista de tablas	59
	Lista de anexos	60
	Anexos	61

## **Introducción**

A través de este trabajo, nuestra principal prioridad es la de reconocer, pero sobretodo recuperar de una u otra manera las tradiciones gastronómicas del municipio de Une, Cundinamarca. Una de ellas sería la utilización de productos autóctonos y representativos del municipio en la creación de nuevas y mejoradas recetas gastronómicas conservando sus propiedades organolépticas lo cual es lo que la hace tan única y tradicional.

Lo haremos usando productos netamente trabajados por nuestros campesinos como lo son sus variedades de tubérculos, vegetales, lácteos y derivados y demás productos del municipio para que de esa manera nuestros campesinos sientan que su labor del día a día es muy significativa y valorada no solo para su municipio sino para el progreso en general de la gastronomía colombiana que una de sus características es la variedad en sus campos.

Planeamos de varias formas llevar esto a cabo, pero una de ellas es de hacer visitas a casas, plazas de mercado, mercados locales para de esa forma identificar más a profundidad los ingredientes y utensilios más representativos del municipio.

## **1. Problema de investigación**

### **1.1. Tema**

Conocer el municipio de une, Cundinamarca para poder hacer un inventario gastronómico de los productos agrícolas que se generan, la alimentación básica que ellos tienen y para así poder rescatar la riqueza cultural de este municipio.

### **1.2. Planteamiento**

El municipio de Une en el Departamento de Cundinamarca, cuenta con una comunidad que según un estudio realizado no presenta propuestas de valor integrales para el turismo desconociendo sus capacidades en términos de identidad cultural, producción y capacidad para administrar su entorno. Su actividad industrial la transformación y procesamiento de materia prima puede afirmarse que ésta no se ha consolidado en el Municipio esto a echo que se presente más bien una evolución artesanal de este sector, evolución que no ofrece mayores posibilidades de empleo debido a que existe la formación de micro empresas familiares en las cuales laboran los diferentes miembros del núcleo familiar y en donde el consumo de sus productos no sobrepasa los límites del municipio. (CUBIDES, AURORA CALDERON, 1999)

Según lo anterior este municipio sufre de la falta de organización empresarial que facilite la prestación de un servicio de calidad basado en el fortalecimiento de su identidad cultural a partir de la apropiación de sus tradiciones ya que muchos de los factores que influyen son la inestabilidad de los precios de los productos, el incremento de los insumos y la inseguridad que se ha generado en el campo. (JURADO, RIVEROS, & CONTRERAS, 2017)

A su vez la población urbana, en su mayoría los jóvenes, se desplazan hacia la ciudad de Bogotá, en busca de servicios como educación, salud y empleo. Por otro lado, las fuentes de trabajo no rural se limitan a la Alcaldía, Caja Agraria, Juzgado y establecimientos comerciales, lo que determina que la generación de relevo tienda a desaparecer a nivel rural. (CUBIDES, AURORA CALDERON, 1999)

### **1.3. Pregunta problema**

¿Cuáles son los elementos característicos en la gastronomía del municipio de une, Cundinamarca y su relación con su cultura?

### **1.4 Justificación**

Con este trabajo de investigación se pretende llevar a cabo un inventario gastronómico en el municipio de Une, Cundinamarca. El fin de lo anterior es suplir un vacío en la gastronomía colombiana incorporando a nuestra cultura, sociedad y alimentación productos netamente originarios y tradicionales de este municipio, así mismo sus diferentes utensilios de cocina que no son conocidos actualmente, esto se hace distinguiendo la importante influencia y tradición de estos productos en la vida de los habitantes de une, Cundinamarca. El respeto que dan sus habitantes a estos productos es primordial para varias familias que han logrado crear microempresas basadas en la cocina artesanal siendo el sustento de sus familias. y es allí donde debemos indagar a fondo para hacer un inventario no solo de productos o recetas, En si la parte humanística reflejada en su cocina y sus conocimientos, vivencias y experiencias son valiosas a la hora de plantear cualquier estudio ya que ellos son los creadores, recolectores, productores de dicha cocina donde podremos encontrar productos de alto consumo en su alimentación.

En este municipio se espera encontrar productos tradicionales, típicos u otros que son totalmente desconocidos para nosotros y con los cuales pretenderemos hacer estudios gastronómicos incluyendo utensilios de cocina, recetas que han pasado de generación tras generación. Cualquier aporte que nos brinde en general

Cabe decir que el Respeto a su historia ancestral y sus propias costumbres a lo largo del tiempo. Será siempre el reflejo de esta investigación esto teniendo en cuenta que representa un importante avance en el desarrollo de la gastronomía colombiana autóctona de tradición y sabor. La investigación nos permitirá utilizar productos para crear nuevas recetas a partir de ingredientes que encontramos en la región. Con el fin de realizar un inventario el cual está comprometido a hacer relevancia a la recuperación del orgullo de nuestro país a través de productos y tradiciones de nuestra cocina popular.

## **2. Objetivos**

### **2.1 general**

Identificar los elementos característicos de la gastronomía del municipio de une, Cundinamarca y su relación con su cultura.

### **2.2 específicos**

- Recopilar información sobre el municipio de une, Cundinamarca en su aspecto históricos, social, político, económico y gastronómico.
- Ejecutar salidas de campo con el fin de recolectar información sobre el municipio: productos agrícolas que ofrecen y como es su gastronomía y su cultura para poder hacer el inventario.
- Analizar todos los datos obtenidos en las diferentes visitas a une para organizar el inventario gastronómico.

### 3 Marcos de referencia

#### 3.1 Marco teórico, conceptual

##### 3.1.1 Patrimonio.

El patrimonio cultural en su más amplio sentido es a la vez un producto y un proceso que suministra a las sociedades un caudal de recursos que se heredan del pasado, se crean en el presente y se transmiten a las generaciones futuras para su beneficio. Es importante reconocer que abarca no sólo el patrimonio material, sino también el patrimonio natural e inmaterial.

(unesco, 2016, p. UNESCO)

##### 3.1.2 Patrimonio gastronómico.

Debe de entenderse por patrimonio inmaterial "todo aquel patrimonio que debe salvaguardarse y consiste en el reconocimiento de los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas transmitidos de generación en generación y que infunden a las comunidades y a los grupos un sentimiento de identidad y continuidad, contribuyendo así a promover el respeto a la diversidad cultural y la creatividad humana".

Tal como se define en la Convención, el patrimonio cultural inmaterial, se manifiesta particularmente en los siguientes ámbitos:

- Las tradiciones y expresiones orales, incluido el idioma como vehículo del patrimonio cultural inmaterial.
- Las artes del espectáculo.
- Los usos sociales, rituales y actos festivos.
- Los conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo
- Las técnicas ancestrales tradicionales.

(MEXICO, 2003) (unesco, 2016).

##### 3.1.3 Patrimonio gastronómico Cundinamarca.

El patrimonio de esta región está marcado por los muiscas, quienes habitaban en el altiplano que es hoy Boyacá y Cundinamarca. Los muiscas eran algo nómadas, no se podían quedar en un

mismo lugar, pero gracias a ello hicieron intercambios con olmecas y así se dio la incorporación de maíz a nuestra dieta. La comida de esta región también tiene mucha influencia de la cocina del Viejo mundo, ya que los muiscas no dudaron en incluir a los platos ingredientes como arvejas, garbanzos, habichuelas, trigo y cebada. Gracias a las temperaturas de esta región permitió cultivos de manzanas, peras, duraznos y ciruelas que abrieron paso a preparaciones dulces.

Antes de que aparecieran animales como la gallina, que fueron traídas en 1537, cerdos, ovejas, cabros, y el ganado vacuno quien lo trajo Bastidas, por Santa Marta alrededor de 1525, nuestros ancestros consumían vanados, cuyes, paujiles, pavos silvestres, patos y todo lo que podían pescar en ríos y quebradas. Las ollas de barro eran las más usadas por los muiscas, para hacer guisados con grasa de cerdo o aceite y cebolla. Los muiscas y otros grupos indígenas que habitaban allí cultivaban diferentes tipos de maíz, que en combinación con productos lácteos que ellos hacían dio una gran variedad de amasijos, también del maíz se derivan las bebidas fermentadas con las que celebraban cada fiesta que tenían. (RESTREPO, 2012)

### **3.1.4 Patrimonio gastronómico andino.**

Los países andinos son aquéllos que se encuentran situados a lo largo de la Cordillera de Los Andes, en América del Sur. Se trata principalmente de Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia y Chile. Los países andinos forman un ámbito geográfico diferenciado en América del Sur, por su peculiar condición de estar enclavados en la cordillera de los Andes. A diferencia del resto de América, están orientados hacia el Pacífico. En tiempos de la colonización española eran las Indias lejanas, ya que para llegar a ellas había que pasar el estrecho de Magallanes, cosa que un navío hacía cada uno o dos años. Sólo Venezuela está orientada al Atlántico. No podemos dejar de lado la significativa importancia del patrimonio gastronómico el cual vamos a estar abordando a través de un cuadro explicativo.



La cultura andina se desarrolló en las grandes cordilleras de América del Sur, creadores de la comunidad, los pueblos andinos reconocieron en la armonía de la naturaleza sus principios de vida, expresándolo en su orden social, en sus obras de arquitectura, arte y gastronomía.

Las antiguas tradiciones culinarias andinas tienen una gran importancia a nivel cultural y gastronómico, ya que poseen técnicas de elaboración y presentación únicas. Las recetas son rigurosas pero la comida es muy sabrosa y bien presentada, baja en condimentos, con cocimientos ligeros y sin grasa. (Lacayo, 2015)

La gastronomía, en especial relación con la cultura Andina, es uno de los recursos fundamentales para el Turismo en los países ya mencionados. La gastronomía Andina expresada en todas las manifestaciones del patrimonio está siendo conservada y preservada a largo plazo, sin ninguna imposición.

Se puede asegurar que, gracias al turismo, la gastronomía andina está siendo muy valorada por las comunidades, que han empezado a tomar conciencia del potencial considerable que encierra su patrimonio gastronómico, y además gracias a esto se está formando un escudo para enfrentar eficazmente las presiones de un mundo globalizado. (Lacayo, 2015)

#### PLATOS MAS REPRESENTATIVOS DE LA REGION ANDINA

- Ajiaco con pollo
- Lechona tolimense
- Guatita
- Loro de cuy
- Sancocho
- Patasca
- Sajta
- Papa a la huancaína
- Sancocho.

(Lacayo, 2015)

### 3.2 Marco histórico, geográfico



FIGURA 1. MAPA DEL MUNICIPIO UNE. NOTA: TOMADO DE GOOGLE.

País: Colombia

Departamento: Cundinamarca

Provincia: oriente

Fundación: 23 de febrero de 1538 por el encomendero Diego Romero de Aguilar.

Superficie total: 233 km

Altitud: media, 2376 msnm

Distancia: 43 km a Bogotá

Población (2015) total: 9196 habitantes

Densidad 39,47 hab/km

Urbana: 4566 hab.

Geografía: une es uno de los 116 municipios del departamento de Cundinamarca, se encuentra ubicado en la Región de oriente, parte del sur del departamento, en las estribaciones de la cordillera oriental.

Límites del municipio: el municipio cuenta con los siguientes límites, por el norte con Chipaque; por el oriente con Caqueza y Fosca; por el sur con Fosca y Gutiérrez y por el occidente con Bogotá, el municipio está conformado por 17 veredas

Temperatura: 16 grados centígrados

Historia: Une, en lengua chibcha quiere decir “lodo”

El primer encomendero fue Diego Romero de la tropa de Quesada. A comienzos de noviembre de 1594 el Oidor Miguel de Ibarra en visita dio descripción de 1058 indios. El 19 de junio de 1600 el Oidor Luis Enríquez por auto proferido en Santafé determino poblar los indios de Queca y Une en un solo pueblo que era Une, el Oidor contrato un albañil, Juan Robles, para construir una iglesia. El 9 de julio de 1629 el visitador Lesmes de Espinosa dispuso la reparación de la iglesia la cual ordeno el licenciado Juan de Valcárcel el 12 de enero de 1630. En el informe estadístico de Moreno y Escandón de 3 de enero de 1779 aparecen en la población 181 blancos y 675 indios. El mismo fiscal fundo una casa hospital para los indios.

El telégrafo se inauguró en 1898 y el teléfono el 26 de julio de 1936. Su primera escuela nocturna fue creada por acuerdo del consejo de 1912.

El 15 de agosto de 1916 se inauguró la primera piedra de la actual iglesia del párroco Luis Francisco Luque.

El 20 de julio de 1922 se inauguró el matadero municipal.

El 13 de julio de 1924 se dio al servicio la luz eléctrica producida por la planta municipal (wikipedia, 2016).

### **3.3 Marco legal**

#### **3.3.1 leyes.**

Una de las leyes que nos rige en el patrimonio cultural es la ley 1185 del 2015, El patrimonio cultural de la Nación está constituido por todos los bienes materiales, las manifestaciones inmateriales, los productos y las representaciones de la cultura que son expresión de la nacionalidad colombiana, tales como la lengua castellana, las lenguas y dialectos de las comunidades indígenas, negras y creoles, la tradición, el conocimiento ancestral, el paisaje cultural, las costumbres y los hábitos, así como los bienes materiales de naturaleza mueble e inmueble a los que se les atribuye, entre otros, especial interés histórico, artístico, científico, estético o simbólico en ámbitos como el plástico, arquitectónico, urbano, arqueológico, lingüístico, sonoro, musical, audiovisual, fílmico, testimonial, documental, literario, bibliográfico, museológico o antropológico. Los objetivos de la política estatal en relación con el patrimonio cultural de la Nación. La política estatal en lo referente al patrimonio cultural de la Nación tendrá como objetivos principales la salvaguardia, protección, recuperación, conservación, sostenibilidad y divulgación del mismo, con el propósito de que sirva de testimonio de la identidad cultural nacional, tanto en el presente como en el futuro. (COLOMBIA, 2008)

En el texto de la convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial podemos encontrar que en el artículo 13: otras medidas de salvaguardia, podemos adoptar una política general encaminada a realzar la función del patrimonio cultural inmaterial en la sociedad y a integrar su salvaguardia en programas de planificación; designar o crear uno o varios organismos competentes para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial presente en su territorio; fomentar estudios científicos, técnicos y artísticos, así como metodologías de investigación, para la salvaguardia eficaz del patrimonio cultural inmaterial, y en particular del patrimonio cultural inmaterial que se encuentre en peligro (UNESCO, 2011)

#### **3.3.2 Soberanía alimentaria.**

La seguridad y soberanía alimentaria hay dos diferencias remarcables entre los dos términos: la primera es la concepción de la alimentación como un derecho en el caso de soberanía y, la otra, es que en el caso de seguridad alimentaria se aceptan tres tipos de agricultura: la

agroindustrial y de gran escala, la orgánica y la biológica, y éstas a su vez, pueden involucrar productores tanto grandes, como medianos y pequeños, mientras que en el caso de soberanía alimentaria se focaliza específicamente en la pequeña agricultura y se prioriza la producción orgánica. En 2012, el Parlamento Latino acordó precisar la soberanía alimentaria como “el derecho de un país a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos, que garanticen el derecho a la alimentación sana y nutritiva para toda la población, respetando sus propias culturas y la diversidad de los sistemas productivos, de comercialización y de gestión de los espacios rurales”. (SOSTENIBLE, 2014)

La lucha campesina por la soberanía alimentaria en Colombia ha dado varias veces la guerra y estas diferentes iniciativas adelantadas por el campesinado en Colombia tienen como centralidad la Soberanía Alimentaria, la cual como agenda política campesina ha venido desarrollándose conceptualmente y direccionando el accionar del movimiento social rural en el país, lo que se traduce en un quehacer mucho más elaborado y cualificado de las organizaciones.

### **3.4 Antecedentes**

4.4.1 "Sobre los fogones de Colombia" proyecto de sensibilización y realización del inventario del patrimonio gastronómico colombiano por Arellano Price, Sylvia;

En primer lugar, se tiene que, 2006 fue presentado en la Facultad de Ingeniería de la Universidad del Rosario de Colombia, Especialización en Gerencia y Gestión Cultural, trabajo especial de grado Como requisito de trabajo de grado para obtener una Especialización en Gerencia y Gestión Cultural.

Lo que comemos, dónde lo comemos, cuándo lo comemos, cómo lo cocinamos, en dónde lo cocinamos y con quién lo compartimos son acciones que están determinadas directamente por la cultura y hacen parte de la formación de la identidad y del sentido de pertenencia de un individuo hacia un grupo, lugar o región. Es parte de la riqueza cultural de un pueblo y por ende hace parte de su patrimonio cultural inmaterial. Las tradiciones gastronómicas al igual que otras prácticas, de carácter inmaterial, están vivas, en constante movimiento e influenciadas por factores exógenos, lo que trae como consecuencia que estas costumbres, tradiciones y saberes se pueden ir perdiendo en su paso de generación en generación. Esta pérdida hace que sea necesario tomar

medidas para perpetuar su uso y sensibilizar a la gente para que se apropie de este. Para comenzar esta labor, primero hay que saber qué se tiene, qué saberes, técnicas, utensilios y tradiciones giran en torno a la comida regional y comenzar a documentarlos. Esta labor es el primer paso en el camino para comenzar a realizar un inventario del patrimonio gastronómico colombiano; el hilo conductor de este inventario va a ser inicialmente las preparaciones comunes a todo el país para después ir llegando a las recetas propias de cada zona. (Arellano Price, 2006)

A raíz de esta investigación podemos decir que el concepto de comer va mucho más allá de lo cotidiano ya que debemos tener varios conceptos claros como lo es el buen comer, el debido comer y el saber comer ya que debemos partir de esos conceptos para poder entender el trasfondo de la gastronomía.

Lo más importante y provechoso que le podemos dar a nuestra investigación además del enfoque adecuado. Esta investigación nos ha llevado a la conclusión de que somos afortunados en ser parte de una cultura gastronómica radicada en las cocinas tradicionales y típicas colombianas las cuales aún no han sido explotadas y valoradas por nosotros mismos debemos enfocarnos en recuperar estas tradiciones cotidianas dejando a un lado prejuicios y estereotipos europeos ya que nosotros podemos ser patrimonio gastronómico en el mundo.

## 4 Metodología

### 4.1 Método de investigación

Investigación mixta

Se recopiló información para este trabajo por medio de encuestas a las personas que viven en una, Cundinamarca, a los propietarios de puestos de la plaza de mercado, y propietarios de restaurantes en dicha plaza. También se obtiene información por medio de internet y libros para que esta sea más concreta.

### 4.2 Diseño experimental

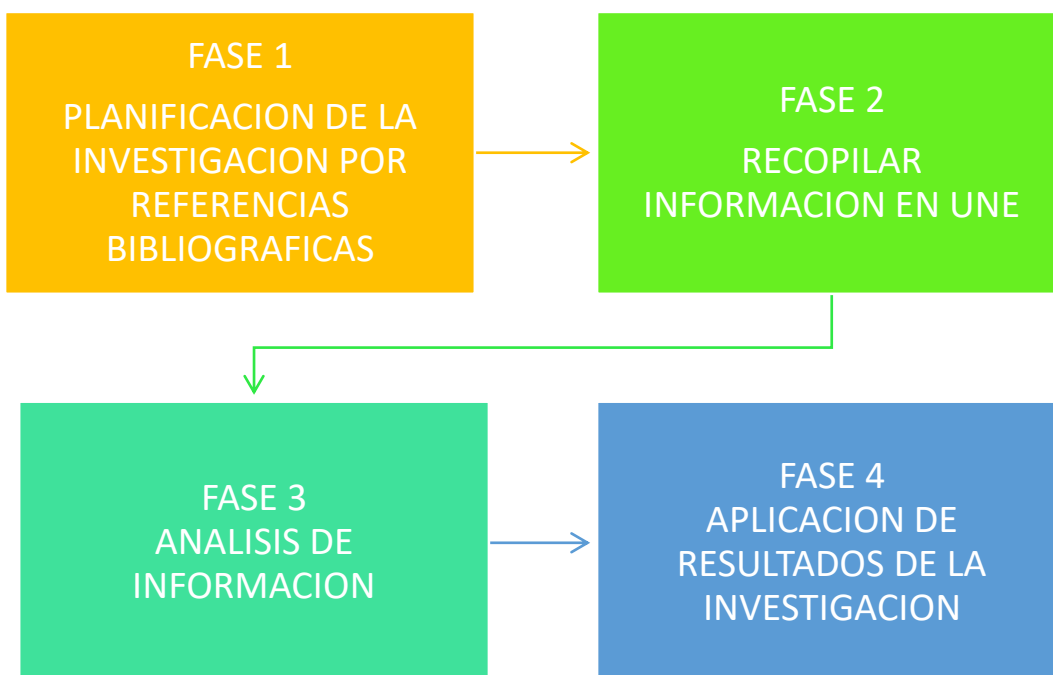


FIGURA 2. DISEÑO EXPERIMENTAL- ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO

#### **4.2.1 Planificación de la investigación por referencias bibliográficas.**

En este punto de la investigación decidimos el planeamiento y objetivos de este determinando estrategias para que estos se cumplan. En esta fase se concluye el objetivo específico que es saber cuales son los elementos característicos de la gastronomía de una y la relación que hay en ella con su cultura. Para lograr este objetivo se harán diferentes trabajos de campo con los que podremos acercarnos a esta comunidad, hablar con las personas, hacerles entrevistas y hacer una encuesta para obtener la información requerida.

#### **4.2.2 Recopilación de información.**

Para recopilar la información necesaria primero investigamos sobre el municipio, en fuentes tecnológicas, y nos apoyaremos en documentos digitales y salidas de campo para tener más información.

#### **4.2.3 Variables a investigar.**

- Ubicación del municipio
- Economía del municipio
- Principales cultivos que se dan en el municipio
- Platos ofrecidos en el municipio

Visita a la alcaldía del municipio

#### **4.2.4 Diseño de encuesta.**

Encuesta para el municipio de una

1. ¿Qué edad tiene?
  - a. 18-25 años
  - b. 25-32 años
  - c. + de 32 años



2. ¿Cuál es su nivel educativo?
  - a. Primaria
  - b. Secundaria
  - c. Técnico
  - d. Educación superior
3. ¿Cuál cree usted que es el plato típico de Une?
  - a) Bebidas \_\_\_\_\_
  - b) Sopas \_\_\_\_\_
  - c) Asados \_\_\_\_\_
  - d) Amasijos \_\_\_\_\_
  - e) Panadería \_\_\_\_\_
  - f) Otros \_\_\_\_\_
4. ¿Cuáles cree usted que son los ingredientes más representativos de Une?
5. ¿Cuáles son los utensilios más utilizados en su cocina?
6. ¿Usted cree que la cultura gastronómica de une se ha perdido, por qué?
  - a) Por el escaso turismo en el municipio
  - b) Por productos comerciales e industriales
  - c) Por la falta de protección de entidades públicas y privadas que no apoyan al campo.
  - d) Por qué los jóvenes hoy en día ya no cocinan y se pierden las tradiciones de abuelas.
  - e) Otros: Cuales \_\_\_\_\_
7. ¿Cuáles son los productos agroalimentarios más consumidos en su hogar?
8. ¿Cuál cree que es el restaurante más representativo en Une?
9. ¿Conoce usted personas que conozcan recetas ancestrales del municipio?
10. ¿Cuál cree usted que es la panadería o pastelería más representativa de Une?
11. Mencione al menos 3 o 4 restaurantes en donde vendan comida típica de Une
12. ¿Qué tipo de proteína es la que más consumen en su casa?
  - a) Gallina criolla
  - b) Carne de res
  - c) Pollo

- d) Pescado
- e) Cerdo
- f) Otra, Cual

#### **4.2.5 Análisis de información.**

Cuando se obtiene toda la información necesaria para la investigación se procede a hacer varios análisis y comparaciones para obtener resultados más concretos, y obtener la información más importante.

Atraves de un diagrama estadístico analizaremos culés son los productos agrícolas que más se ofrecen y que platos típicos son originarios de esta región.

Se realizará un análisis para determinar que ingredientes hemos descubierto para el fortalecimiento de nuevas prácticas gastronómicas y aplicaciones, seguido de las respetadas y concretas técnicas de cocción que se utilizan en sus casas, restaurantes y veredas.

Se realizará una breve descripción de los platos más consumidos.

#### **4.2.6 Resultados de la investigación.**

Se analizaran los productos inventariados para hacer una relación más típicos y tradicionales a los cuales les haremos un seguimiento en su preparación de principio a fin y se hará una comparación entre estos productos los cuales se traerán varias muestras físicas para los jurados para que puedan obtener una muestra organoléptica de estos productos y además se llevara una preparación por parte de los autores los cuales siempre cocinan respetando la receta, sus tradiciones y cocción incluyéndole a esta preparación su conocimiento de tecnólogo en gastronomía para llevarlo a un producto gourmet teniendo claro que en ningún momento vamos a dejar perder la riqueza de sabor con el cual se ha forjado por manos campesinas.

## 5 Resultados y análisis

TABLA 1.

*Resultados*

Diseño muestra	Probabilístico por conglomerados por lo cual sus resultados se generalizan a toda una población
Unidad de observación	Personas adultas comprendidas en edades de 18 a hasta un promedio de 65
Población objetivo	Personas adultas y de la tercera edad 18- 65 años
Universo representado	Joven adulto, mediana edad, tercera edad
Técnica	Encuesta escrita de pregunta cuya respuesta es opción múltiple
Tamaño de la muestra	20 personas con edades diferentes
Momento estadístico	20 de marzo del 2017
Financiación	Recursos propios
Margen de error observado	2.5 (error estándar relativo máximo con un nivel de confianza del 95% mediante el método de t student)
Duración	15-20 min
Finalidad	es conocer el municipio de une, Cundinamarca para poder hacer un inventario gastronómico de los productos agrícolas que se generan, la alimentación básica que ellos tienen, los utensilios más utilizados por ellos, para así poder rescatar la riqueza cultural de este municipio.
NUMERO DE PREGUNTAS	15
NÚMERO MÍNIMO DE RESPUESTAS POR PREGUNTA	2
DIRECCIÓN DE APLICACIÓN	Carrera 4 No. 3-25.
APLICADO POR	Daniela Jurado, Luis Contreras, Edisson Riveros
SUPERVISADO POR	Lic. M.Sc. Jenny Z. Garavito

Nota: Autoría propia.

## 5.1 encuesta

### 5.1.1 Edad y nivel educativo.

Encontramos que la población encuestada del municipio de une, Cundinamarca se encuentra en la tercera edad, y son personas humildes, sencillas con un nivel académico básico. Ya que los jóvenes migran a Bogotá buscando mejores oportunidades para ellos.

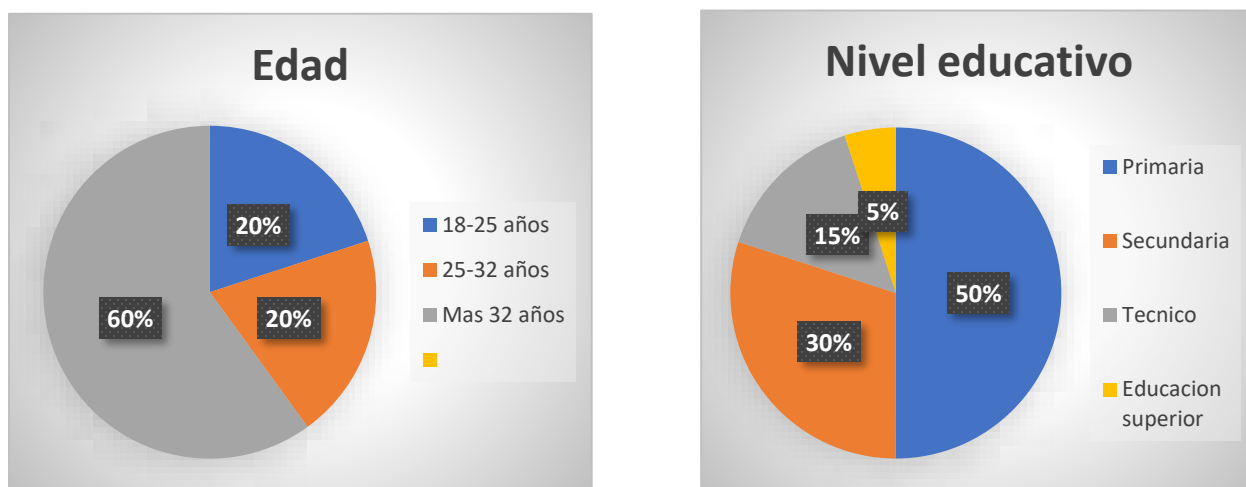


FIGURA 3. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO. NOTA: AUTORÍA PROPIA.

### 5.1.2 Platos típicos de une.

Según la encuesta realizada en la plaza, restaurantes y alrededores el plato típico de une es el envuelto de calabaza, seguido por el piquete, sopas y lechona.

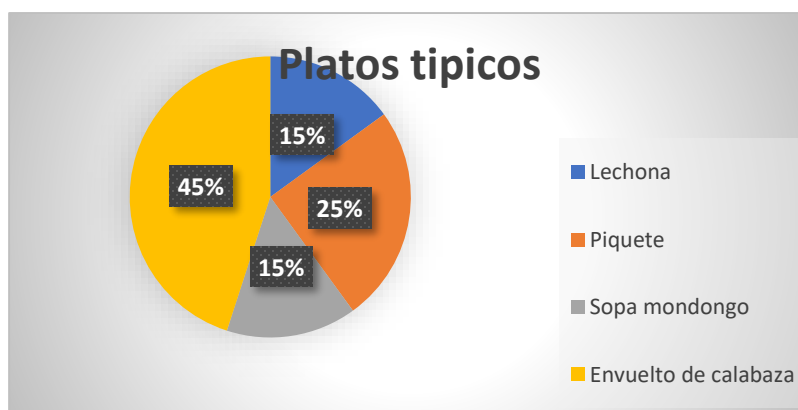


FIGURA 4. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO. NOTA: AUTORÍA PROPIA.

### 5.1.2 Envueltos de calabaza.

Los envueltos de calabaza son uno de los platos típicos más representativos de esta región, ya que la receta de estos ha pasado de generación en generación desde hace aproximadamente 30 años. Esta receta la obtuvo gracias a su abuela.

#### Ingredientes

- Calabaza
- Zanahoria
- Costilla de cerdo
- Harina de maíz blanco
- Arveja
- Manteca
- Hojas de chisgua para envolverlo

#### Preparación

- Se agrega la calabaza, zanahoria, costilla de cerdo y manteca en una olla, se procede a agregarles agua para llevarlos a punto de ebullición y dejarlo cocinar por 1 hora aproximadamente. Se le agregan las arvejas cuando hayan pasado 40 min. Cuando todo este cocinado se le agrega la harina de maíz blanco. Se hace una masa, para así envolverla en las hojas de chisgua, se le pone un generoso pedazo de costilla de cerdo y se ponen a cocción por 1 hora más en agua a punto de ebullición.

También encontramos que en algunos lugares les agregan huevo.



FIGURA 5. TAMAL-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

### 5.1.2 Piquete.

Este es uno de los platos más apetecidos por los habitantes del municipio y por sus visitantes, el plato se puede describir como una picada típica hogareña.

#### Ingredientes

- Papa pastusa
- Morcilla
- Hígado de res
- Longaniza
- Pierna de cerdo (corte de centro)



FIGURA 6. PIQUETE-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

### 5.1.2. Sopa de mondongo

Este es otro de los platos más típicos del municipio de una, Cundinamarca. La podemos encontrar en cualquiera de los restaurantes típicos del municipio.

#### Ingredientes

- Yuca
- Arracacha
- Papa criolla
- Menudo
- Arveja
- Callo

#### Preparación

- Tradicionalmente el callo se cocina en la olla a presión, antes de esto se lava muy bien el callo con agua tibia y jugo de limón. Cuando el callo o mondongo este suave, se agrega a otra olla con la yuca, la arracacha, la papa criolla y la arveja. Se deja cocinar hasta que todo este suave y el caldo este espeso.



FIGURA 7. SOPA DE MONDONGO-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

### 5.1.2 Lechona.

Este es un plato típico para fiestas y ferias de una, Cundinamarca. Aunque también lo venden en la plaza los domingos. A las personas a las que entrevistamos dicen que es uno de los platos más populares en las ferias y que es uno de los más representativos del municipio, ya que este plato según dicen sus habitantes tiene una receta secreta para un sabor delicioso, y la receta ha pasado de generación en generación.



FIGURA 8. LECHONA-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO



### 5.1.3 Ingredientes agrícolas más representativos y consumidos.

Encontramos que en el municipio los ingredientes más representativos y consumidos en los hogares y restaurantes de allí son la papa, que es cultivada allí y se da en diferentes variedades como la pastusa común, papa tocarrera (pastusa superior), R12 negra, R12 roja, tocana blanca, tocana negra, criolla dorada, criolla bandera y criolla común. También encontramos productos como la calabaza

el maíz, cebolla cabezona y cilantro

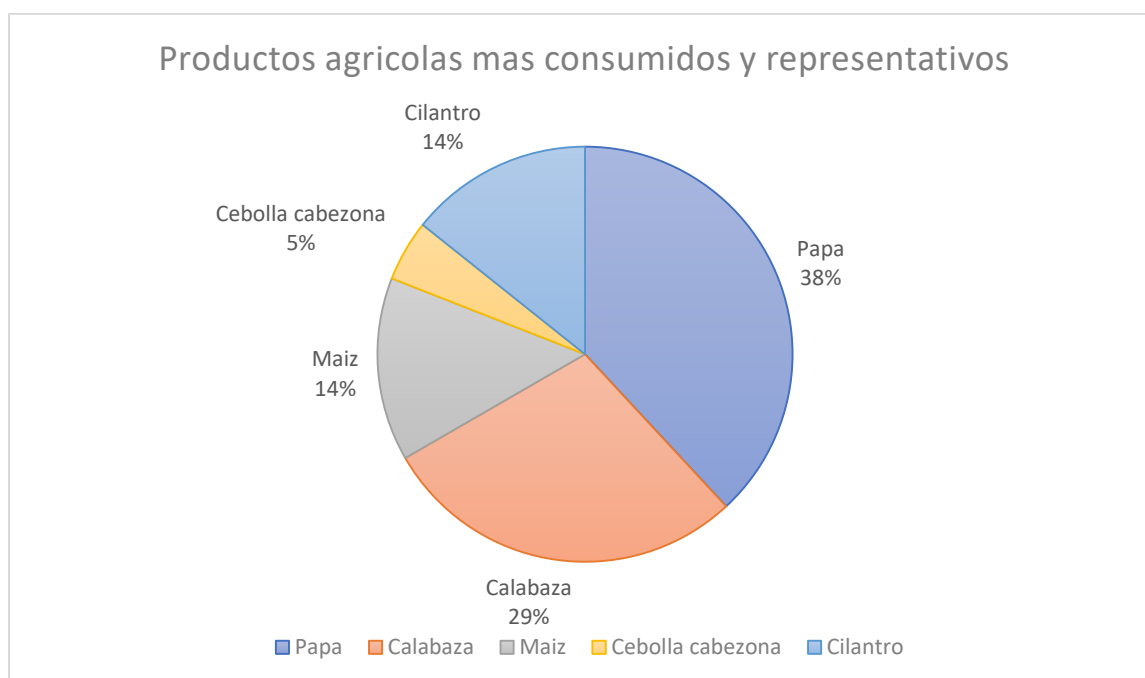


FIGURA 9. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO

#### 5.1.3.1 Papa pastusa / Parda pasta.

TABLA 2

*Características morfológicas*

**Parda Pastusa**

Registro: **PAP-77-07**

<b>Características morfológicas</b>	
<b>Color de la piel</b>	Rosado
<b>Forma</b>	Redondo, un poco aplanado
<b>Color pulpa</b>	Crema

NOTA: AUTORÍA PROPIA

Esta es una de las papas más representativas en una, Cundinamarca, los habitantes de allí la utilizan primordialmente para hacer y espesar sopas, es fácil de reconocer ya que es más pequeña que las otras variedades.

#### **5.1.3.2 Pastusa superior.**

Fue creada a partir del cruce entre la papa criolla colombiana y una especie silvestre mexicana, fuente de los genes que le dan resistencia a la gota, principal enfermedad del cultivo. Esta variedad se liberó en diciembre del año 2002 y se sembró por primera vez en abril del 2003. Ya en el año 2009 era el número uno en Colombia, con el 40% del área de siembra.



FIGURA 10. TIPO DE PAPA -TOMADA DE GOOGLE

### **5.1.3.3 R12negra y roja**

Esta variedad se conoce en el mercado con el nombre alterno de "R-12". Presenta porte de planta medio, follaje verde oscuro, floración media y muy poca formación de frutos. Es relativamente tardía, de buena aceptación para consumo en fresco, textura compacta al cocinar, adecuada para sopas y cocida o salada.

### **5.1.3.4 Criolla común.**

Es una papa pequeña con un diámetro de 2 a 6 cm de piel y pulpa color amarillo ocre, originaria de Colombia. Ampliamente utilizada, la papa criolla, amarilla la cual es muy usado en platos típicos colombianos como el ajiaco. Asimismo, se utiliza frita para acompañar la fritanga colombiana con bofe, rellena, etc.; a este plato se le llama comúnmente picada y los establecimientos que la preparan y venden son los "piqueteaderos".

### **5.1.3.5 Criolla dorada.**

Es una variedad de criolla que hoy en día su cultivación es muy escasa y solamente se realizan unos pocos cultivos al año durante ciertas épocas su característica principal es su color dorado en la superficie además de su sabor propio que solamente emana esta papa.

### **5.1.3.6 Criolla bandera.**

Este tipo de papa criolla es de igual forma una variedad muy escasa al momento de querer obtenerla para su consumo se consigue de igual modo durante ciertas épocas del año y es conseguida por campesinos que saben de donde proviene y las traen a los pueblos con el anhelo de tener alguna ganancia mediante la papa.

Su característica principal es sus manchas rojas en la superior además de su color natural el amarillo.

### 5.1.4 Utensilios de cocina.

Según la investigación en une, la mayoría de las personas utilizan estufa a gas convencional, pero solo una pequeña parte de la población utiliza hornos de leña, las personas que más utilizan este artefacto son porque viven en las veredas donde no hay conexiones de gas, y los utensilios de cocina que más utilizan son las cucharas de madera, ollas de aluminio y algunas utilizan ollas de barro.

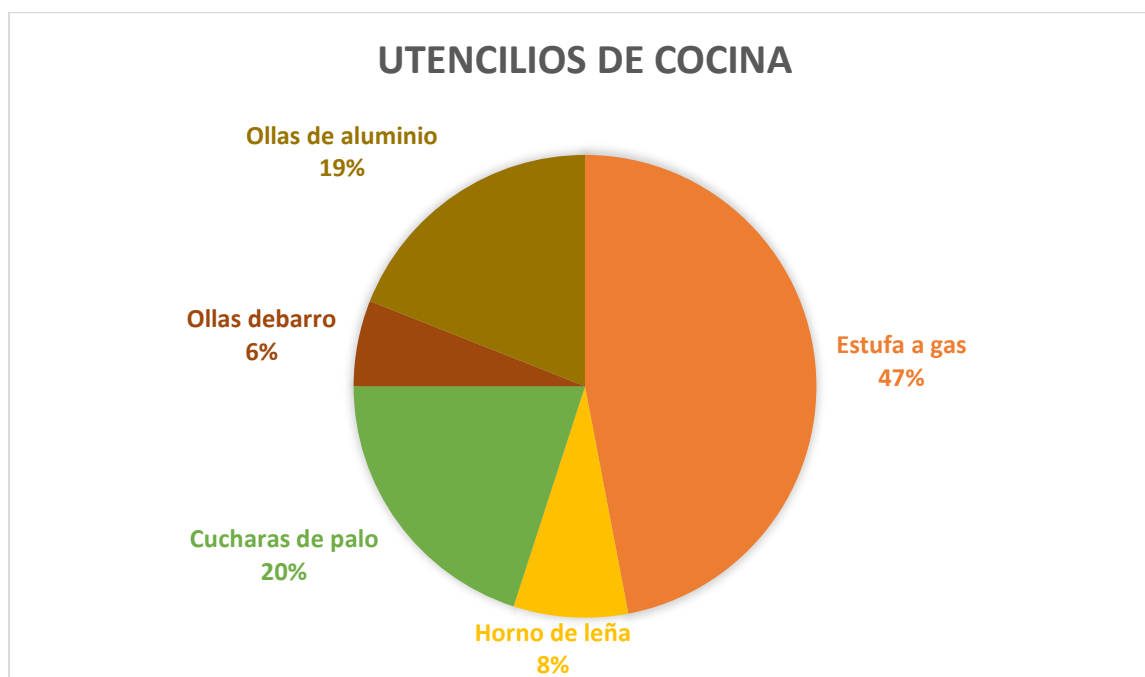


FIGURA 11. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO

#### 5.1.4.1 Estufa a gas.

Antiguamente en el municipio de une solo se utilizaban hornos de leña, pero estudios realizados por la FAO revelo que tener hornos de leña traía contaminación y exposición a las familias que vivían en hogares con estos hornos, ya que no tenían un escape de aire, como una campana y todo el humo quedaba en el hogar perjudicando a las personas del hogar. Así que se empezaron a utilizar estufas a gas natural, para que no hubiese tantos problemas de salud, aunque en algunas veredas del municipio de une, todavía se utilizan estos hornos.

#### 5.1.4.2 Cucharas de palo.

Las abuelitas y personas que cocinan en el municipio, nos recomiendan utilizar cucharas de palo ya que tienen todo su "sazón", ya que las cucharas de palo conservan los sabores de los alimentos que se cocinan. Nos dicen que las cucharas de palo son mejores ya que no transmiten el calor como las de metal, además tienen una gran tradición y cultura de la comida casera.



FIGURA 12. UTENSILIOS DE COCINA-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

#### 5.1.4.3 Ollas de aluminio.

Estas ollas son utilizadas por los habitantes de este municipio para preparar sus alimentos básicos, como arroz, papas, y hasta para preparar algunos de sus platos típicos como los envueltos de calabaza, y las sopas. Aunque hace poco se dio a conocer que el aluminio no es del todo inocuo como se creía antes, se les ha recomendado utilizar ollas en acero inoxidable.

#### 5.1.4.4 Horno de leña.

Los hornos de leña en el pueblo están prohibidos, por los niveles de contaminación que pueden llegar a generar en el hogar, pero las algunas veredas, que tienen un campo abierto más extenso son permitidas, además en algunos de ellos se preparan algunos de los más deliciosos amasijos que venden en el municipio. Los hornos mas utilizados son hornos de leña, fabricado en adobe, ladrillo de greda.

#### 5.1.4.5 Ollas de barro.

Las ollas de barro son elaboradas en cerámica o en arcillas, y son muy duraderas. Se utilizan para preparaciones de forma lenta, como guisos o estofados. Para que sean duraderas deben tener

ciertos cuidados ya que son algo pesadas y muy frágiles, y hay que tener cuidado al manipularla ya que cuando se hace alguna preparación en ella se calienta toda la olla.

### 5.1.5 Restaurantes más representativos.

Con ayuda de las personas de la plaza, y transeúntes que viven allí indagamos cuales son los restaurantes más representativos del pueblo, a lo que las personas nos contestaron tres (3) restaurantes mis ollitas, restaurante Doña flor y el piqueteadero de la plaza

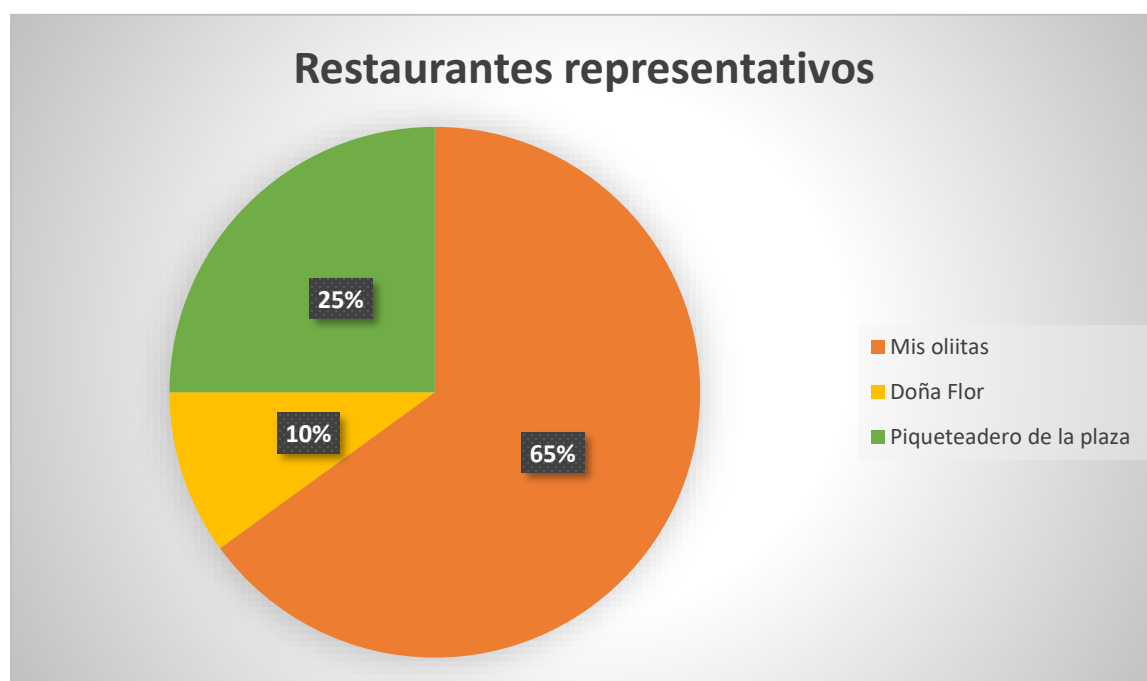


FIGURA 13. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO

#### 5.1.5.1 Restaurante mis ollitas.

Este es el restaurante mas popular del municipio de une, aunque venden muy pocos platos típicos es uno de los mas buscados. Este restaurante es representativo por su decoración, ya que tiene diferentes animales disecados, tiene varias fotos de la historia de une, se encuentran fotos de las personas que han sido alcaldes de une y como es su tradición el toreo también se encuentran varios cuadros en representación.

Gracias a las encuestas realizadas, encontramos que el restaurante "Mis ollitas" es uno de los más populares en el municipio de une, ya que cuenta con gran variedad de platos típicos, como

también platos a la carta. Este restaurante está ubicado en la Cra. 5 #2-113, Une, Cundinamarca. Cuenta con una decoración muy particular ya que en ella se ve reflejada su cultura y su historia.

El plato típico de allí es la sopa de mazamorra, aunque también hay otros platos que son muy apetecidos por el público como el conejo, asados, sudados, churrasco, mojarra, entre otros.

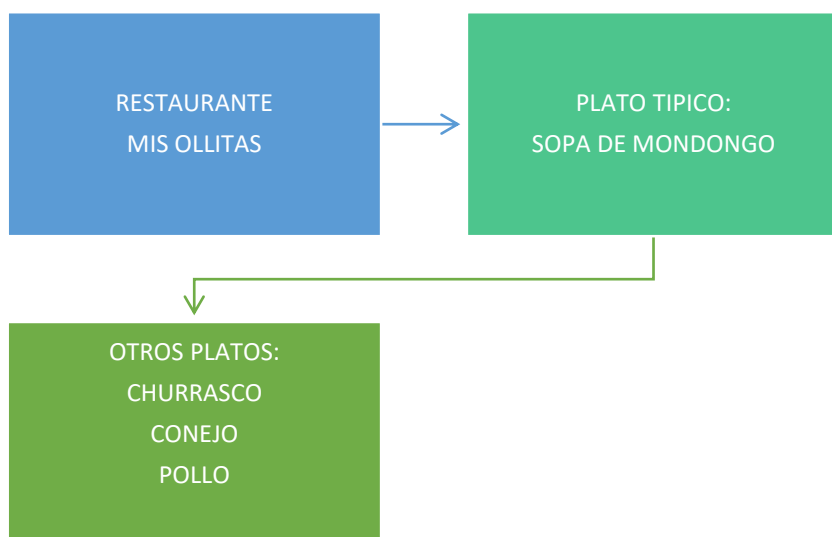


FIGURA 14. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO



FIGURA 15. TRANSFORMACION MUNICIPIO-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO



FIGURA 16. ALCALDES-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

### 5.1.5.2 Restaurante doña flor.

En este piqueteadero, que se encuentra ubicado en la plaza de une, Cundinamarca, encontramos uno de los alimentos más representativos para la comunidad. El envuelto de calabaza, que se prepara todos los días por las manos de las cocineras, quienes tiene esta tradición hace más de 8 años, dicen que hacen aproximadamente 200 envueltos y a veces no alcanzan para las personas que vienen a probarlos.

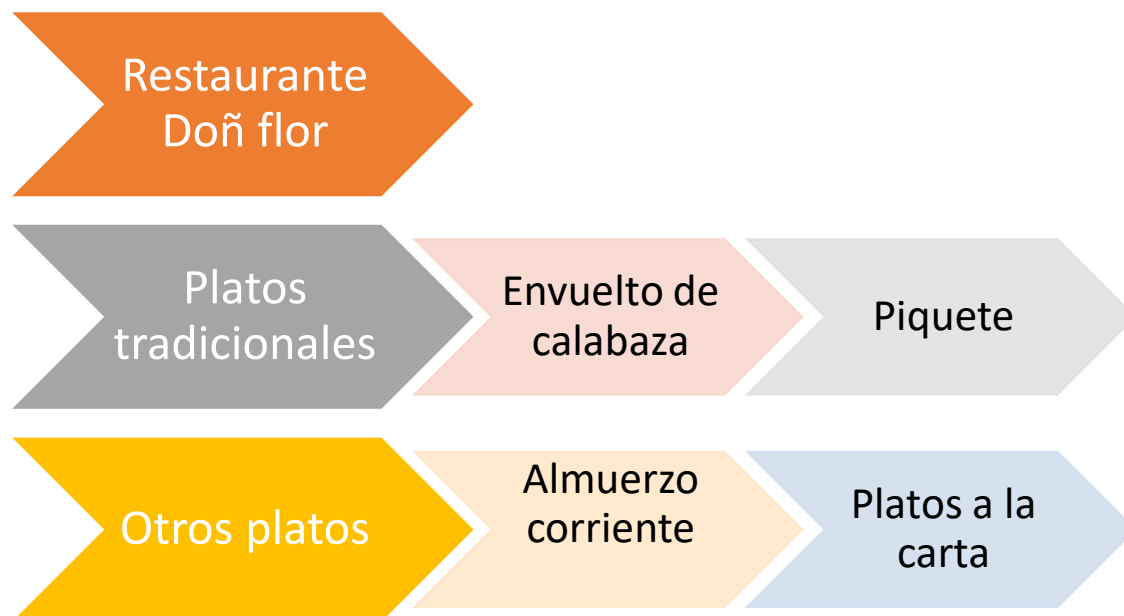


FIGURA 17. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO



### 5.1.5.3 Piqueteadero de la plaza.

Primero que todo, en una, Cundinamarca, solo hay una plaza, la cual se llama Plaza de mercado una. Es una plaza muy pequeña donde se vende en su gran mayoría productos que son cultivados en el municipio y productos básicos de la canasta familiar, los vendedores en su mayoría viajan a Bogotá y compran productos en corbatos, pero a su vez encontramos vendedores que venden productos agropecuarios originarios de la región, ya que una por su clima tiene una gran variedad de productos como la papa, el cilantro, la calabaza y el tomate de árbol.



FIGURA 18. PLAZA DE MERCADO-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO



FIGURA 19. RESTAURANTE-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

Como la plaza es muy pequeña, el espacio que hay para los restaurantes es muy reducido, no hay más de 5 o 6 restaurantes allí, de los cuales el más representativo es el piqueteadero. Donde encontramos platos como envueltos de calabaza, piquete, lechona, sopa de mondongo y platos corrientes y a la carta. Como nos damos cuenta en los restaurantes ubicados en las plazas son lo que más platos representativos tiene, ya que las cocineras y cocineros son personas que han

dedicado toda su vida a esto, y esto lo han aprendido de sus abuelas, de sus suegras o de algún otro familiar.

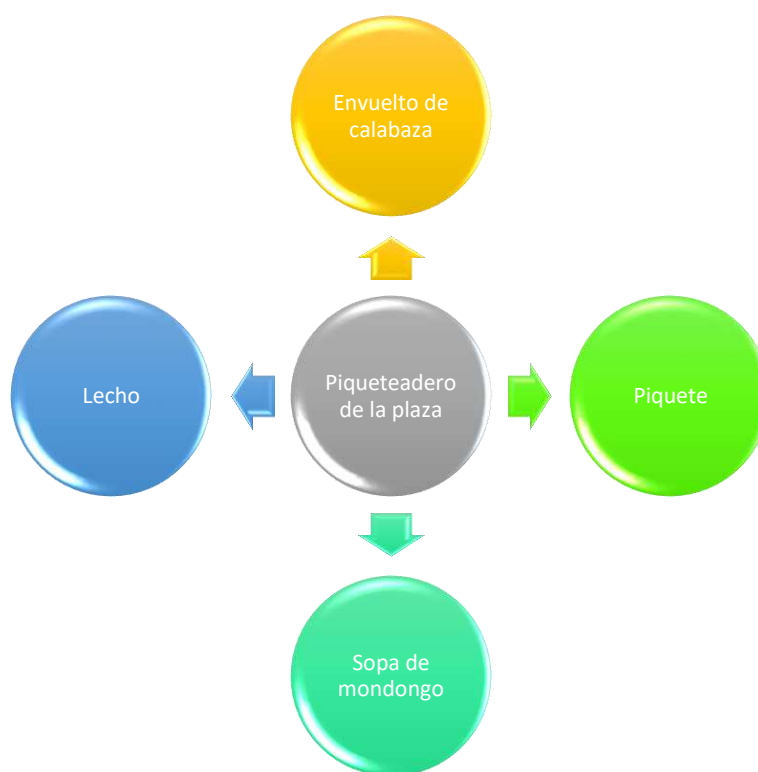


FIGURA 20. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO

### 5.1.6 Panaderías más representativas.

Gracias a las respuestas de las personas entrevistadas encontramos que en una de las panaderías más representativas son tres, El esquinazo, Bendito el pan y Cuatro esquinas. En las cuales encontramos productos como colaciones de maíz, torta de queso, torta de cuajada y torta de banano.

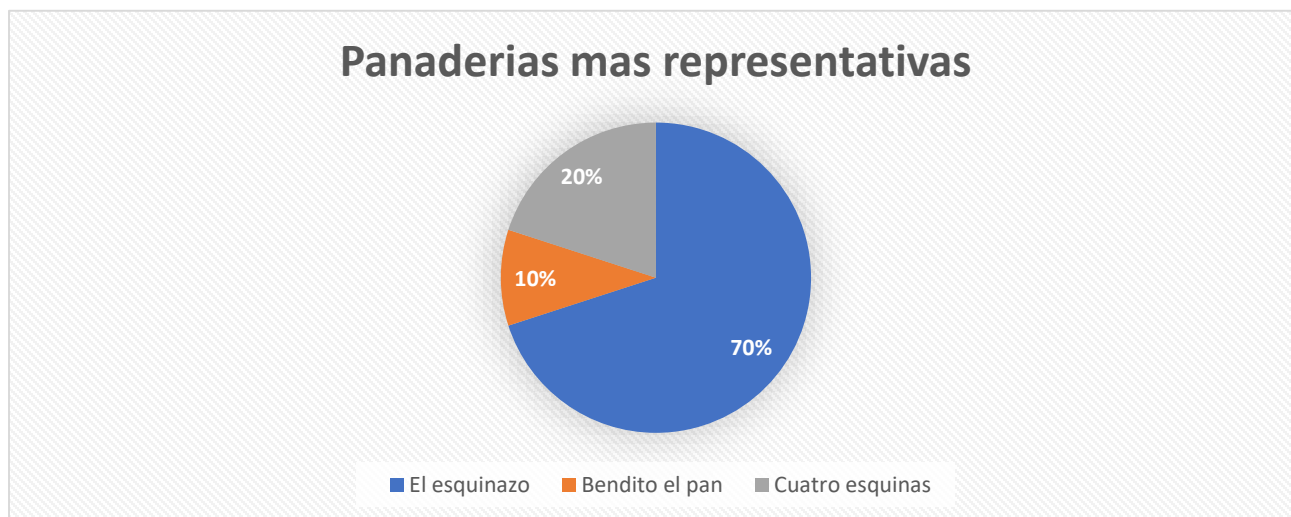


FIGURA 21. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO

#### 5.1.6.1 El esquinazo.

Lugar de tradición y excelencia en cada uno de sus amasijos, durante la visita a esta la panadería más representativa del municipio observamos varios productos hecho principales como:

- Harina de maíz blanco
- Harina de plátano
- Cuajada.

Según la entrevista que tuvimos con el panadero del esquinazo sabemos que toda su vida a trabajado en panadería y gracias a la experiencia y conocimiento obtenidos en otras panaderías decidió hace 15 años independizarse y realizar su sueño de crear una microempresa familiar con sabor a tradición y esto se nota en una de sus tortas las más apetecidas y recomendadas por habitantes del municipio la torta de cuajada que es una creación suya después de muchos años de insistir en una preparación a la cual quería darle el toque fresco y acido de la cuajada, don Fernando nos comentó que la base principal de esta preparación es el queso el cual es oriundo

de una de las 17 veredas de este municipio, a donde el suele viajar y comprarle al campesino que produce el queso único el cual hace tan sabroso, suave, cremoso la torta.

A demás tiene una de las mejores tortas de plátano que para nuestro concepto es una masa tan suave y delicada bien trabajada se nota el amor y pasión que este panadero le pone a sus ingredientes y el respeto que les da a cada unos de los alimentos, logrando así una mezcla se sabor y aroma típicos de este municipio.

También maneja otros productos como la torta de maíz, torta de queso, colaciones de maíz y la torta de plátano.



FIGURA 22. AMASIJOS-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

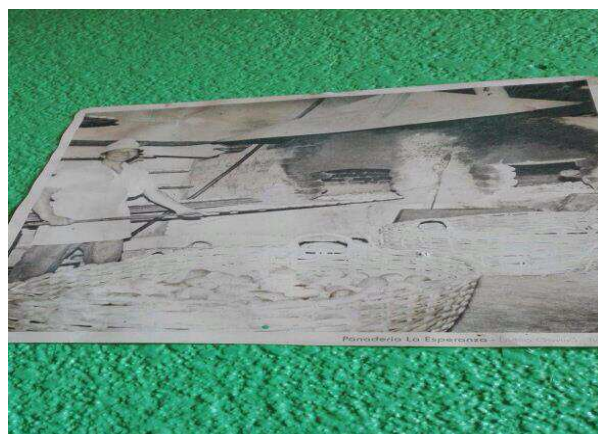


FIGURA 23. TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

### 5.1.6.2 Cuatro esquinas.

En la esquina de la plaza del municipio de une, Cundinamarca, se encuentra la señora Marleny Gabona, con quien tuvimos el placer de platicar y de degustar sus deliciosos amasijos. Nos habló de sus recetas, de la historia de ellas y de cómo estas mismas han permanecido a su familia por más de dos generaciones.

Entre los amasijos que ella comercia se encuentran el pan de sagú, pan de maíz, galleta de maíz blanco (colaciones), pan de yuca y torta de maíz pelado.



FIGURA 24. AMASIJOS LOCALES-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

### 5.1.6.2.1 Pan de sagú.

#### Características

El sagú es una harina preparada a partir de la raíz de una planta que crece en los climas medios y es característica de Colombia. Existen dos clases de preparaciones a partir de la harina de sagú, o achira, que yo haya podido identificar. La primera es el sagú "de Oriente" (Une, Gutiérrez, Quetame, Fosca y Ubaque, en el Departamento de Cundinamarca) del cual se anota la receta a continuación y la segunda preparación es la de las achiras o pan de achiras de los Departamentos de Tolima y Huila. De esta harina de achira y de los alimentos que con ello se preparan, la gente dice "que son de gran alimento"; se prepara en coladas y sopas para las personas en recuperación de dolencias y para las mujeres después del parto

#### Ingredientes

- Harina sagú
- Cuajada
- 2 clara de huevo
- Sal c/n

Dato: esta receta la obtuvo por medio de su suegra y la cocción de este pan es en horno de leña, fabricado en ADOBE, ladrillo de greda.



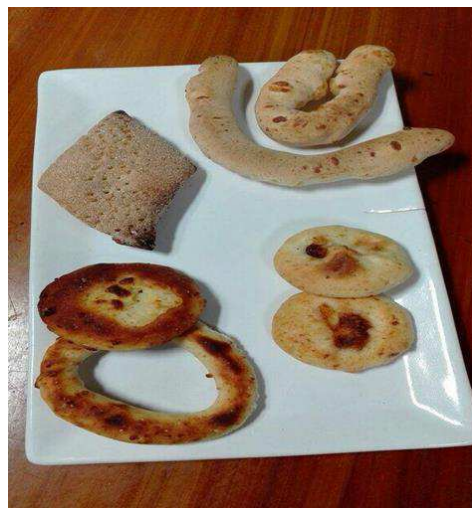
FIGURA 25. HORNO-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

El horno de leña se precalienta desde las 8 de la mañana a 12: 30 pm

Y se le hace un barrido antes de ingresar los amasijos, el tiempo de cocción va hacer de 15 – a 20 minutos ya que por ser horno de leña no se le hace un debido proceso al tiempo.

### Preparación

Para 3 libras de pan de sagú se utiliza 3 libras de cuajada, 2 claras de huevo 2 libras de harina de sagú la cual se puede comprar en la plaza o en el abastecimiento de productos agroalimentarios del mismo pueblo. Se amasan todos los ingredientes en técnica de volcán, se mezcla hasta que obtengamos una masa homogénea. Agregamos sal al gusto.



#### 5.1.6.2.2 PAN DE MAIZ

FIGURA 26. AMASIJOS-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

#### Características

El maíz (*Zea Mays*) es una planta gramínea anual, originaria de México, introducida en Europa durante el siglo XVI, después de la invasión española. Actualmente es el cereal de mayor producción en el mundo, por encima del trigo y el arroz.

Su nombre científico proviene del griego *Zeo*, que significa vivir y de la palabra *Mahíz*, palabra que los nativos del Caribe, llamados taínos, utilizaban para nombrar al grano.

El maíz es llamado de diferentes maneras, dependiendo del país y de la cultura. En América es conocido como elote, choclo, jojoto, sara o zara.

## Historia del maíz en Colombia

La industria panadera llega a Colombia con la misma conquista en los albores del siglo XVI, en el momento en que se da esa mezcla de comestibles indígenas y españoles donde se reemplazan unos por otros o se complementan, es decir el mestizaje culinario.

Para esa época los indígenas consumían el maíz en sus diversas formas como arepa, bollo, sopas, tamales y pan, luego de la llegada de los españoles se introduce otro cereal desconocido en estas tierras, el consumido en el continente europeo, es decir, el Trigo, desde ese mismo momento se traen semillas y espigas y se siembran en diferentes regiones del país dando excelentes resultados.

### Ingredientes

- 12 libras de harina de maíz blanco
- 14 lb de cuajada que no sea fresca, por recomendación se pide que se compre un día antes de preparar la receta.
- Sal al gusto
- ½ harina de trigo
- ½ lb de mantequilla

### Preparación

Se amasan todos los ingredientes en técnica de volcán, se mezcla hasta que obtengamos una masa homogénea. Agregamos sal al gusto.

#### 5.1.6.2.3 Galleta de maíz blanco.

### Ingredientes

- 3 lb de harina de maíz blanco
- ½ de trigo



FIGURA 27. AMASIJOS-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO



- Polvo de hornear
- Canela o esencia vainilla

#### Preparación

Se mezclan todos los ingredientes hasta que obtengamos una masa homogénea.

#### 5.1.6.2.4 Pan de yuca.

##### Ingredientes

- Almidón de yuca
- 2 lb de Cuajada sin suero
- 4 claras de huevo
- Polvo de hornear



FIGURA 28. VENTA DE AMASIJOS-TOMADA POR GRUPO DE TRABAJO

#### 5.1.7 Proteína más consumida.

Con la encuesta realizada identificamos que las proteínas más consumidas allí son gallina criolla, carne de res y pollo, seguido por el pescado y la carne de cerdo.

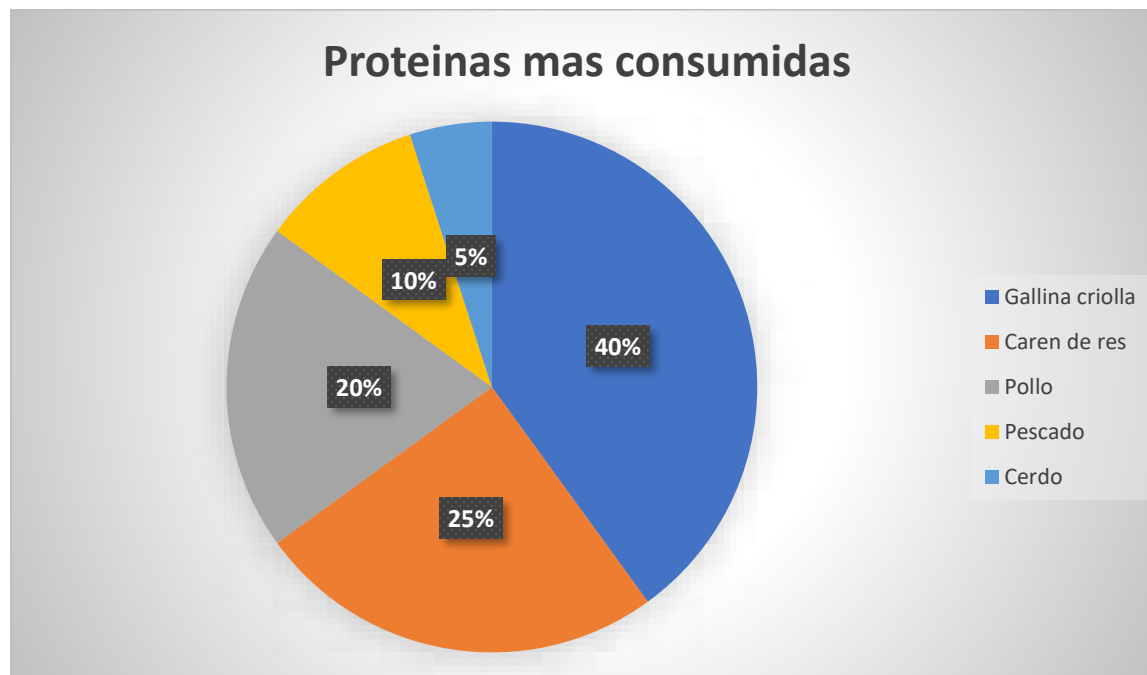


FIGURA 29. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO

#### **5.1.7.1 Gallina criolla.**

Gracias a que en una, Cundinamarca hay varias veredas, allí se crían varias gallinas, las cuales son vendidas por las personas de las veredas en la plaza de mercado.

#### **5.1.7.2 Carne de res.**

La carne de res es otra de las proteínas más consumidas en este municipio.

#### **5.1.7.3 Pollo.**

En una, también hay una gran crianza de pollos, por ello también es una de las proteínas más consumidas allí.

#### **5.1.8 Productos artesanales más representativos.**

Los productos artesanales que más podemos encontrar son los amasijos, los quesos campesinos, frutas silvestres y bebidas fermentadas.

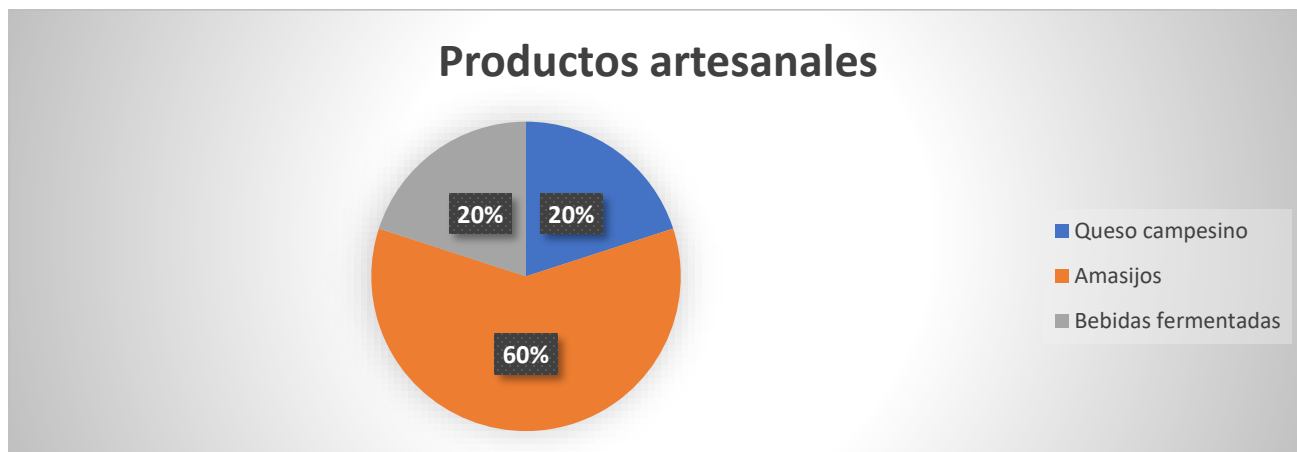


FIGURA 30. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO

#### **5.1.8.1 Amasijos.**

Una tiene una gran variedad de amasijos, los cuales los podemos encontrar en cualquier panadería de allí, también los encontramos cerca de la plaza. Los amasijos que podemos encontrar son colaciones de maíz, pan de sagú, pan de yuca, pan de maíz, son deliciosos y típicos del municipio.

#### **5.1.8.2 Queso campesino.**

En una, se hacen 2 tipos de quesos, campesino prensado y cuajada, estos quesos son elaborados por los campesinos del municipio. El campesino prensado lo compactan con trapos y moldes. Estos quesos son utilizados en el municipio para hacer tortas de cuajada, tortas de queso y otras preparaciones.

#### **5.1.8.3 Bebidas fermentadas.**

La bebida fermentada que se hace en el municipio es la chicha, esta bebida como tal es la derivación que se da de la fermentación del maíz o cualquier otro tipo de cereal, otra forma de obtención es la fermentación de frutas junto con algún tipo de cereal.

#### **5.1.8.4 Frutos silvestres.**

Entre los frutos silvestres podemos encontrar el agracejo, un fruto silvestre que uno de los campesinos que viven allí, va y recoge al monte y los vende el pueblo.

Conocido vulgarmente como agracejo, su nombre científico es *Berberis vulgaris* *Susp. Australis*, el fruto de este es una baya de aspecto alargado, de 1.5 cm de largo, se puede dar en color rojo o

negro azulado, su sabor es un poco ácido, y algunos de los campesinos lo utilizan medicinalmente.

### 5.1.9 Cultura.

La cultura de unue, Cundinamarca, se centra en la población de niños y adultos mayores, ya que las personas jóvenes terminan sus estudios y se van a otro lugar para tener mejor suerte, por esto algunas tradiciones de allí se pierden, así que la cultura gastronómica que ellos tienen se ha perdido porque no hay generaciones que las quieran aprender de sus abuelas, o personas con más conocimiento de esto en la familia. Según la encuesta estas tradiciones gastronómicas también se han perdido porque hay muy poco turismo en el municipio, ya que casi nadie lo conoce y queda en un lugar muy escondido.

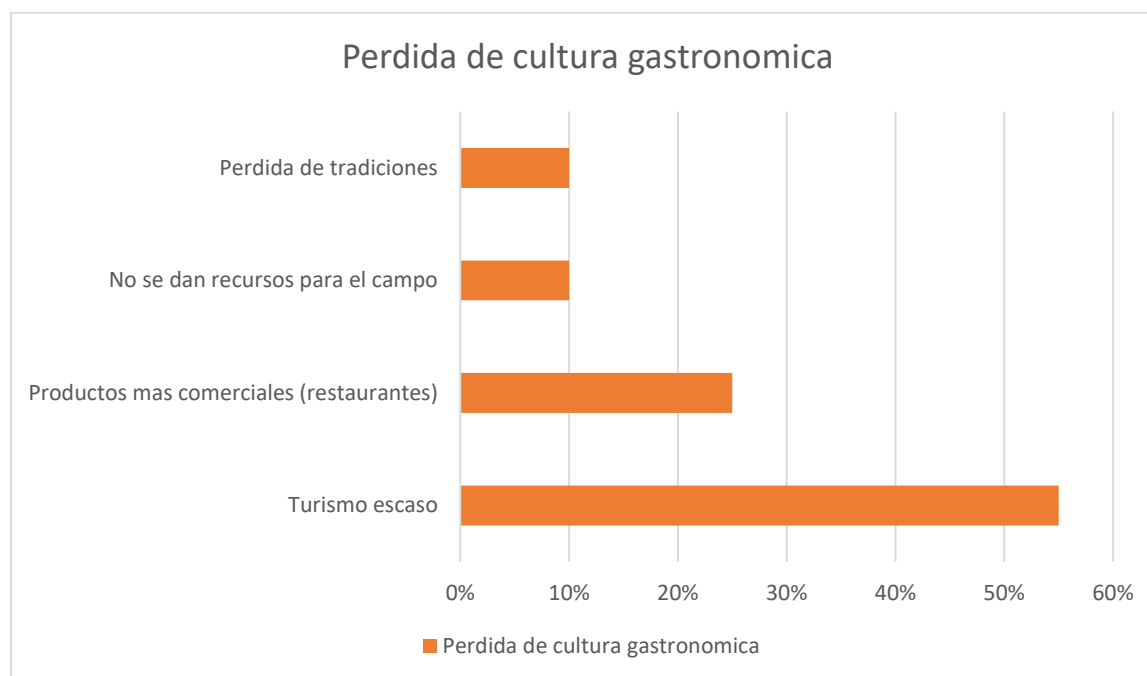


FIGURA 31. ELABORADA POR GRUPO DE TRABAJO

## Conclusiones

1. Como resultado de la investigación podemos resaltar las riquezas del municipio de une como lo es su gastronomía la cual se basa en el conocimiento tradicional y ancestral de sus habitantes usando ingredientes netamente oriundos de une como lo son sus productos agrícolas y productos artesanales.

2. Concluimos que el municipio conserva muchas tradiciones en cuanto a lo social debido a su comportamiento en sociedad, en lo político han ido cambiando su forma de gobierno a través de los años en lo económico siempre se han basado en lo artesanal es decir el campesino y todos sus conocimientos y lo gastronómico ya que han sabido darle importancia a los productos autóctonos lo cual ha hecho que sus preparaciones resalten entre ellos.

3. Al hacer un plan de trabajo exhaustivo en cada enfoque de este municipio nos dimos cuenta que el campesino, aunque no recibe la ayuda que ellos necesitan la reciben ya que cualquier tipo de incentivo para ellos es muy significado en pro de la producción de sus productos cien por ciento artesanales.

4. El campesino es el pilar fundamental en esta sociedad ya que a través de su lucha, persistencia y dedicación a cambio de poco. El municipio es reconocido gracias a sus preparaciones como lo son los amasijos, papa en muchas facetas en fin todo tipo de ingredientes agrícolas que son implementados en la gastronomía de une.

## Recomendaciones

- Seguir desarrollando inventarios extendiéndolos no solo en los pueblos, si no ir más allá traspasar las fronteras de lo simple y fácil, haciendo más viable poder visitar veredas, paramos y miles de lugares agroalimentarios los cuales en sus adentros están compuestos de en su gran mayoría cocina tradicional.
- Poder llevar a este municipio y a las otras inventariadas revistas, folletos del trabajo documentado que la gente sienta amor por sus costumbres y raíces que sepan que su cultura alimentaria es un patrimonio gastronómico cultural.
- Realizar en conjunto con la alcaldía de una, propuestas de festivales donde se pueda disfrutar de sus amasijos, quesos, lechona, piquete entre otros platos para que así campesinos de las distintas veredas conformadas por una puedan ser parte de una socialización con turistas, cocineros y se pueda resaltar la labor que llevan a cabo en sus tierras.

## Referencias

- Arellano Price, S. (2006). <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/5171>. Recuperado el 2017
- COLOMBIA, C. D. (12 de 03 de 2008). *ALCALDIA DE BOGOTA*. Obtenido de ALCALDIA DE BOGOTA:  
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=29324>
- CUBIDES, AURORA CALDERON. (1999). *MONOGRAFIA DE GRADO*. Obtenido de [http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/descentralización%20en%20salud%20en%20el%20municipio%20de%20une%20-%20\(106%20pág%20-%20163%20kb\).pdf](http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/descentralización%20en%20salud%20en%20el%20municipio%20de%20une%20-%20(106%20pág%20-%20163%20kb).pdf)
- JURADO, D., RIVEROS, E., & CONTRERAS, L. (2017). *MON OGRAFIA DE GRADO*.
- Lacayo, L. (31 de agosto de 2015). <https://prezi.com/kzsserwmwork/patrimonio-gastronomico-andino/>. Recuperado el 9 de marzo de 2017, de <https://prezi.com/kzsserwmwork/patrimonio-gastronomico-andino/>:  
<https://prezi.com/kzsserwmwork/patrimonio-gastronomico-andino/>
- MEXICO, O. D. (2003). *patrimonio inmaterial*. Mexico.
- Restrepo, M. L. (2012). *Colombia cocina de regiones* . Bogota: MNR COMUNICACIONES Y EDICIONES S.A.S.
- SOSTENIBLE, S. (28 de 06 de 2014). Obtenido de <http://sostenibilidad.semana.com/ediciones/articulo/seguridad-soberania-alimentarias/31416>
- UNESCO. (2011). Obtenido de <http://www.unesco.org/culture/ich/es/convenci%C3%B3n>

- unesco. (2016). *RELEVANCIA DE LA DIMENSIÓN PARA LA CULTURA Y EL DESARROLLO*. bogota.
- (LEURO, OCTUBRE, 2012)



### Lista de figuras

figura 1. Mapa del municipio une. Nota: Tomado de google.	18
Figura 2. diseño experimental- elaborada por grupo de trabajo	23
Figura 3. elaborada por grupo de trabajo. Nota: Autoría propia.	28
Figura 4. elaborada por grupo de trabajo. Nota: Autoría propia.	28
Figura 5. tamal-tomada por grupo de trabajo	30
Figura 6. piquete-tomada por grupo de trabajo	31
Figura 7. sopa de mondongo-tomada por grupo de trabajo	32
Figura 8. lechona-tomada por grupo de trabajo	32
Figura 9. elaborada por grupo de trabajo	33
Figura 10. tipo de papa -tomada de google	34
Figura 11. elaborada por grupo de trabajo	36
Figura 12. utensilios de cocina-tomada por grupo de trabajo	37
Figura 13. elaborada por grupo de trabajo	38
Figura 14. elaborada por grupo de trabajo	39
Figura 15. transformacion municipio-tomada por grupo de trabajo	39
Figura 16. alcaldes-tomada por grupo de trabajo	40
Figura 17. elaborada por grupo de trabajo	40
Figura 18. plaza de mercado-tomada por grupo de trabajo	41
Figura 19. restaurante-tomada por grupo de trabajo	41
Figura 20. elaborada por grupo de trabajo	42
Figura 21. elaborada por grupo de trabajo	43
Figura 22. amasijos-tomada por grupo de trabajo	44
Figura 23. tomada por grupo de trabajo	45
Figura 24. amasijos locales-tomada por grupo de trabajo	45
Figura 25. horno-tomada por grupo de trabajo	46
Figura 26. amasijos-tomada por grupo de trabajo	47
Figura 27. amasijos-tomada por grupo de trabajo	48
Figura 28. venta de amasijos-tomada por grupo de trabajo	49
Figura 29. elaborada por grupo de trabajo	50

Figura 30. elaborada por grupo de trabajo

51

Figura 31. Elaborada por grupo de trabajo

52

**Lista de tablas**

Tabla 1. Resultados	27
Tabla 2. Características morfológicas	33

**Lista de anexos**

Anexo 1. Cocinas tradicionales en riesgo del departamento de cundinamarca	61
---	----

## Anexos

### ANEXO 1. COCINAS TRADICIONALES EN RIESGO DEL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA





## PROYECTO "RESCATE DE LAS COCINAS TRADICIONALES EN RIESGO DE CUNDINAMARCA"



Fotos: Carmen Calonge

### OBJETIVO

Aunar esfuerzos humanos, administrativos, técnicos y financieros que contribuyan a: fortalecer institucional, administrativa y logísticamente los procesos y prácticas de promoción, fomento, apropiación, conservación, protección y salvaguardia de las cocinas tradicionales en riesgo de la región. A promover estrategias que garanticen la transmisión y el intercambio de saberes culinarios; y a dinamizar procesos que generen sostenibilidad, apropiación social y que contribuyan a la seguridad alimentaria, a través de la investigación, la puesta en valor y la difusión de los recursos y saberes identificados.



Fotos: Carmen Calonge

### **ALCANCE**

Con el desarrollo del presente proyecto la Fundación Escuela Taller de Bogotá, como ente que busca la recuperación y reconocimiento del patrimonio gastronómico, identificara 20 recetas de la zona de Cundinamarca y Pacífico Sur Colombiano, caracterizadas por su tradición y posible desaparición, para tal propósito se tendrán en cuenta los siguientes factores, disponibilidad de recursos, interacción y aporte a la cultura,ecosistema; recuperación, difusión, apropiación y permanencia de las expresiones gastronómicas en riesgo de desaparecer en la región de Cundinamarca y Pacífico Sur Colombiano.



## COCINAS TRADICIONALES, SEGURIDAD ALIMENTARIA Y ALIMENTACIÓN EN PRIMERA INFANCIA

La Ley 1037 de 2006 que adopta la Convención de la Unesco para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, establece que en general el patrimonio cultural inmaterial y sus manifestaciones se caracterizan por ser colectivas, pertenecer e identificar un grupo social determinado, son tradiciones vivas que se recrean por la experiencia y la tradición oral, y tienen un valor simbólico relacionado con su significado social.

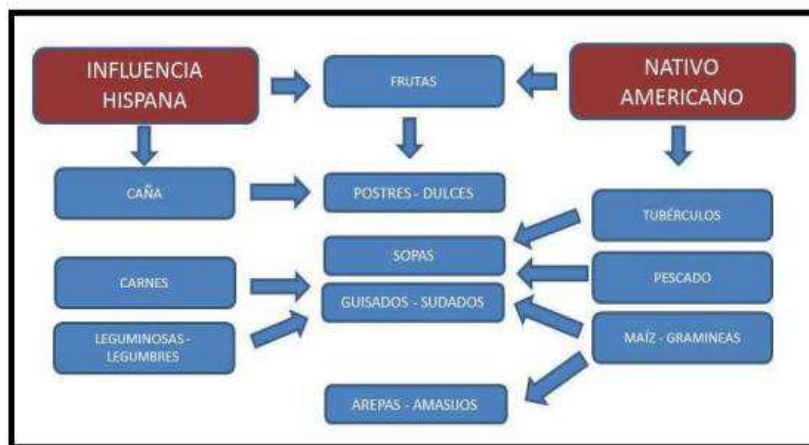
La cocina tradicional, en cuanto a ingredientes, procesos de siembra, recolección, distribución y procesamiento, uso de utensilios, tradición y transmisión de los saberes, forma una parte importante del patrimonio inmaterial de una comunidad o grupo social. En tal medida, la Ley de Patrimonio Cultural (Decreto 2941 de 2009) define que la cultura culinaria incluye las técnicas tradicionales de transformación, conservación, manejo y consumo de alimentos, así como su selección, elaboración y decoración, las prácticas asociadas y la biodiversidad en productos de consumo culinario.<sup>1</sup>

Es así que la cocina tradicional no solamente tiene una significación cultural basada en los valores de la tradición, sino también un rol representativo en el desarrollo nutricional de los grupos sociales con que se relaciona. El alimento además de ser un elemento de identidad y cohesión social, es en sí mismo y ante todo un derecho, un bien que debe ser alcanzable y garantizado por el estado<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Ministerio de Cultura: Guías para el conocimiento y la gestión del patrimonio cultural inmaterial. Dirección de Patrimonio, Grupo de Patrimonio Cultural Inmaterial, 2011.

<sup>2</sup>Comisión intersectorial para la atención integral de primera infancia: Lineamiento técnico de alimentación y nutrición para la primera infancia.





Origen y relaciones entre productos básicos de la gastronomía de Cundinamarca

Así mismo en la cocina tradicional de Cundinamarca se percibe la influencia de departamentos vecinos, tanto de su cercanía geográfica, así como por las continuas migraciones de regiones como Huila, Tolima, Boyacá y Santander, al territorio de Cundinamarca.

Es así que la idiosincrasia de los habitantes de zonas como el valle de Ubaté o el valle del Magdalena, atraviesa e ignora las fronteras políticas que definen cada departamento en función de una identidad fortalecida por una tradición a veces común, representada en platos, utensilios, productos alimenticios y métodos de preparación.