

RECOPIACION DE PRODUCTOS GASTRONOMICOS DE LA REGION DE  
AQUITANIA BOYACA

ACOSTA ACHURY LAURA CAMILA  
GUTIERREZ REYES CRISTIAN DAVID  
SANCHEZ ZABALA PAOLA ANDREA

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

2017

RECOPIACION DE PRODUCTOS GASTRONOMICOS DE LA REGION DE  
AQUITANIA BOYACA

ACOSTA ACHURY LAURA CAMILA  
GUTIERREZ REYES CRISTIAN DAVID  
SANCHEZ ZABALA PAOLA ANDREA

Asesor de trabajo  
LIC. M.SC. Z. GARAVITO JENNY

Trabajo de grado para optar al título como  
Tecnología en Gastronomía

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

2017

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

Ciudad y Fecha:

## Resumen

La gastronomía de cada región y lugar del país es lo que nos caracteriza, en muchos de estos lugares se conservan tradiciones de años atrás con el correr del tiempo esto se fue perdiendo lo más importante personas que conocen de su tradición no hacen nada para conservar esas pequeñas cosas, Colombia es un país lleno de cultura y mucha diversidad de una gastronomía exquisita y tradicional.

Este trabajo se inició con el propósito de hacer una recopilación de la región de Aquitania en Boyacá de entender porque se ha ido perdiendo su cultura, y sus raíces en la salida de campo se realizaron tres encuestas Adultos-Jóvenes-Restaurantes, con el enfoque de conocer qué clase de gastronomía se manejaba hoy en día en esta región del país, que recordaban de sus ancestros además que tan interesados se encontraban en recuperar esa tradición tan característica de su región, con la tabulación de las encuestas pudimos entender que los adultos aun recordaban sus tradiciones más comunes pero que ya no se solían practicar, en el caso de los jóvenes muchos de los entrevistados solo consumían comida rápida y muy poco les gustaba la comida de su región.

En el caso de los restaurantes solo hubo dos que tenían un chef con estudios en gastronomía las demás personas eran empíricas o con cursos cortos por parte del Sena los cuales conocían de sus tradiciones, pero aseguraron que ya no se practicaban y menos en sus comidas.

En un tiempo se encontraba un pez conocido como capitán muy apetecido en esta región, pero con el tiempo se fue extinguiendo, y con él su consumo a raíz del lago de tota y el inmenso cultivo de la trucha arcoíris que dé ahí en adelante es el plato que más se encuentra en esta región y en muchos hogares, hay un sitio donde aún se consigue uno que otro capitán, pero ya no se comercializa por su bajo consumo y contaminación.

Para finalizar queremos que como futuros tecnólogos gastronómicos podamos entender un poco más la importancia de lo que significa respetar y mantener la tradición y ayudar jóvenes amantes de la cocina a luchar por mantener la tradición y hacerla nuestra Colombia es un país con demasiadas cosas buenas y no podemos dejar que cultura y tradición se vaya como las hojas que se lleva el viento.

## Contenido

Introducción .....	6
Problema de investigación .....	7
Formulación del problema .....	8
Objetivos .....	9
Objetivos generales .....	9
Objetivos específicos .....	9
Justificación .....	10
Marcos de referencia .....	11
Marco teórico .....	11
Marco histórico geográfico .....	15
Marco histórico .....	20
Historia Colombia .....	26
Metodología del proyecto .....	29
Tipo de investigación .....	29
Diseño metodológico .....	30
Fase 1: Revisión bibliográfica .....	30
Fase 2 Planificación salida de campo .....	30
Fase 3: Trabajo de campo .....	33
Fase 4 Recetario .....	34
Resultados y análisis .....	35
Fase 1 Revisión bibliográfica .....	35
Fase 2 Trabajo de campo .....	35
Fase 4 Recetario .....	46
Conclusiones y recomendaciones .....	57
Recomendaciones .....	58
Referencias .....	59
Lista de tablas .....	60
Lista de figuras .....	61

## Introducción

La presente se refiere al tema de un inventario gastronómico y una recopilación de los platos tradicionales de la región de Aquitania, se puede definir como que en esta región se han perdido muchas tradiciones y platos que eran representativos como tal por la aparición de la trucha y el cultivo de cebolla a partir de esto estos productos insignias se han erradicado de la región a raíz de esto se quiere volver a dar reconocimientos a platos insignias de esta región que con el tiempo se han ido perdiendo y mejor aún enseñar a muchas personas la esencia de Aquitania en el plato de herencia de abuelos de papa y mama.

Las características principales de este tipo de trabajo es volver hacer reconocimiento de esta región como tal y de su gastronomía típica – tradicional de esos platos que hacen recordar lo que es Boyacá.

Para analizar esta problemática es necesario de mencionar sus causas una de ellas es la llegada de los cultivos de trucha a la región en donde con la llegada de ellas al lago fueron desapareciendo otras especies muy importantes en comercio y consumo, pero que después de esto no se volvieron a encontrar.

Esta problemática la viven los habitantes de la región de Aquitania ya que tienen un contacto directo con el lago y con esto la trucha, en cada restaurante de sus alrededores lo primero que se va a encontrar será un plato de trucha en la presentación que la dese el comensal variedad de presentación y consumo hay bastante, pero sigue siendo la misma trucha.

La investigación de esta problemática se realizó por el interés de conocer por que ha crecido el cultivo de trucha y cebolla en esta región y peor aún porque se han dejado perder platos tan tradicionales y representativos no solo de la región si no de Boyacá como tal. Por otra parte, es demostrar con este inventario con la recopilación de información obtenida en la salida de campo que si hay otros ingredientes que se usan mucho, pero son poco notorios que todavía hay platos representativos no con la misma frecuencia de antes pero aún se conservan en ciertos hogares.

En el ámbito profesional como tecnólogos en gastronomía el interés en conocer más sobre nuestro país conocer sobre esas regiones en donde antes había tanta gastronomía significativa pero que con el correr del tiempo se ha dejado perder por nuevas apariciones no quiere decir que este mal, pero se puede hacer una mejora en cada uno de ellos y no dejar que se pierdan esas raíces que hacen tan importante a un plato una región una persona entre otros aspectos.

### **Problema de investigación**

El objetivo de este proyecto es investigar el origen y la aplicación de los ingredientes tradicionales utilizados dentro de la gastronomía de la región de Aquitania.

## **Formulación del problema**

¿Cómo la llegada de productos foráneos a afectado la gastronomía de esta región?



## **Objetivos**

### **Objetivos generales**

Identificar las características de cultivo, consumo y elaboración de los productos disponibles en esta región y las influencias gastronómicas presentes en estos municipios.

### **Objetivos específicos**

- Realizar un reconocimiento de la zona de Tota y Aquitania.
- utilizar mecanismos de recolección de datos para así tener una visión más amplia de los productos allí consumidos.
- Proponer una guía gastronómica.

## **Justificación**

La realización de este proyecto se hace con el fin de tener una recopilación gastronómica del municipio de Aquitania para hacer una transferencia de conocimientos de tradición oral a un medio escrito. Por medio de los métodos utilizados obtener información de los cultivos, tradiciones técnicas de cocción y alimentos de este municipio. Exponer el municipio al reconocimiento turístico.

## Marcos de referencia

### Marco teórico

Patrimonio cultural inmaterial.

Ha cambiado bastante en las últimas décadas, debido en parte a los instrumentos elaborados por la UNESCO. El patrimonio cultural no se limita a monumentos y colecciones de objetos, sino que comprende también tradiciones o expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestros descendientes, como tradiciones orales, artes del espectáculo, usos sociales, rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza y el universo, y saberes y técnicas vinculados a la artesanía tradicional. (Tomado de Unesco)

Pese a su fragilidad, el patrimonio cultural inmaterial es un importante factor del mantenimiento de la diversidad cultural frente a la creciente globalización. La comprensión del patrimonio cultural inmaterial de diferentes comunidades contribuye al diálogo entre culturas y promueve el respeto hacia otros modos de vida. (Tomado de Unesco)

- ASPECTOS DEL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL:
- **Representativo:** el patrimonio cultural inmaterial no se valora simplemente como un bien cultural, a título comparativo, por su exclusividad o valor excepcional. Florece en las comunidades y depende de aquéllos cuyos conocimientos de las tradiciones, técnicas y costumbres se transmiten al resto de la comunidad, de generación en generación, o a otras comunidades.
- **Tradicional, contemporáneo y viviente a un mismo tiempo:** el patrimonio cultural inmaterial no solo incluye tradiciones heredadas del pasado, sino también usos rurales y urbanos contemporáneos característicos de diversos grupos culturales.
- **Basado en la comunidad:** el patrimonio cultural inmaterial sólo puede serlo si es reconocido como tal por las comunidades, grupos o individuos que lo crean, mantienen y transmiten. Sin este reconocimiento, nadie puede decidir por ellos que una expresión o un uso determinado forma parte de su patrimonio.

- GASTRONOMIA COLOMBIANA

La cocina colombiana constituye una mezcla entre cultura indígena que habitaba el territorio las culturas españolas y africanas que llegaron en el siglo XVIII durante la conquista.

Posteriormente en el siglo XIX las culturas inglesa y francesa modificaron los platos que se consumían en la región. *(Caballero de Gómez 2013)*.

Los platos predominantes de cada región pueden ser muy variados y se encuentran vinculados con características físicas y sociales de las diferentes zonas, de esa forma una región puede disponer de recursos naturales y agrícolas que la hagan poseedora de platillos y recetas exclusivas. *Receta (Caballero de Gómez 2013)*.

Colombia es un país con gran riqueza natural gracias a la diversidad de climas, paisajes y culturas, por tal motivo, la cantidad de productos agrícolas, tubérculos, frutas y verduras es infinita, que permite enriquecer su gastronomía y aportando un sinnúmero de posibilidades y variaciones de cada receta *(Caballero de Gómez 2013)*.

- GASTRONOMIA BOYACENSE

Este destino mágico está ubicado a tres horas y media de Bogotá y significa “tierra para la labranza”, en lengua indígena. Tota es el mayor cuerpo de agua natural de Colombia, con 44 km<sup>2</sup>, aguas azules y playas. En el sur de la laguna está Playa Blanca, santuario de adoración de los indígenas muiscas, un lugar propicio para acampar y practicar la pesca deportiva.

Boyacá se encuentra en la zona andina de Colombia la cual está conformada por los departamentos de Boyacá, Cauca, Cundinamarca, Huila, Nariño, Tolima y Valle del Cauca, está ubicada en la zona central del país cuenta con una gran variedad de climas y de productos. *(Caballero de Gómez 2013)*.

La zona cundiboyacense se puede disfrutar de verdaderos banquetes como pueden ser la fritanga, diferentes preparaciones donde su ingrediente estrella sea la papa, un claro ejemplo el ajiaco santafereño este plato es preparado con tres distintas clases de papas, platos más representativos de la zona como el puchero bogotano y el arroz tapado una gran variedad de sopas y caldos como el caldo de costilla, el cuchuco con espinazo y la changua *(Caballero de Gómez 2013)*.

En al campo de los postres de esta región se hace presente con un gran aporte representativo en dulces como la cuajada con melao, el esponjado de curuba, las brevas con arequipe y el dulce de feijoas (*caballero de Gómez 2013*).

La gastronomía del altiplano cundiboyasense surge de los indígenas muiscas y las tradiciones europeas, los muiscas consumían una especie de sopa espesa que actualmente se conoce como mazamorra, a base de maíz con adición de papa, con alimentos tradicionales condimentados con guasca para asa obtener su sabor picante, con la llegada de los europeos se adicionaba pollo y otro condimento los cuales transformaban las mazamorras en pucheros. (*Vega castro y López varón 2012*)

Las comidas típicas de Boyacá se pueden clasificar en desayuno, almuerzo, cena, jornadas laborales en el campo, épocas navideñas y de semana santa, además se cuentan con diferentes bebidas tradicionales como el masato, la chicha, el chocolate el agua de panela como pasa bocas se tienen las habas, el maíz tostado, la papa salada y las papas chorreadas. En semana santa se incrementa el consumo de pollo, trucha y pescado seco, ya hacia la temporada de diciembre el consumo de tamales de maíz con tres carnes y el popular envuelto, en el mes de junio es tradicional la mazorca asada. (*Vega castro y López varón 2012*)

**Caldo de papas con carne:** para elaborar este producto alimenticio se requiere de papas, agua, sal, cilantro y costilla de res. Este plato es típico para el desayuno. (*Vega castro y López varón 2012*)

**Changua con huevo:** esta preparación tiene como materias primas leche, agua, huevos, sal, calado (una especie de tostada), cebolla larga finamente picada y cilantro. Este plato es usual para el desayuno. (*Vega castro y López varón 2012*)

**Cuchuco:** es una sopa, que puede ser elaborada a partir de diferentes cereales, tales como cebada, trigo y maíz blanco. Se entiende por cuchuco, como el producto de la primera molienda de los cereales mencionados. Generalmente se mezcla con zanahoria picada en cuadritos, arvejas, habas, papas peladas y cortadas en cuartos, acelga; el corte de carne que acompaña esta sopa es el espinazo de cerdo. (*Vega castro y López varón 2012*)

**Cocido boyacense:** es un almuerzo tradicional en jornadas de trabajo en el campo. Las materias primas son nabos, cubios, habías, ulluco, habas y arvejas verdes tiernas con su vaina. Como producto cárnico se puede optar por gallina, costilla de res o cerdo. El origen del cocido es hebreo, donde se conoce como adafina, que es un plato que lleva diferentes ingredientes, como garbanzos, fideos, pollo, huevo duro y alubias. Luego, este plato fue

modificado por los españoles, llamándolo “olla podrida”, donde combinaban diferentes productos alimenticios en función de la región. (*Vega castro y López varón 2012*)

**Mazamorra chiquita:** es una sopa elaborada con maíz amarillo, que se acompaña con longaniza (chorizo delgado). Es plato ideal para la cena. Cabe anotar que en Colombia existen diferentes tipos de mazamorra, lo que tienen en común es que todas se hacen en función del maíz. Particularmente en Boyacá se elabora con harina de maíz y algún embutido a base de cerdo, chorizo o longaniza. (*Vega castro y López varón 2012*)

**Agua de panela:** la panela es un alimento elaborado con jugo de caña panelera, el cual es sometido a procesos de filtrado, evaporación, mezclado y solidificación. La panela ya sólida se mezcla en agua, se someten a un proceso de calor y termina cuando esta se disuelve completamente en el líquido. Se sirve caliente y se usa para acompañar panes, quesos, galletas, entre otros alimentos. Como bebida refrescante se sirve fría. En algunas zonas es utilizada como remedio contra la gripa, para tal efecto el agua de panela caliente se mezcla con jugo de limón. Es una bebida para cualquier hora del día. (*Vega castro y López varón 2012*)

**Chocolate:** es una bebida que se prepara a base de leche, y con pastillas azucaradas provenientes del cacao, es ideal para acompañar panes, mogollas, almojábanas, además de quesos. Es una bebida para el desayuno, media mañana o para las tardes. El cacao proviene de un árbol que tiene por nombre científico *Theobroma cacao* L., de 4-8 m de alto, de la familia Sterculiaceae, nativo de las regiones tropicales de América, con semillas que contienen una cantidad significativa de grasas (40-50 %) y poli fenoles (alrededor del 10% del peso del grano seco). (*Vega castro y López varón 2012*).

Las bebidas a base de cacao fueron elaboradas antes del año 1000 a. C. y fueron extraídas de residuos dentro de vasos de alfarería. Posteriormente, el uso del cacao se amplió hacia Mesoamérica y llegó a Europa en el siglo XVI (20). Las bebidas hechas a partir de cacao fueron parte integral de las reuniones sociales y diferentes rituales de los aztecas, siendo para el siglo XIV un producto de alto valor agregado. El proceso involucra una fermentación de las semillas de cacao, luego se someten procesos de secado y tostado, finalmente se muelen. El producto obtenido se mezcla en agua o leche hirviendo hasta lograr una suspensión espesa. (*Vega castro y López varón 2012*)

**Masato:** es una bebida fermentada, elaborada a partir de arroz. Se acompaña con mantecadas, ponqués, almojábanas, mogollas y galletas. Aunque el arroz no es originario de la región, se cree que esta bebida partió de la experimentación, al ver que se hacía la chicha

con maíz, lo españoles decidieron probar con el arroz y resultó el masato. (*Vega castro y López varón 2012*).

### **Marco histórico geográfico**

- **GEOGRAFÍA BOYACÁ**

Gentilicio: Boyacense

Superficie

23.189 km<sup>2</sup>

Población

1'276.407 Habitantes (Proyección DANE 2015)

Densidad

55.05 Hab/Km<sup>2</sup>

Capital

Tunja – 188.380 Habitantes (Proyección DANE 2015)

- **Ubicación, Extensión y Límites de Boyará**

El Departamento de Boyacá está situado en el centro del país, en la cordillera oriental de los Andes; localizado entre los 04°39'10'' y los 07°03'17'' de latitud norte y los 71°57'49'' y los 74°41'35'' de longitud oeste. Cuenta con una superficie de 23.189 km<sup>2</sup> lo que representa el 2.03 % del territorio nacional. Limita por el Norte con los departamentos de Santander y Norte de Santander, por el Este con los departamentos de Arauca y Casanare, por el Sur con Meta y Cundinamarca, y por el Oeste con Cundinamarca y Antioquia.

- División administrativa Boyacá



Figura 1. Toda Colombia. Nota: Autoría propia.

El departamento de Boyacá está dividido en 123 municipios, 123 corregimientos, 185 inspecciones de policía, así como, numerosos caseríos y sitios poblados. Los municipios están agrupados en 45 círculos notariales con un total de 53 notarías, un círculo principal de registro con sede en Tunja y 13 oficinas seccionales de registro. Existen 2 distritos judiciales, uno con sede en Tunja, y 7 cabeceras de circuito, con 11 cabeceras de circuito en los municipios de Santa Rosa de Viterbo, Duitama, El Cocuy, Paz de Río, Soatá, Socha y Sogamoso en el departamento de Boyacá, y Monterrey, Orocué, Paz del Ariporo y Yopal en el departamento de Casanare. El departamento conforma la circunscripción electoral de Boyacá.

- Fisiografía Departamento de Boyacá

El relieve del territorio del departamento de Boyacá pertenece al sistema andino, distinguiéndose a nivel macro las unidades morfológicas valle del río Magdalena, cordillera Oriental, altiplano y piedemonte de los llanos orientales. El valle del Magdalena medio, en la parte occidental del departamento, comprende las tierras bajas y planas entre el río Magdalena y la vertiente occidental de la cordillera Oriental, con alturas inferiores a 500 metros sobre el nivel del mar; se le conoce también con el nombre de Territorio Vásquez. La cordillera Oriental ocupa la mayor parte del territorio departamental con alturas hasta de 5.380 m sobre el nivel del mar en la sierra nevada del Cocuy; entre sus accidentes más representativos están la serranía de las Quinchas, la cordillera del Zorro y los páramos de la



Rusia, Guantiva, Pisba, Chontales y Rechíniga; la sierra nevada del Cocuy, constituye la única altura nevada de la cordillera oriental, conformada por veinticinco nevados entre los que se destacan el Ritacuba Blanco, el punto más prominente, el Pan de Azúcar, el Púlpito del Diablo, el Cóncavo, el Ritacuba Negro y el Ritacuba Norte.

El altiplano, lugar donde se localiza una de las regiones más ricas y densamente pobladas del país, se conoce también, como Altiplano Cundiboyacense, el cual se extiende desde el páramo de Sumapaz hasta las bases de la sierra nevada del Cocuy; en Boyacá no constituye una meseta continua ni manifiesta la uniformidad de la sabana de Bogotá, sino que se caracteriza por una serie de valles intercalados de gran fertilidad y belleza que se alternan con montañas más o menos altas, destacándose el altiplano principal compuesto por la meseta de Tunja, los valles del Tundama, Belén, Sogamoso, Corrales, Floresta y Paz de Río y las regiones de Susacón y Soatá, donde el altiplano se estrecha, así como los valles laterales de Tenza y Moniquirá.

El piedemonte de los llanos orientales comprende el flanco occidental de la cordillera Oriental, en cuya vertiente se encuentra una serie de valles formados por ríos que descienden de la cordillera y hacen parte de la cuenca del Orinoco, incluye algunos sectores planos que corresponden a la región de los llanos orientales como son San Luis de Gaceno, Paya y Cubará.

- Hidrografía Departamento de Boyacá

El sistema hidrográfico de Boyacá está constituido por numerosos ríos y quebradas que nacen en la cordillera Oriental, afluentes directos o de alguno de los tributarios de los ríos Magdalena, Meta y Arauca; entre los ríos que confluyen a la cuenca del Magdalena están el Ermitaño, Negro, Minero, Suárez, Sutamanchán, Sáchica, Chíquiza, Iguaque, Arcabuco o Pómeca, Ubazá, Riachuelo, Moniquirá, Chicamocha, Chorrera, Tuta, Pesca, Tota, Saguera, Sasa, Cambas, Loblanco, Rechimíniga, Chitano, Susacón.

Entre los tributarios directos o secundarios del Meta cabe mencionar los ríos Garagoa, Funjita, Fuche Mueche, Lengupá, Guavio, Upía Cusiana, Siamá, Cravo Sur, Negro, Pisba, Focaria, Niuchía, Encomendero y Pauto; desembocan en el río Arauca o en alguno de sus afluentes los ríos Garrapato, Culebras, Orozco, Chuscal, La Unión, Rifles, Cubugón, Derrumbado, Támara, Cobaría, Royatá y Bojabá.

El departamento de Boyacá cuenta con numerosas lagunas de gran belleza natural, visitadas por numerosos turistas, deportistas náuticos y montañistas; entre ellas son notables

las de Tota, Sochagota, Fúquene, que comparte con el departamento de Cundinamarca, el embalse de Chivor y las enmarcadas en las cimas de la sierra nevada del Cocuy como son Ocubi Grande, Chucas, Batanera y Laguna Grande de la Sierra.

- Clima Departamento de Boyacá

En el departamento de boyacá se destacan en orden ascendente tres áreas pluviométricas: el altiplano central, de menor lluviosidad, con promedios anuales del orden de 1.000 mm, y las vertientes altas en ambos flancos de la cordillera Central, con promedios anuales inferiores a 2.500 mm; el altiplano central presenta un régimen de lluvias bimodal caracterizado por dos períodos que se presentan entre abril y junio, y octubre y noviembre; el resto del año se considera como período seco aun cuando se presentan lluvias aisladas. Por lo variado de su relieve se presentan todos los pisos térmicos desde el nival, en la sierra nevada del Cocuy, hasta el cálido, en el Territorio Vásquez y la vertiente oriental de la cordillera Oriental.

- Actividades económicas Boyacá

La economía de Boyacá se basa principalmente en la producción agrícola y ganadera, la explotación de minerales, la industria siderúrgica, el comercio y el turismo. La agricultura se ha desarrollado y tecnificado en los últimos años; los principales cultivos son papa, maíz, cebolla, trigo, cebada, caña panelera, yuca. Existen en Boyacá alrededor de 6.800 explotaciones mineras, en su mayoría de carácter artesanal, principalmente de carbón coquizable, arcilla, roca fosfórica, arena, yeso, mármol y caliza de hierro; el carbón extraído técnicamente tienen reservas importantes en 19 municipios.

El petróleo se encuentra en el territorio Vásquez; en el occidente se explotan las esmeraldas consideradas las más famosas del mundo por su calidad y belleza. La producción artesanal es muy laboriosa especialmente en cerámica, tejidos de lana de oveja y fique, tagua, tapices, instrumentos musicales y cestería, entre otros. los renglones destacados de la actividad industrial son la producción de acero en las siderúrgicas Paz de Río, Sideboyacá y Sidehornasa, las más importantes y modernas del país; cemento, motores para vehículos, metalmecánica, cervecería, bebidas gaseosas, prefabricados para la construcción, ladrillos, carrocerías para camiones y buses, trefilados, muebles, calzado, artículos de cuero y productos alimenticios.

- Vías de comunicación Boyacá

La carretera central del norte y la troncal oriental atraviesan el departamento de sur a norte y lo comunican con los departamentos de Cundinamarca y Santander; todos los municipios se encuentran comunicados por carretera con Tunja, a excepción de Cubará, conectado con Arauca y Santander; su principal vía fluvial es el río Magdalena y cuenta con varios aeródromos de escaso movimiento entre los que se destacan los de Sogamoso y Paipa.

## Marco histórico

### Historia Boyacá

Antes de la conquista española el territorio boyacense era asiento de la civilización chibcha, la cual en sus manifestaciones de organización social, cultural y productiva era la más desarrollada del país. Su nombre se origina del vocablo chibcha Bojacá que significa "cercano del cacique o región de la manta real". Una vez conquistada América, el gobierno fue ejercido por el gobernador general nombrado directamente por el rey. Después de varios siglos de dominación española y tras arduas y heroicas batallas se obtuvo la libertad definitiva en la batalla del Puente de Boyacá, donde el día 7 de agosto de 1819 las tropas al mando del libertador Simón Bolívar se impusieron sobre los españoles.

La Constitución de Cúcuta en 1821 dividió el país en departamentos, éstos en provincias, las provincias en cantones y éstos últimos en parroquias; así inicio su vida como entidad administrativa el departamento de Boyacá integrado por las provincias de Tunja, Pamplona, Socorro y Casanare. Por virtud de la Ley del 15 de junio de 1857, Boyacá obtuvo su creación como Estado soberano formado por las provincias de Tunja, Tundama, Casanare, los cantones de Chiquinquirá y Vélez; según la Ley del 31 de octubre del mismo año se crearon 4 departamentos, Tunja con 42 distritos, Tundama con 46, Casanare con 21 y Oriente con 6.

Mediante la Constitución de Rio negro en 1863 las divisiones administrativas de Boyacá sufrieron varias modificaciones y según la Ley 10 del mismo año se adoptó una nueva división en 6 departamentos: Casanare, Tundama, Norte, Occidente, Oriente y Centro. La Constitución de 1886, de carácter centralista, dividió el país en departamentos, éstos en provincias y las provincias en municipios; las provincias fueron suprimidas en 1911 por Decreto Ejecutivo No. 306 y varios municipios le fueron segregados para constituir la comisaría de Arauca; posteriormente los municipios pertenecientes a la Orinoquia formaron la intendencia de Casanare, siendo su territorio anexado nuevamente al departamento de Boyacá hasta el año de 1973, cuando de nuevo se le segregó

Tabla 1.

*Toda Colombia*

<b>MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DE BOYACA</b>			
<b>Tunja</b>	Almeida	Aquitania	Arcabuco
<b>Belén</b>	Berbeo	Beteitiva	Boavita
<b>Boyacá</b>	Briceño	Buenavista	Busbanza
<b>Caldas</b>	Campohermoso	Cerinza	Chinavita
<b>Chiquinquirá</b>	Chiscas	Chita	Chitaraque
<b>Chivata</b>	Ciénega	Combita	Coper
<b>Corrales</b>	Covarachia	Cubara	Cucaita
<b>Cuitiva</b>	Chiquiza	Chivor	Duitama
<b>El Cocuy</b>	El Espino	Firavitoba	Floresta
<b>Gachantiva</b>	Gameza	Garagoa	Guacamayas
<b>Guateque</b>	Guayata	Guican	Iza
<b>Jenesano</b>	Jericó	Labranzagrande	La Capilla
<b>La Victoria</b>	La Uvita	Leiva	Macanal
<b>Maripi</b>	Miraflores	Mongua	Monguít
<b>Moniquirá</b>	Motavita	Muzo	Nobsa
<b>Nuevo Colón</b>	Oicata	Otanche	Pachavita
<b>Páez</b>	Paipa	Pajarito	Panqueba
<b>Pauna</b>	Paya	Paz del Río	Pesca
<b>Pisba</b>	Puerto Boyacá	Quipama	Ramiriquí
<b>Ráquira</b>	Rondón	Saboya	Sáchica
<b>Samacá</b>	San Eduardo	Santana	Santa Maria

<b>San Mateo</b>	San Miguel de Sema	San Pablo de Borbur	San José de Pare
<b>San Luis de Gaceno</b>	Santa Rosa de Viterbo	Santa Sofía	Sativanorte
<b>Sativasur</b>	Siachoque	Soata	Socota
<b>Socha</b>	Sogamoso	Somondoco	Sora
<b>Sotaquirá</b>	Soracá	Susacon	Sutamarchán
<b>Sutatenza</b>	Tasco	Tenza	Tibaná
<b>Tibasosa</b>	Tinjacá	Tipacoque	Toca
<b>Toguí</b>	Topaga	Tota	Tunungua
<b>Turmequé</b>	Tuta	Tutasa	Umbita
<b>Ventaquemada</b>	Viracacha	Zetaquirá	

Nota: Autoría propia.

Para llegar a un análisis profundo del Pueblo Boyacense y las supervivencias folclóricas, debemos delimitar los diversos elementos raciales y formaciones socio-culturales que lo conforman: el indígena y el español, localizados en el Altiplano boyacense de los Andes.

El núcleo primigenio de la conformación étnica es el indígena, representado fundamentalmente en la población CHIBCHA o "Muisca". Este pueblo alcanzó el grado de desarrollo cultural más importante entre los Aborígenes de Suramérica septentrional. En su conformación etno-cultural, los estudios realizados por el antropólogo Silva Célis, han llevado a la conclusión sobre los caracteres mestizos del pueblo chibcha: por una parte, descendiente de pueblos asiáticos, como así lo expresan sus caracteres braquicéfalos; y por otra, presenta los rasgos paleoamericanos que le dan afinidad con los pueblos melanesios oceánicos.

Los Chibchas de Boyacá estaban delimitados en tres confederaciones de cacicatos: El cacicato de Tunja, propio del Zaque, el cual proyectaba su influencia en Quimuinza, Motavita, Sora, Ramiriquí, Turmequé, Tibaná, Tenza, Garagoa, Somondoco, Lenguaque y otras. El Cacicato de Tundama, con su influencia en Onzaga, Chicamocha, Soatá, Oicabita, Chitagoto, Ibacuco, Lupachoque, Sátiva, Tutasá, Cerinza, Susa y Susacón. El Cacicato de

Sugamuxi o Iraca, con su influencia en Gámeza, Firavitoba, Busbanzá, Toca, Pesca, Tobazá y otras. Tribus chibchas independientes fueron las de Tinjacá, Sáchica, Chispatá y Saboyá. El cacicato de Susa presentaba su influencia hasta Moniquirá, Chiquinquirá y otras áreas de Cundinamarca.

En la Etnia aborígen boyacense tenemos en cuenta también los indios Laches en la región del Cocuy, El Espino, Chita, Jericó, Guacamayas, Chiscas y en general en los alrededores del Nevado de Chita o Guicán. Algunos subgrupos fueron los Laches, Chiscas, Ura, Chita, Cocuy, Pánqueba, Guacamayas, Tequia y otros.

Hacia el noroeste de Boyacá se localizan los Tunebos, únicos sobre -vivos en el presente siglo XX; entre sus grupos mencionamos los Tigrías, Sínsigas, Cobarías y Unkasias.

Otros pueblos indígenas, en especial de familia lingüística caribe, se presentan también en Boyacá. Entre ellos los Muzos con sus tribus suratenas, babures y motepís que se localizaron en las cercanías de Chiquinquirá, Simijaca y Susa. En la hoya de los ríos Opón y Carare (Territorio Vásquez), se localiza la tribu de los Carares, aún sobrevivientes en el presente siglo.

El pueblo aborígen más importante del Altiplano boyacense fué el CHIBCHA o MUISCA, considerado en un grado de desarrollo de cultura clásica americana y un modo de producción de comunidad ampliada. En el momento de la llegada de los españoles, el pueblo chibcha se encontraba en un proceso de "unificación", como base para la constitución de un verdadero reino comunitario. No llegaron a la plenitud de la confederación política, por el liderazgo que pretendía hacer el Zaque desde Tunja y el Zipa desde Bacatá, y la llegada de los españoles.

El adelanto de los chibchas alcanzó notables avances culturales en las técnicas de la agricultura, orfebrería, cerámica, hilados y tejidos, explotación de la sal, las esmeraldas, etc. Su adelanto en el comercio, los llevó a organizar magníficos mercados en Sogamoso, Turmequé, Sora, Aipe y otros pueblos. La cerámica chibcha, con técnicas de Neolítico, sobrevive aún en el Altiplano boyacense; dignos de mención son los objetos de cerámica de Ráquira, Tutasá, Tuaté, Tinjacá, etc., que constituyen un rico venero en el Folclor de la artesanía nativa boyacense.

En la evolución religiosa, los chibchas ya habían alcanzado un grado superior al animismo y totemismo, con dioses como Chimichagua o Dios Creador; Bochica, el dios civilizador, quien según la tradición enseñó a los chibchas las artes manuales y las normas jurídicas para la convivencia; Bachué, Chía, Chibchacún, y otros del panteón chibcha. Hacían manifestaciones religiosas o peregrinaciones al templo del Sol en Sugamuxi, a Furatena y otros lugares sagrados.

El grado de adelanto chibcha se manifestó también en las normas jurídicas, que le asignan un primer puesto en el adelanto jurídico de América prehispana; dignos de especial mención son los códigos de Nemequeme, Nomparem y Goranchacha y las sabias normas del gran legislador Bochica.

En los mediados del siglo XVI penetró en el Altiplano boyacense el núcleo de ESPAÑOLES, el segundo grupo en la conformación etno-cultural boyacense. El grupo comandado por Gonzalo Jiménez de Quesada viajó desde Santa Marta hasta la Sabana de Bogotá, Tunja y Sogamoso. El comando por Nicolás de Federmán con los alemanes, tomó la vía desde Venezuela, Llanos Orientales, hasta el Valle de Tenza. Los españoles eran en su mayoría castellanos y andaluces; posteriormente penetraron los canarios, extremeños y catalanes.

Desde el siglo XVI, Tunja se convirtió en la segunda ciudad y región de importancia en el Nuevo Reino de Granada; era la región de la rancia aristocracia española de "hidalgos" y encomenderos: caballeros de las órdenes militares de Santiago y Calatrava, marquesado de Surba y Bonza; asimismo familias encopetadas como los Suárez, Mancipes, Vásquez, Barrera, Holguín, Beltrán, Gómez, Guevara, Arias, Machado, Alvarez, Mujicas, Maldonado, Niño, Otálora, Rojas, Ruiz, Tavera y otras.

En los siglos del coloniaje (XVI, XVII y XVIII) el altiplano boyacense se presenta como la típica zona de estructura colonial: elevado porcentaje de la población indígena chibcha; encopetada aristocracia peninsular y criolla en Tunja; y el área característica de la Encomienda, el Resguardo y la Mita. En esta área se fortaleció la Encomienda en los siglos XVI y XVII, presentándose en la estratificación social un grupo de encomenderos y propietarios españoles y criollos y una gran masa de indígenas encomendados. Desde la última década del siglo XVI surgió el Resguardo en el cual se estableció un tipo de propiedad comunal, en la cual se agruparon núcleos de indígenas con cierta autonomía administrativa y con sus propias autoridades; una forma comunal de la tenencia de la tierra, que buscaba la protección del indígena contra los abusos causados por la convivencia con españoles y criollos. En esta área boyacense se fueron consolidando en los siglos XVII y XVIII las haciendas familísticas y patrimoniales, que poco a poco se fueron convirtiendo en el eje de la actividad social, económica y política con proyecciones en los siglos XIX y XX.

Durante la Colonia, la "Provincia de Tunja" era lo que actualmente es Boyacá (nombre chibcha que significa "cercado o región de mantas"). Tunja aparece como "la ciudad cultural" más importante del Nuevo Reino de Granada; tierra de literatos y poetas (Juan de Castellanos, Hernando Domínguez Camargo, la Madre del Castillo y otros); en sus iglesias,



conventos y residencias particulares de aristócratas, se encuentran los más variados estilos artísticos y arquitectónicos.

La provincia de Tunja aparece en la Colonia como el centro económico más importante en el Nuevo Reino en lo que se relaciona con la mayor producción de la industria manufacturera de textiles y en la provisión de trigo, papa y cebada al país y a la metrópoli española. Su auge económico lo encontramos hasta mediados del siglo XIX, cuando nuevos ejes económicos surgieron en Occidente y Norte de Colombia.

En 1821 se creó el DEPARTAMENTO DE BOYACA en lo que era la antigua Provincia de Tunja, el cual pasó a ser ESTADO soberano en 1857, con las provincias de Tunja, Tundama, Casanare y los cantones de Chiquinquirá y Moniquirá. A fines del siglo XIX, Boyacá llegó a dividirse en las siguientes provincias: Centro, Norte, Occidente, Oriente, Tundama, Gutiérrez, Sugamuxi, Valderrama y Ricaurte; tuvo también las provincias de Neira y Nariño. Desde la ordenación político-administrativa establecida en 1886 se estableció el Departamento de Boyacá como hoy lo conocemos, con algunas variaciones principalmente en lo relacionado con el territorio de Casanare. (1)

Una radiografía contemporánea de las formaciones histórico-culturales del Pueblo boyacense, nos lleva al siguiente análisis:

La presencia de un gran núcleo de población integrado por sobrevivientes chibchas, quienes sufrieron el impacto de la expansión española, la aculturación o contacto de culturas y la endoculturación o aprendizaje de la cultura occidental cristiana. Es el grupo que conforma la mayoría del campesinado boyacense enfrentado en un problema bicultural: por una parte, su antiguo acervo cultural, el cual a pesar de haber sido enormemente reducido, pudo hacer sobrevivir algunos elementos que representan el modo de ser del campesino boyacense, expresado en las supervivencias folclóricas indígenas; y por otra parte, la contribución europea, espiritual y material que se ha hecho vigente durante cuatro siglos y medio.

Entre los pueblos sobrevivientes de los aborígenes, destacamos los Pueblos testimoniales que permanecieron aislados de la aculturación europea y aun son sobrevivientes en Boyacá: Los Tunebos en el Norte boyacense, aun cuando es evidente que han tenido contacto aculturador con las Misiones.

La etnia chibcha sobrevive en el Altiplano boyacense y se manifiesta en muchas de sus costumbres, tradiciones, creencias y valores populares.

Otro gran núcleo de la población boyacense es el MESTIZO, el cual surgió de la mezcla hispano-chibcha en el Altiplano Andino. Presenta este núcleo una gran integración a la cultura hispanoamericana, obtenida a través de la españolización lingüística, la conversión al catolicismo y su incorporación a la sociedad colombiana, con una verdadera identidad nacional. Pocas décadas después de la conquista, nacieron en Boyacá, como en las demás regiones americanas, las nuevas protoetnias raciales y culturales mestizas.

El otro grupo de la Etnia boyacense es el "CRIOLLO", descendiente de los españoles. Conforman el estamento superior del pueblo boyacense y tiene en su ascendencia, las familias aristocráticas que penetraron en esta región en los siglos del coloniaje, muchas de las cuales emigraron a Bogotá y otras regiones del país desde mediados del siglo XIX.

Indígenas, mestizos y criollos conforman la esencia étnica que identifica al pueblo boyacense en el panorama nacional. Nuevas corrientes migratorias en los mediados del siglo XX, procedentes de diversos lugares de Colombia, y atraídos por la fuerza del despertar industrial de Boyacá y las facilidades educativas, completan el mosaico racial en esta región del Altiplano, que es por esencia "mestiza".

## **Historia Colombia**

### **Primeros Pobladores**

Cuando llegaron los españoles en el siglo XV tres grandes familias poblaban el territorio colombiano. La cultura Chibcha ubicada en los altiplanos y zonas frías del centro del país y en la "Sierra Nevada de Santa Marta". La Caribe, localizada en el litoral del Océano Atlántico y la Arwac, en las regiones de los ríos Amazonas, Putumayo y Caquetá.

La familia Chibcha, una de las más numerosas y con mayor grado de desarrollo intelectual, tuvo un avanzado conocimiento en las matemáticas, empleó un calendario que le permitió manejar la agricultura y celebrar las fiestas religiosas y utilizó la escritura jeroglífica. Debido a su dispersión no formaron un pueblo único.

Dentro de la familia Chicha se destacaron los grupos Muisca y Tairona. La base de la organización social de estos grupos era el clan o familia extensa. Varios clanes formaban una tribu cuyo jefe era el cacique. La unión de tribus denominada confederación, estaba comandada por el Zipa o Zaque, con funciones políticas administrativas y religiosas.

La organización socio-política se regía por las normas de una cultura matriarcal. Formaron una organización basada en leyes y preceptos religiosos, ordenada por el código de Nemequene, transmitido oralmente y con un sistema de sentencias bastante fuerte.

Los muiscas se ubicaron en altiplanos y zonas frías o templadas del centro del país (Cundinamarca, Boyacá y Santander) en una extensión de 30.000 Km<sup>2</sup>. Era un pueblo esencialmente agrícola mientras que la caza y la pesca fueron actividades secundarias. Su alimentación era básicamente vegetariana.

Fueron ceramistas y extraordinarios orfebres especializados en la elaboración de adornos personales y representaciones de dioses, animales sagrados y seres de la mitología aborígen.

El pueblo Muisca era muy religioso. Sus divinidades estaban encarnadas en fuerzas de la naturaleza. Rendían culto al sol a quien denominaban Xué, Chía a la luna, chiminigagua al principio creador o fuerza suprema, Bachué a la madre de la humanidad y Bochica al rey civilizador.

Los Tairona se ubicaron en la Sierra Nevada de Santa Marta, lugar en donde los españoles encontraron una cultura avanzada con grandes concentraciones de población. Dicha cultura se especializó en la construcción de muros de contención, terrazas, acueductos, puentes y bases para vivienda, las cuales estaban unidas por caminos. En sus obras emplearon la piedra, principal característica de este grupo.

La familia Caribe, aunque seguía se tendencia al nomadismo ocupó el litoral Atlántico. Era un pueblo esencialmente guerrero y comerciante. Fueron estos quienes presentaron la más tenaz resistencia a los conquistadores. Al igual que los Chibchas centraron su alimentación en el maíz. La cultura Arwac, se localizó en la vertiente este de la cordillera oriental y en las llanuras orientales de Colombia. Su organización social giraba en torno al matriarcado y patriarcado.

Estos pueblos tenían economía mixta: agrícola, de recolección, de caza y pesca. Su arquitectura superó a la de las culturas precedentes. Con el predominio del partido conservador en el poder desde 1886 las políticas proteccionistas establecidas al finalizar el siglo XIX contribuyeron al despegue del proceso de industrialización.

Los años 30 significaron para Colombia la iniciación de una política de sustitución de importaciones, en especial de bienes de consumo.

La expansión de la economía y principalmente el proceso de industrialización dieron origen a transformaciones políticas y sociales. La demanda de la mano de obra incrementó a partir de los años 40 la migración de las ciudades al mismo tiempo que se intensificaron los

conflictos sociales tanto en el campo (agitación campesina) como en la ciudad (movimiento obrero, que dio origen al establecimiento de una reforma laboral).

En este período surge el caudillo liberal Jorge Eliecer Gaitán como defensor del campesino en la zona bananera y consolida el partido político UNIR (Unión de izquierda revolucionaria) representante de las masas populares. Esta fuerza política logra gran acogida en todas las zonas del país, convirtiendo a Gaitán en un importante líder.

En la década de los 50 se incrementó la migración a las ciudades debido a la intensificación de los conflictos partidistas (liberales-conservadores) que se disputaban el poder. El conflicto que se manifestó desde los años 30 como resultado de las tensiones sociales se intensificó tras la muerte de Gaitán el 9 de abril de 1948 y adquirió características diferentes en diversas regiones del país.

Aparecieron los grupos guerrilleros en zonas montañosas y apartadas, en zonas campesinas pobladas y en los llanos orientales. Debido a la presión que ejercían estos grupos desestabilizadores se estableció entonces una dictadura militar con el fin de hacer posible el control en las zonas de conflicto. Este gobierno fue sucedido por un régimen bipartidista entre liberales y conservadores desde 1958 conocido como el Frente Nacional.

A partir de 1960 la influencia comunista dio un carácter diferente al conflicto. Miles de familias abandonaron sus tierras y se organizaron en las montañas en donde muchas se establecieron como grupos armados. La violencia comenzó a manifestarse como el enfrentamiento entre guerrillas de orientación marxista leninista y las Fuerzas Armadas.

El ELN (Ejército de Liberación Nacional) surge en 1965, el EPL (Ejército de Liberación Popular) en 1967 y finalmente en 1973 hace su primera aparición el M-19.

En 1974 finalizó el Frente Nacional y se retornó al sistema de libre elección. En este período el contrabando y el narcotráfico empiezan a consolidar sus acciones en el país.

En el período presidencial de 1982-1986 se llevan a cabo las primeras negociaciones de paz con los grupos guerrilleros, estas dan los primeros resultados con la desmovilización del M-19 y el EPL durante la administración de Virgilio Barco (1986-1990).

Ante la necesidad de reformar la Constitución de 1886 un grupo de estudiantes universitarios realizó un plebiscito en 1990. Este fue aprobado y se dispuso la conformación democrática de la Asamblea Constituyente, integrada por diferentes fuerzas (estudiantes, indígenas, guerrilleros reinsertados, liberales, conservadores, etc.).

De la Asamblea Constituyente surge la Constitución Política de Colombia 1991 en la cual la participación ciudadana, el respeto por los derechos fundamentales y la consolidación de la tradición democrática de Colombia ganaron espacios.

## Metodología del proyecto

### Tipo de investigación

“Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008). “ (Sampieri, 2010)

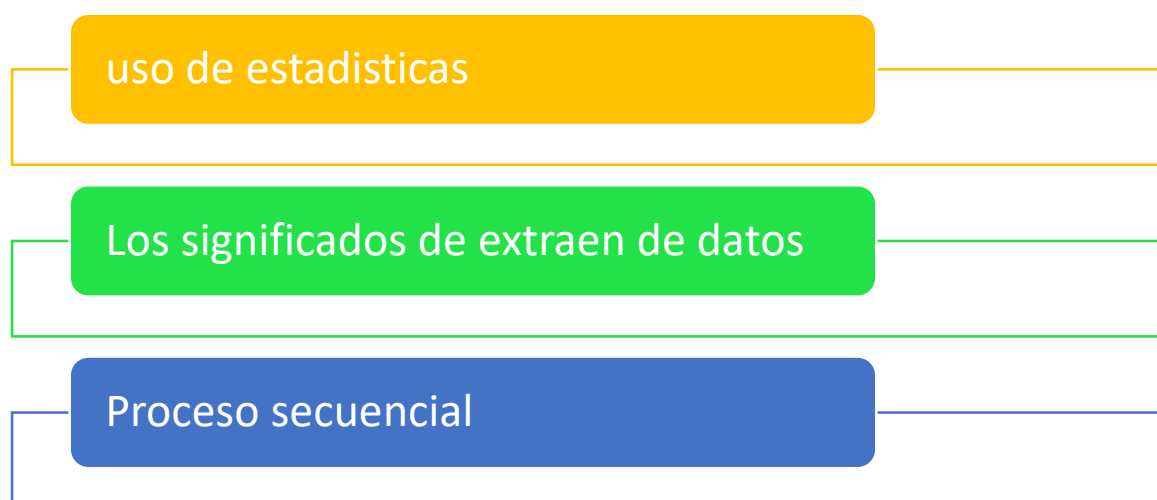


Figura 2. Mixta: combinación del enfoque cuantitativo y cualitativo. Nota: Autoría propia.

## Diseño metodológico

### Fase 1: Revisión bibliográfica

- **Alimentos típicos de Boyacá, Colombia** En el presente trabajo se presenta una muestra de las comidas típicas del departamento de Boyacá-Colombia, además de la descripción y origen de algunos alimentos y la importancia de éstos para las comunidades ancestrales. El propósito es compilar la memoria de algunas tradiciones culinarias colombianas, con énfasis en Boyacá. *Recuperado de: revista en nutrición humana óscar Alfonso vega castro Francy natali López. (2012).*
- **Papas y tierras en Boyacá: investigación etnobotánica y etnohistórica de uno de los principales productos de la alimentación colombiana** Durante tres años (2011-2013), el Grupo Interdisciplinario de Investigaciones Arqueológicas e Históricas de la UPTC, convenio Colciencias, desarrolló el proyecto el uso de alimentos prehispánicos localmente adaptados para aportar al mejoramiento de las condiciones de vida y la productividad del departamento de Boyacá, y así contribuir a la disminución de la desigualdad social y al fortalecimiento de la memoria, la identidad y el patrimonio cultural de la nación. *Recuperado de: grupo de investigaciones arqueológicas de la UPTC Laura López estupiñan. (2015)*

### Fase 2 Planificación salida de campo

De acuerdo a la información que se quería recolectar, se dieron fechas para realizar la salida de campo. Para esta se programaron tres días estimados, en los cuales se piensa reunir encuestas y entrevistas a restaurantes. Se consultaron precios de diferentes hoteles para realizar un presupuesto, de hospedaje, transporte y alimentación.

Tabla 2.

*Salida de campo*

Actividad	mayo de 2017			
	Día 1 (domingo)	Día 2 (Lunes)	Día 3 (Martes)	Día 4
Realizar encuestas		X	X	
Realizar entrevistas		X	X	
Conocer sitios turísticos	X			
Reconocimiento de cultivos		X		X
Visita familiares	X		X	

Materiales*	Justificación	VALOR
Impresiones	Encuestas	40.000
Impresiones	Entrevistas	20.000
Esferos	Para realizar más rápido las encuestas	10.000
TOTAL		70.000

	Valor	
Transporte	100.000	
Hospedaje	330.000	
Peajes	50.000	
Comida	300.000	

Nota: Autoría propia.

Tabla 3.

*Fichas Técnicas. Encuestas Jóvenes*

Objetivo	Saber cuánto saben los jóvenes sobre las preparaciones tradiciones de su Municipio
Grupo Objetivo	Jóvenes de 16 a 20 años de edad, que son de la región
Técnica	Tomar como punto de partida la plaza central del municipio en horas de la tarde.
Cubrimiento	Municipio de Aquitania, Boyacá
Muestra	Se realizaron 50 Encuestas
Margen de erros	No probabilístico
Fecha de campo	14 de marzo al 17 de Marzo del 2017

Nota: Autoría propia.

Tabla 4.

*Encuesta Adultos mayores y amas de casa*

Objetivo	Hacer una recopilación de recetas, alimentos, utensilios y técnicas de cocción tradicionales del municipio de Boyacá
Grupo Objetivo	Amas de casa y adultos mayores de la región
Técnica	Tomar como punto de partida la plaza central, locales y cara a cara.
Cubrimientox	Municipio de Aquitania, Boyacá
Muestra	Se realizaron 50 Encuestas
Margen de erros	No probabilístico
Fecha de campo	14 de marzo al 17 de Marzo del 2017

Nota: Autoría propia.



Tabla 5.

*Entrevistas Restaurantes*

Técnica	Cita previa a algunos de los restaurantes y visita
Universo	Restaurantes de Aquitania y alrededor del lago de Tota
Método de muestro	Método no probabilístico
Tamaño de Muestra	12 Restaurantes
Lugar realización	Alrededor del lago de Tota y municipio de Aquitania
Análisis estadístico	Manual
Fecha de Campo	14 de marzo al 17 de Marzo del 2017

Nota: Autoría propia.

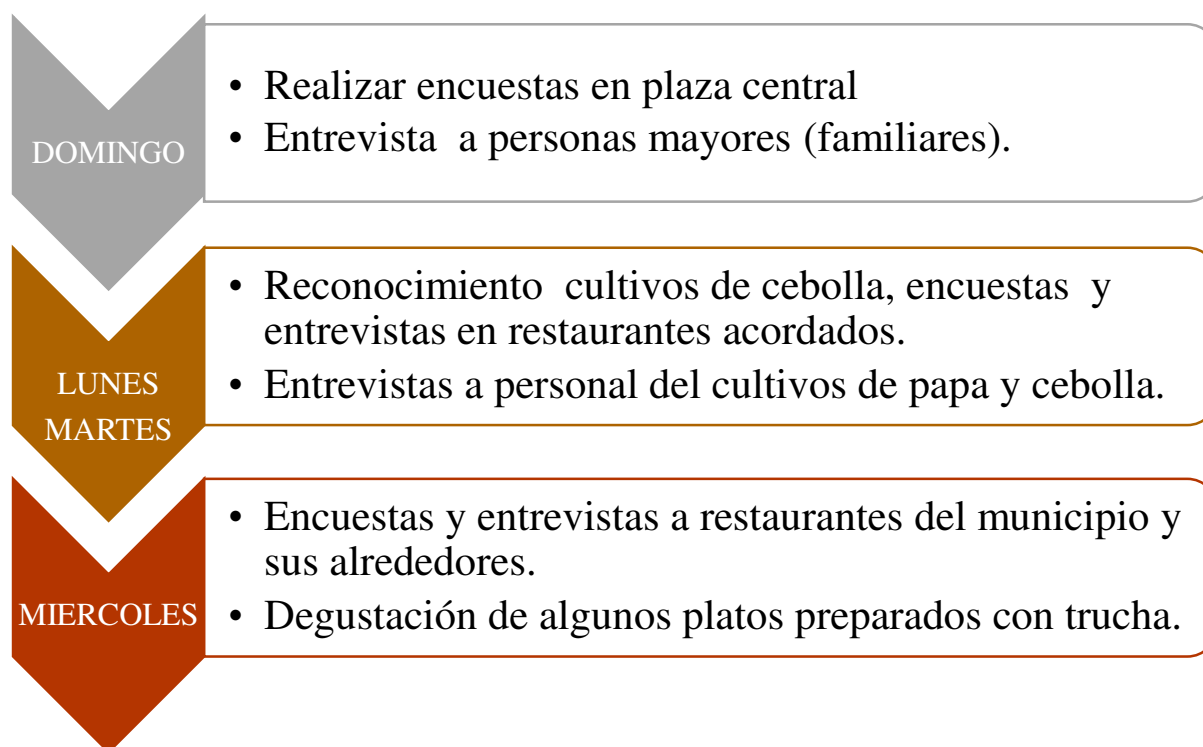
**Fase 3: Trabajo de campo**

Figura 3. Trabajo de campo. Nota: Autoría propia.

#### Fase 4 Recetario



Figura 4. Recetario. Nota: Autoría propia.

## Resultados y análisis

### Fase 1 Revisión bibliográfica

Dentro de los resultados que hayamos en esta fase, pudimos resaltar la poca información que se encuentra presente en los libros y en los artículos sobre la gastronomía del municipio y también podemos resaltar las preparaciones ancestrales que se han perdido a través del tiempo

### Fase 2 Trabajo de campo

Se realizaron 80 encuestas que estaban orientadas a diferentes grupos de personas. Se tomó como lugar principal la plaza del pueblo de Aquitania. Las entrevistas realizadas a los restaurantes se tenían planificadas con una cita previa. Al llegar se realizaba la encuesta y de algunos de estos restaurantes se tomaban fotos al lugar y a las cartas. Se visitaron 5 restaurantes, distribuidos en el pueblo como alrededor del lago te tota. Se tenían familiares en la región a los cuales se les pudo realizar una entrevista. Se realizaron recorridos al pueblo de Aquitania y al redor del lago de tota, en estos recorridos pudimos observar y realizar una entrevista a cultivos de cebolla y papa.



Figura 5. Trabajo de campo. Nota: Autoría propia.



Figura 6. Trabajo de campo. Nota: Autoría propia.



Figura 7. Trabajo de campo. Nota: Autoría propia.



Figura 8. Trabajo de campo. Nota: Autoría propia.



Figura 9. Trabajo de campo. Nota: Autoría propia.



Figura 10. Trabajo de campo. Nota: Autoría propia.

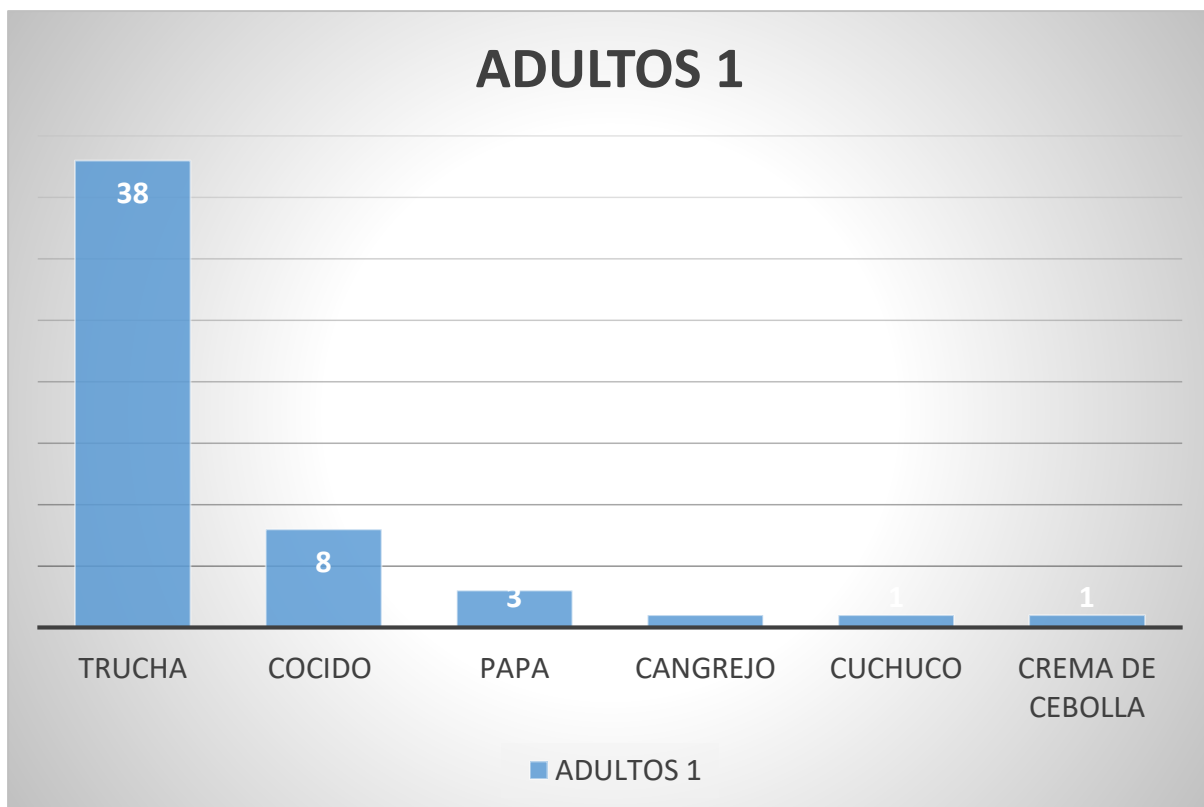


Figura 11. Mayor consumo en su región. Nota: Autoría propia.

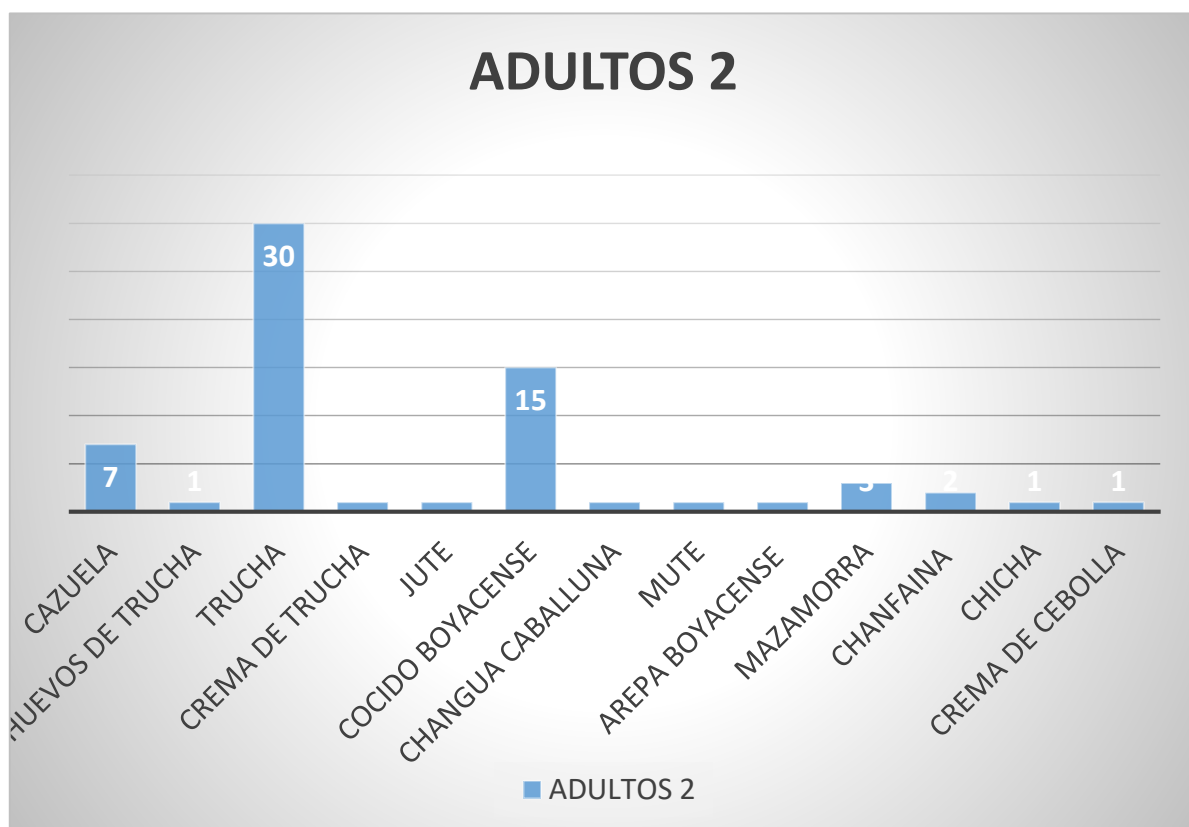


Figura 12. Mayor consumo en su región. Nota: Autoría propia

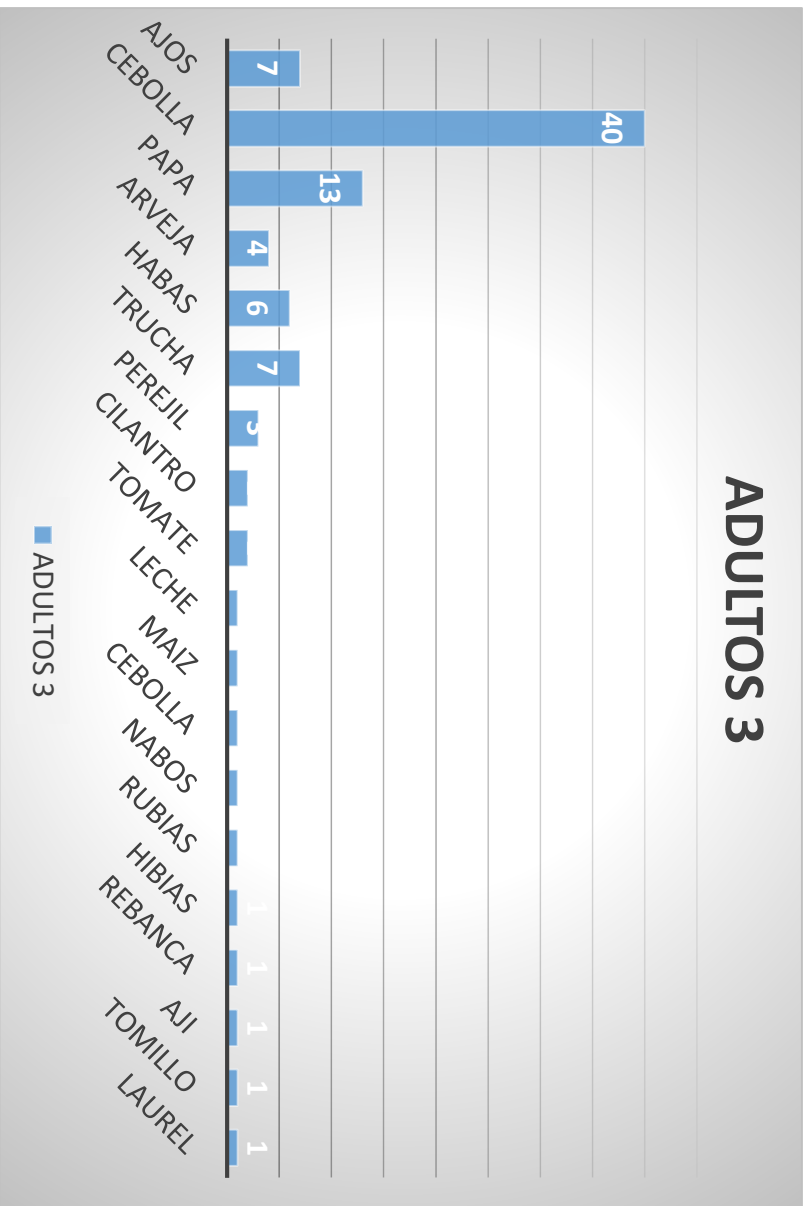


Figura 13. Mayor consumo en su región. Nota: Autoría propia

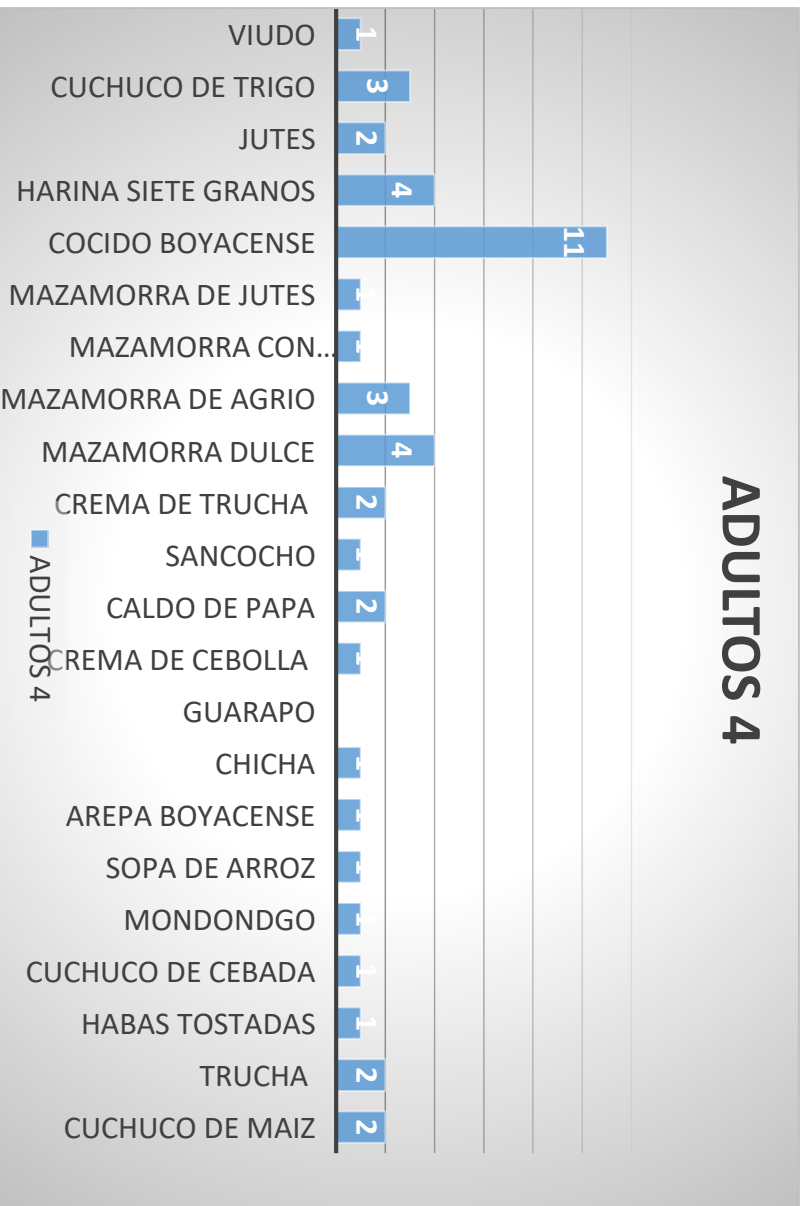


Figura 14. Mayor consumo en su región. Nota: Autoría propia

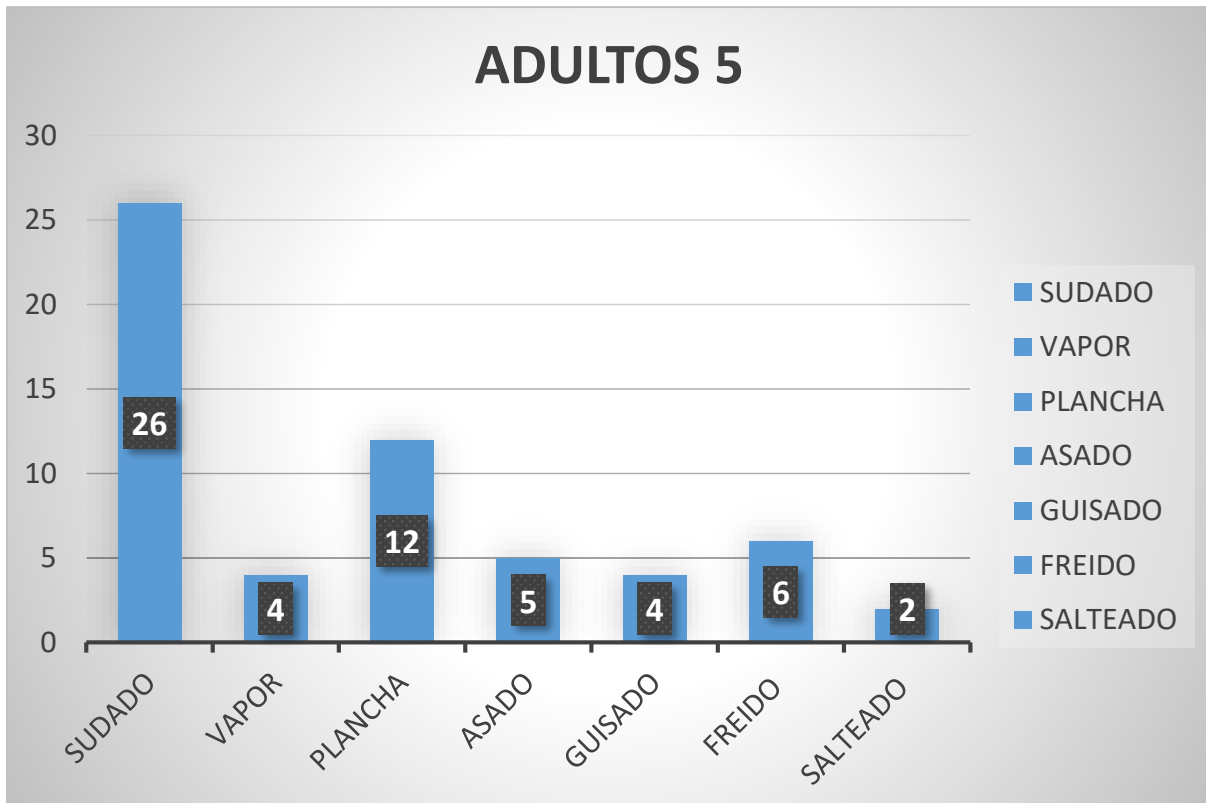


Figura 15. Técnicas de cocción. Nota: Autoría propia

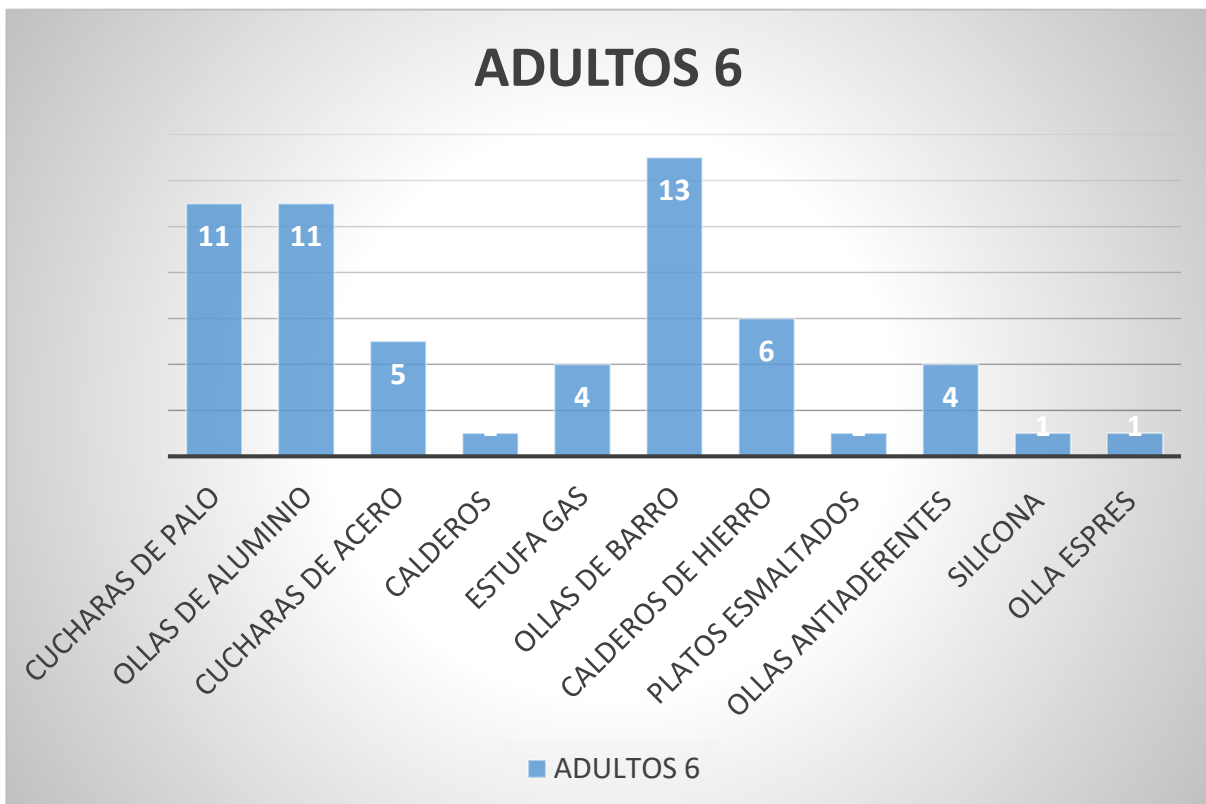


Figura 16. Utensilios más usados. Nota: Autoría propia



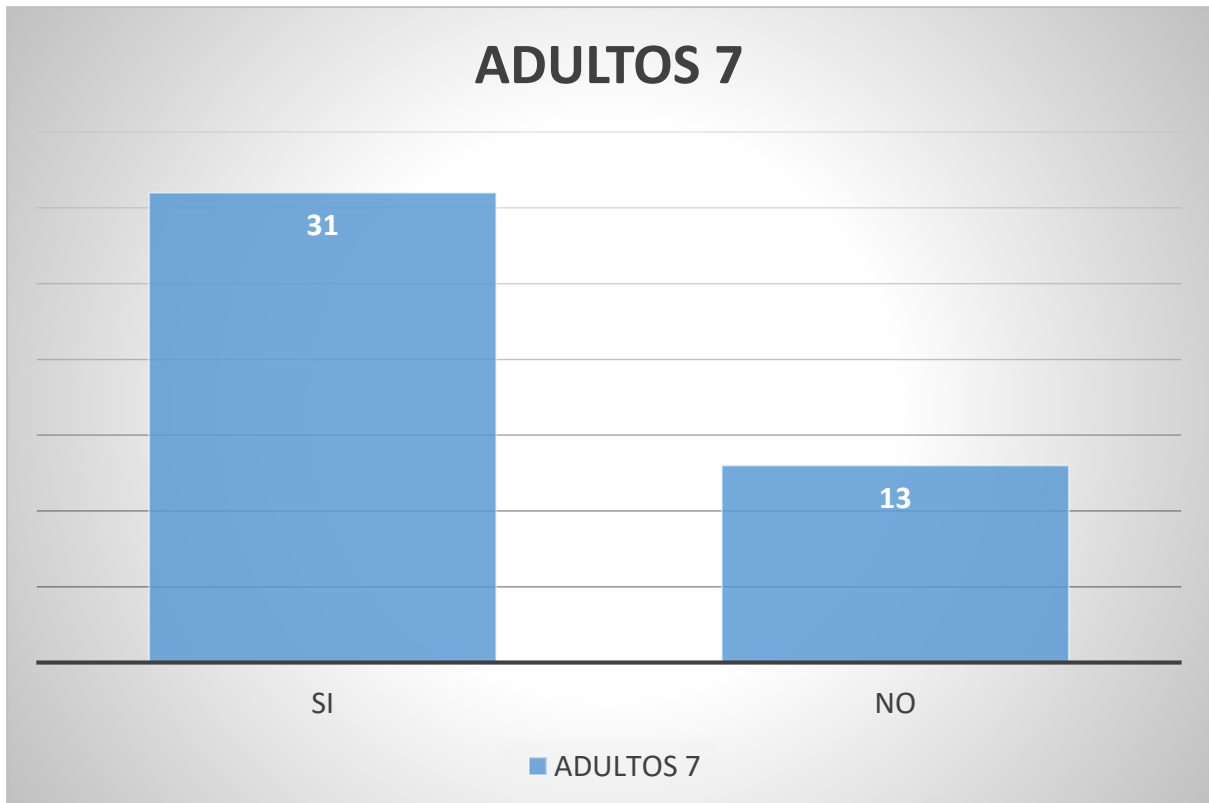


Figura 17. Porcentaje de pérdida de tradiciones por regiones. Nota: Autoría propia

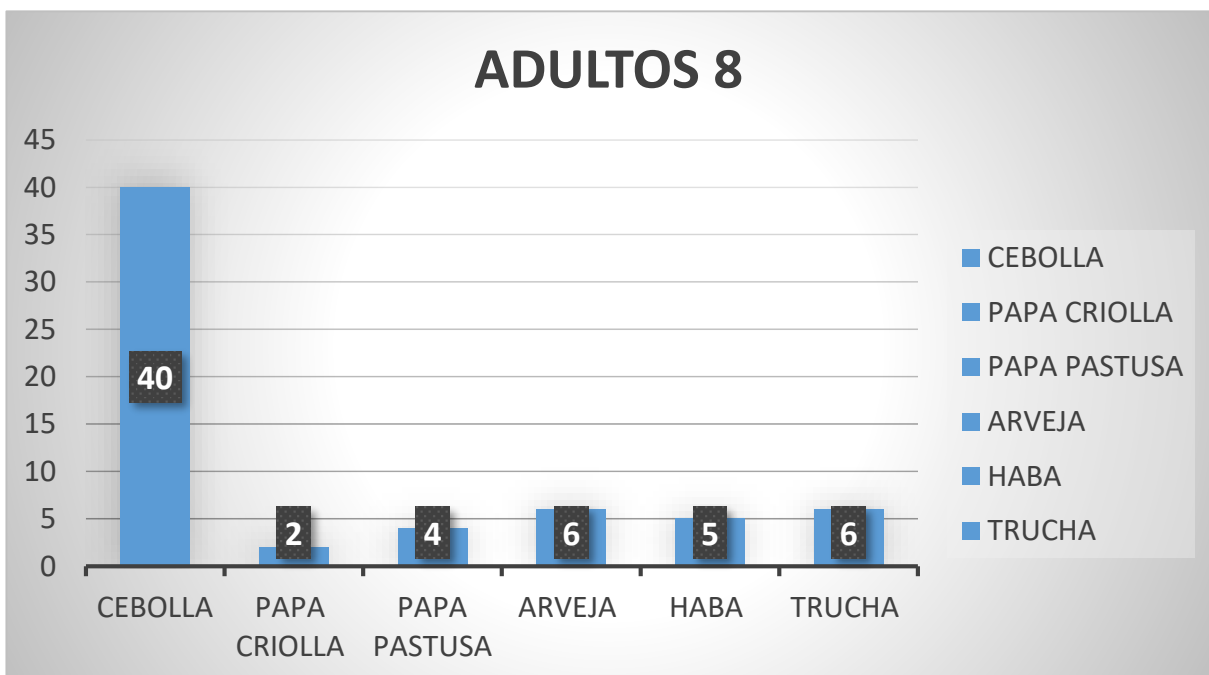


Figura 18. Cultivos en la región. Nota: Autoría propia

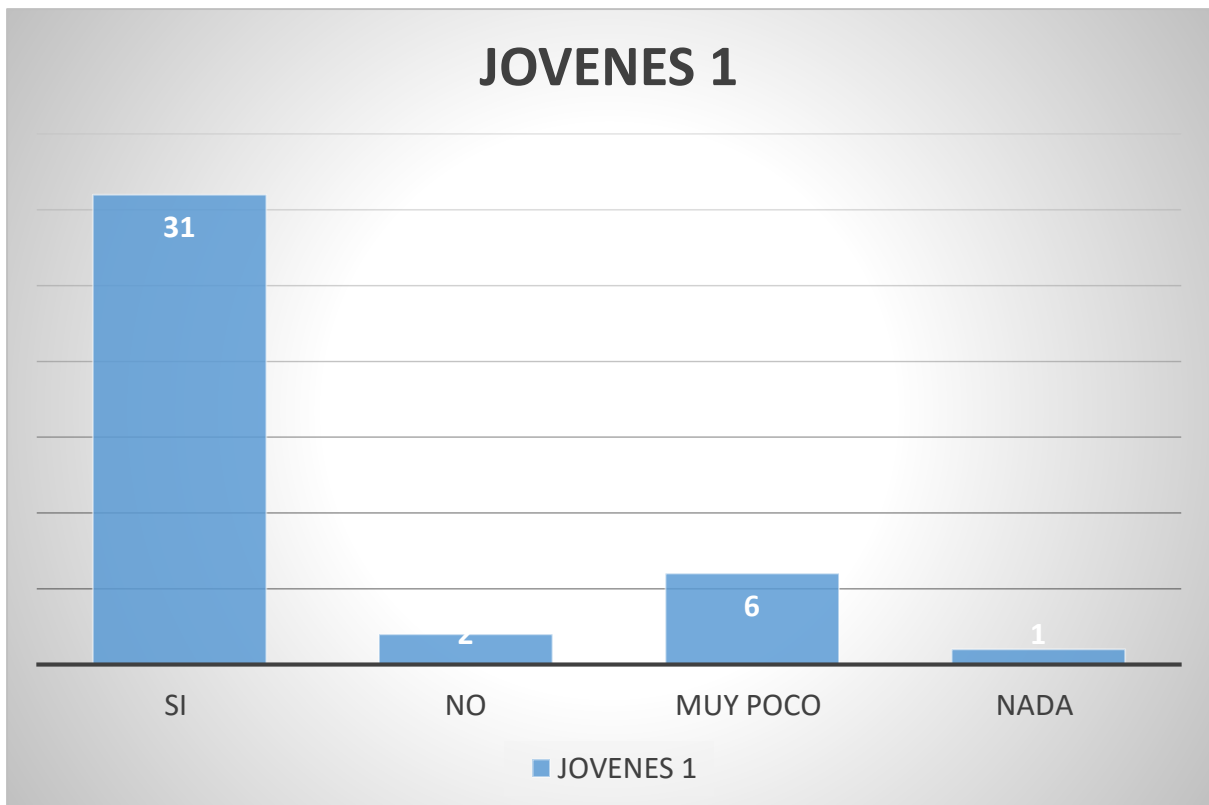


Figura 19. Percepción de pérdida de tradiciones en la región. Nota: Autoría propia

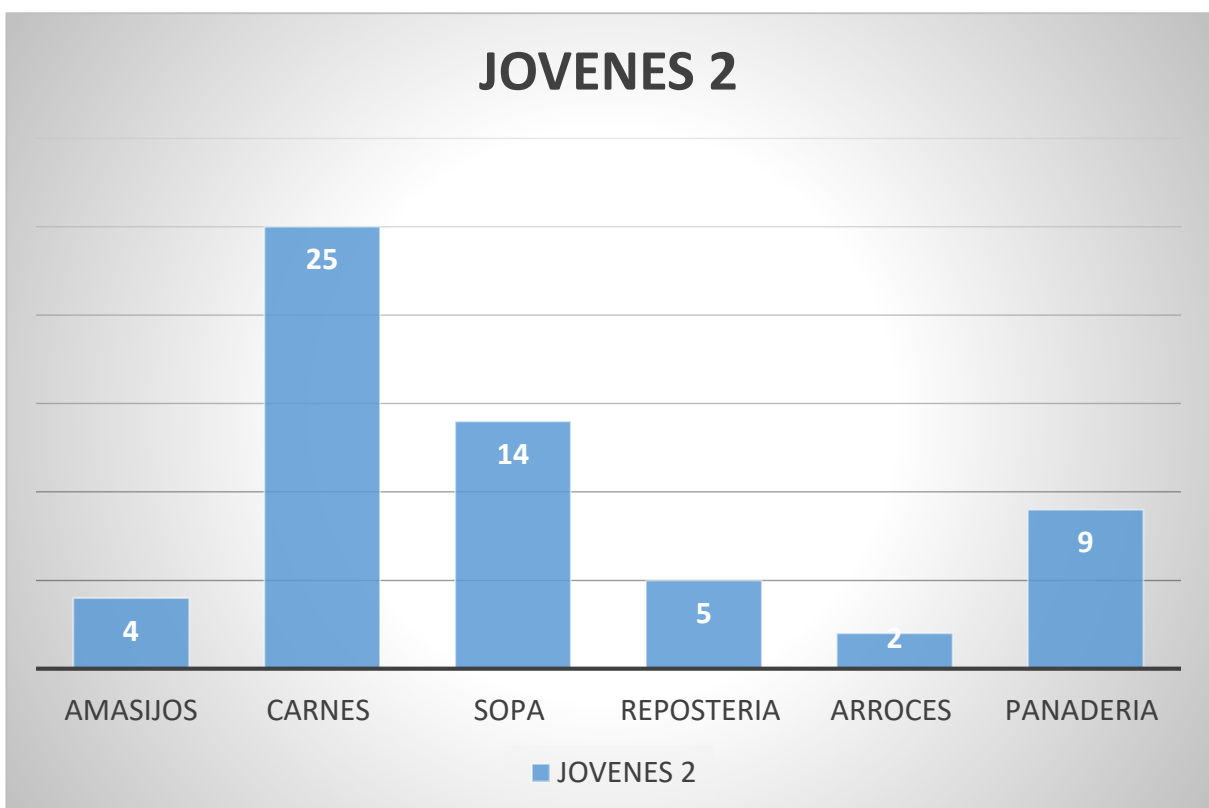


Figura 20. Mayor consumo en la región. Nota: Autoría propia

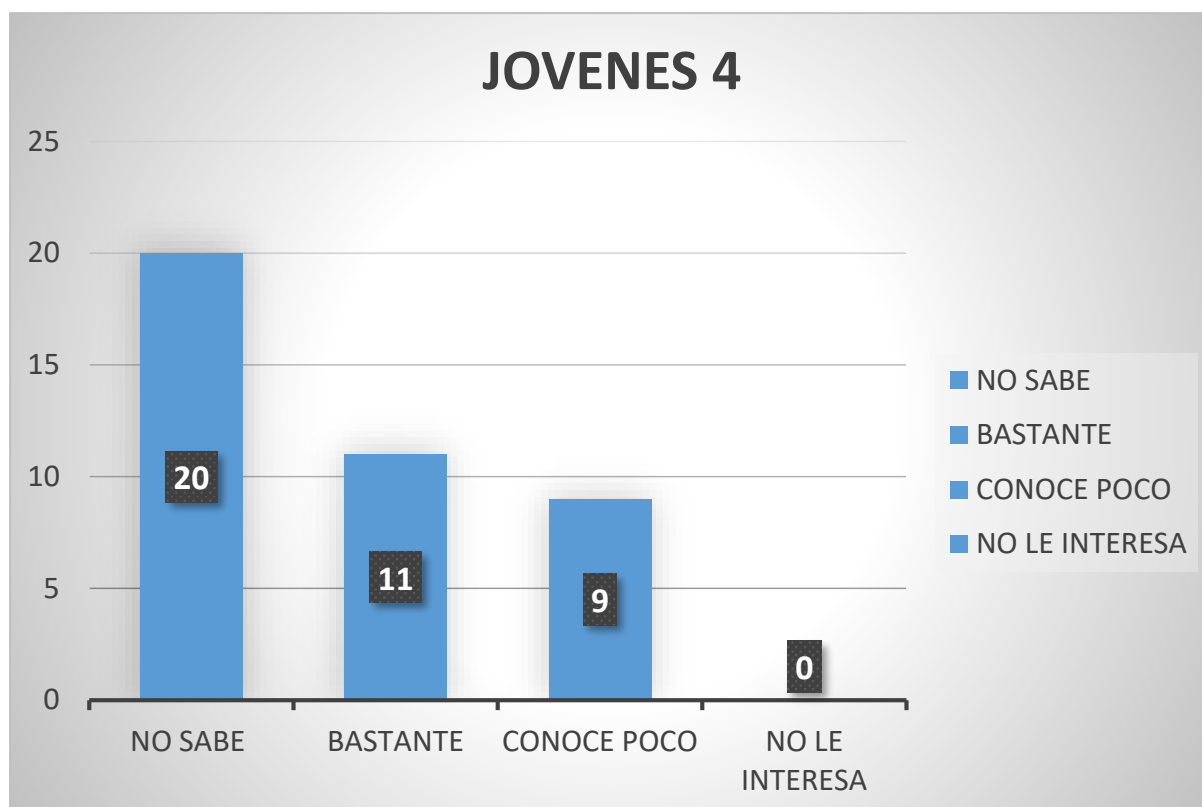


Figura 21. Porcentaje de conocimiento de la comida típica de la región. Nota: Autoría propia

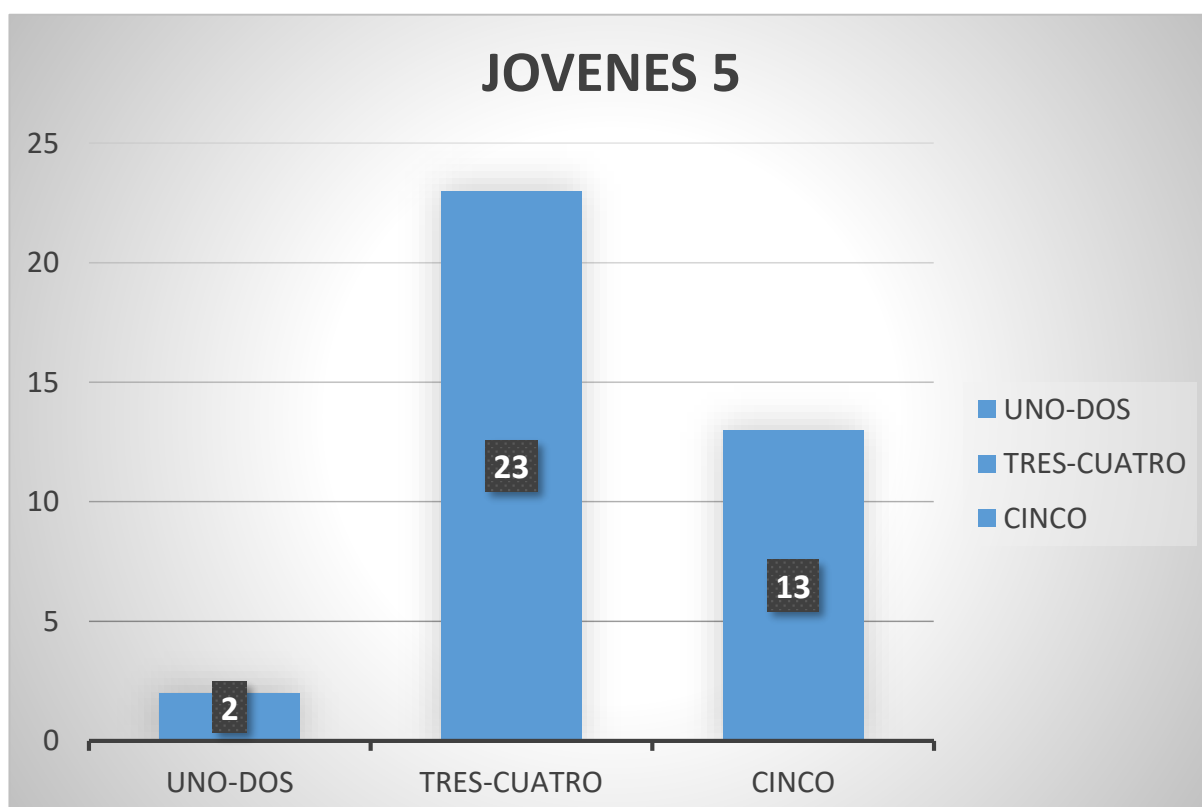


Figura 22. Porcentaje de conocimiento de la comida típica de la región. Nota: Autoría propia

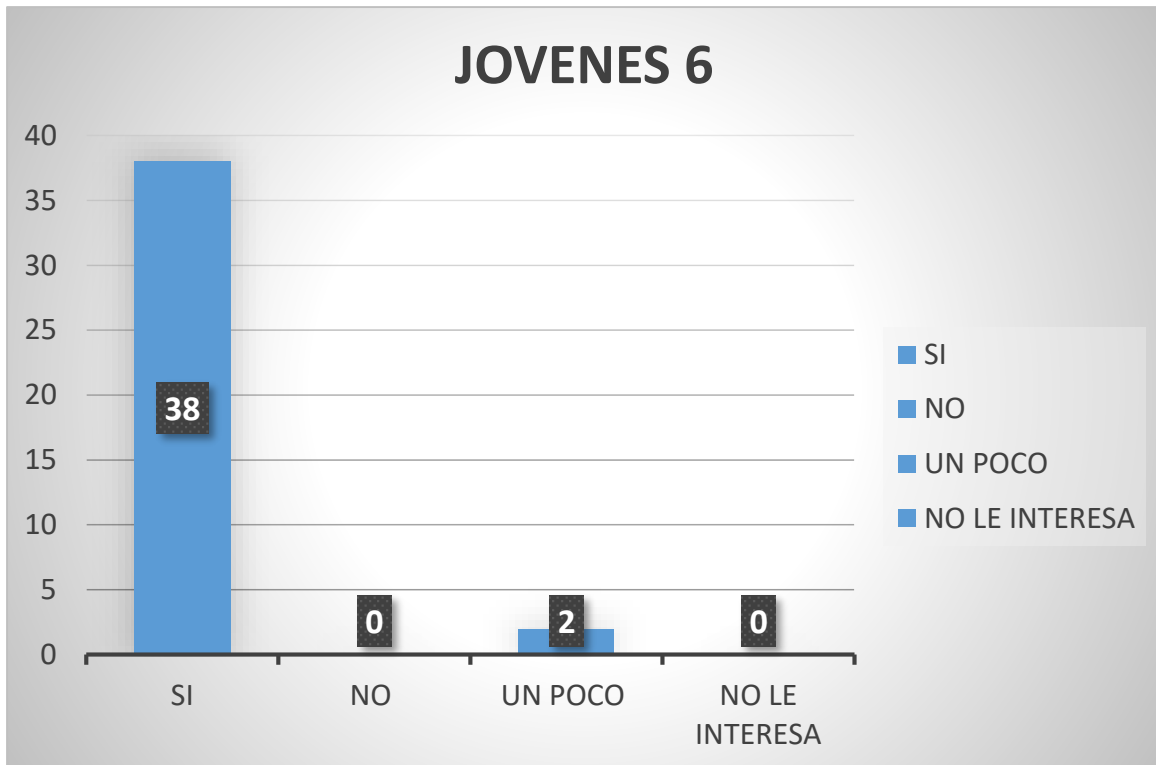


Figura 23. Porcentaje de conocimiento de la comida típica de la región. Nota: Autoría propia

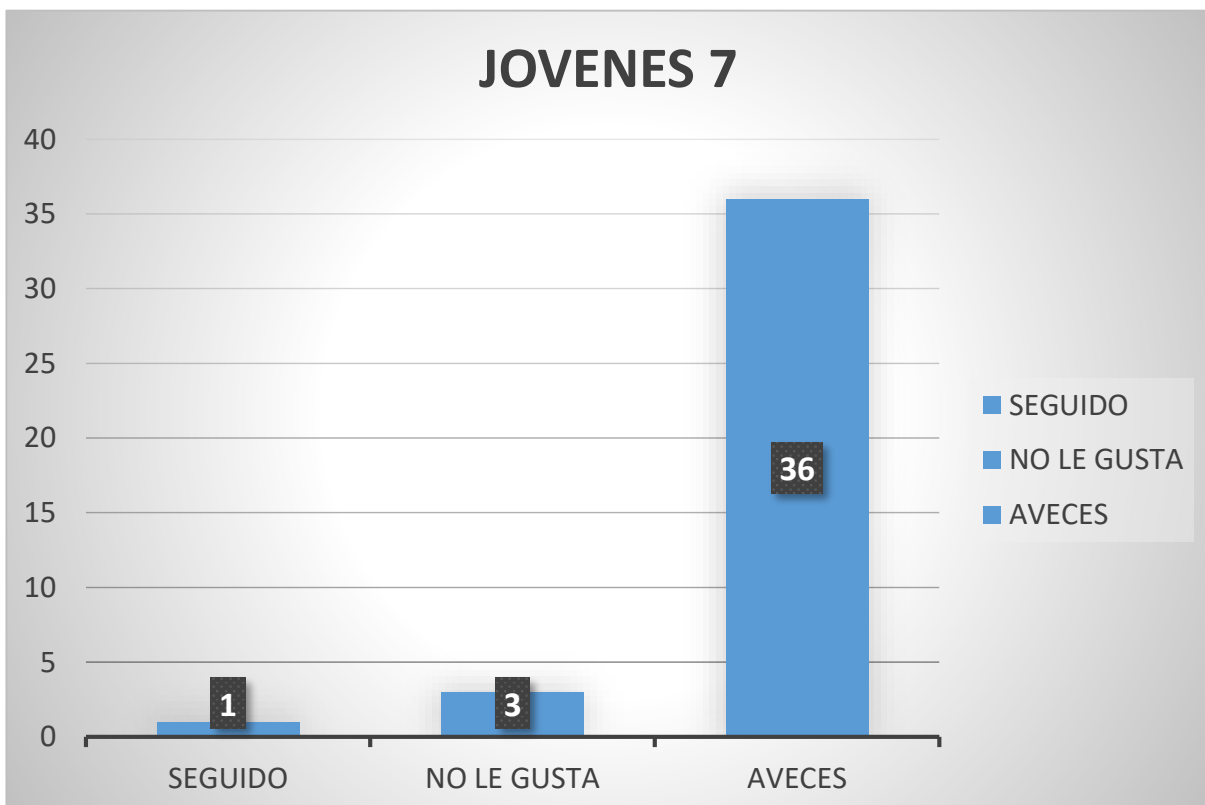


Figura 24. Porcentaje de gustos por las comidas rápidas. Nota: Autoría propia

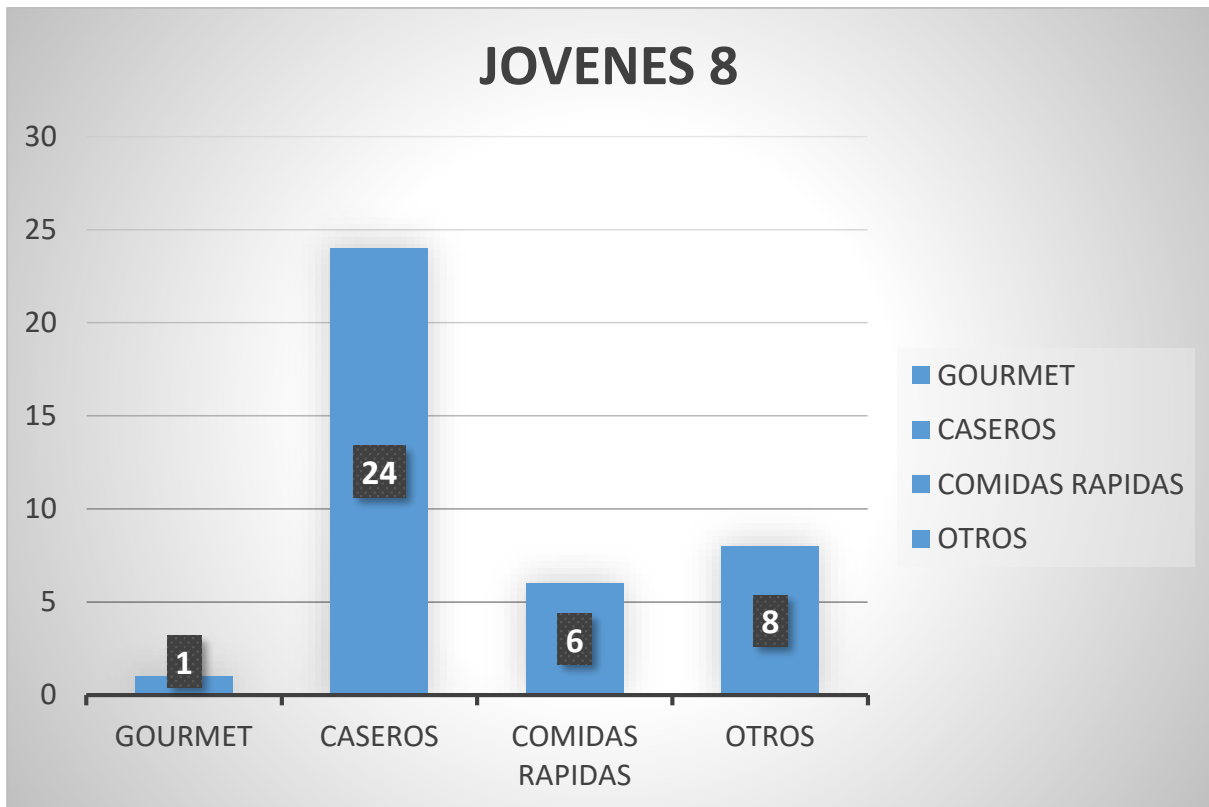


Figura 25. Encuesta de tipo de restaurantes que frecuentas. Nota: Autoría propia

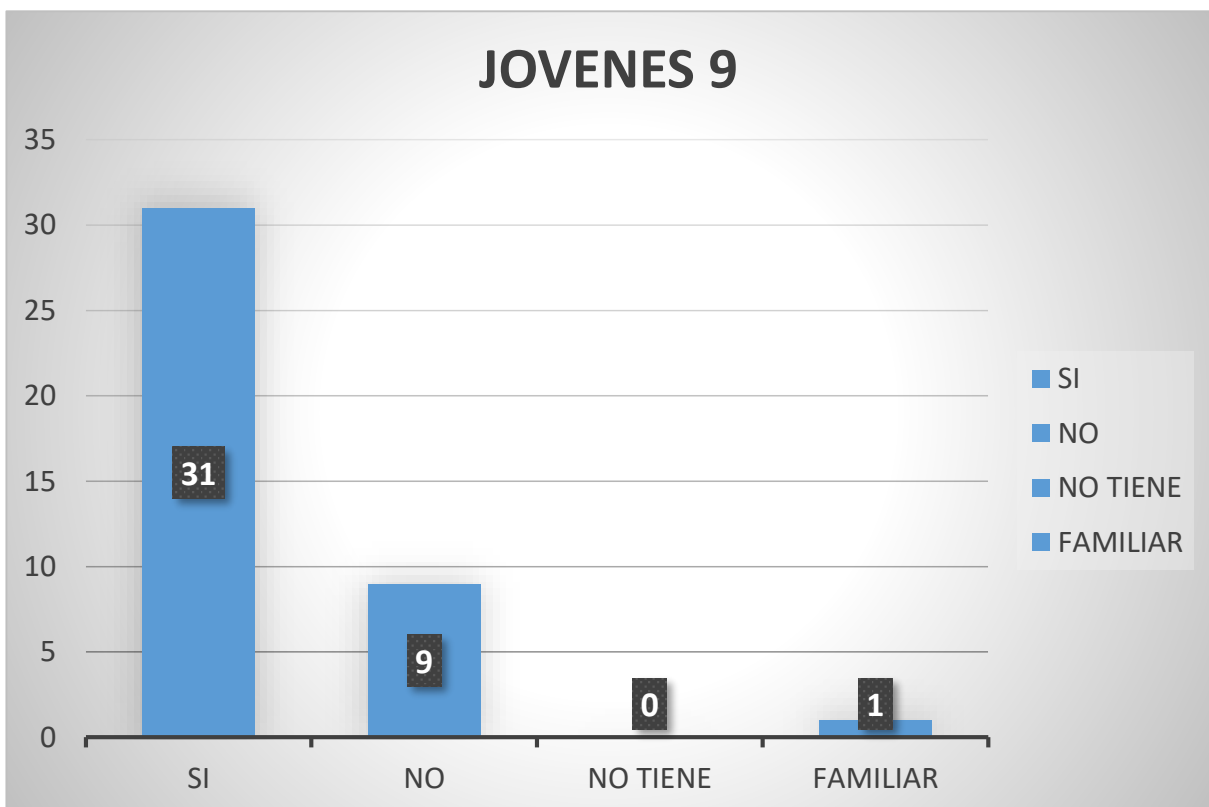


Figura 26. De dónde aprendió su tradición. Nota: Autoría propia

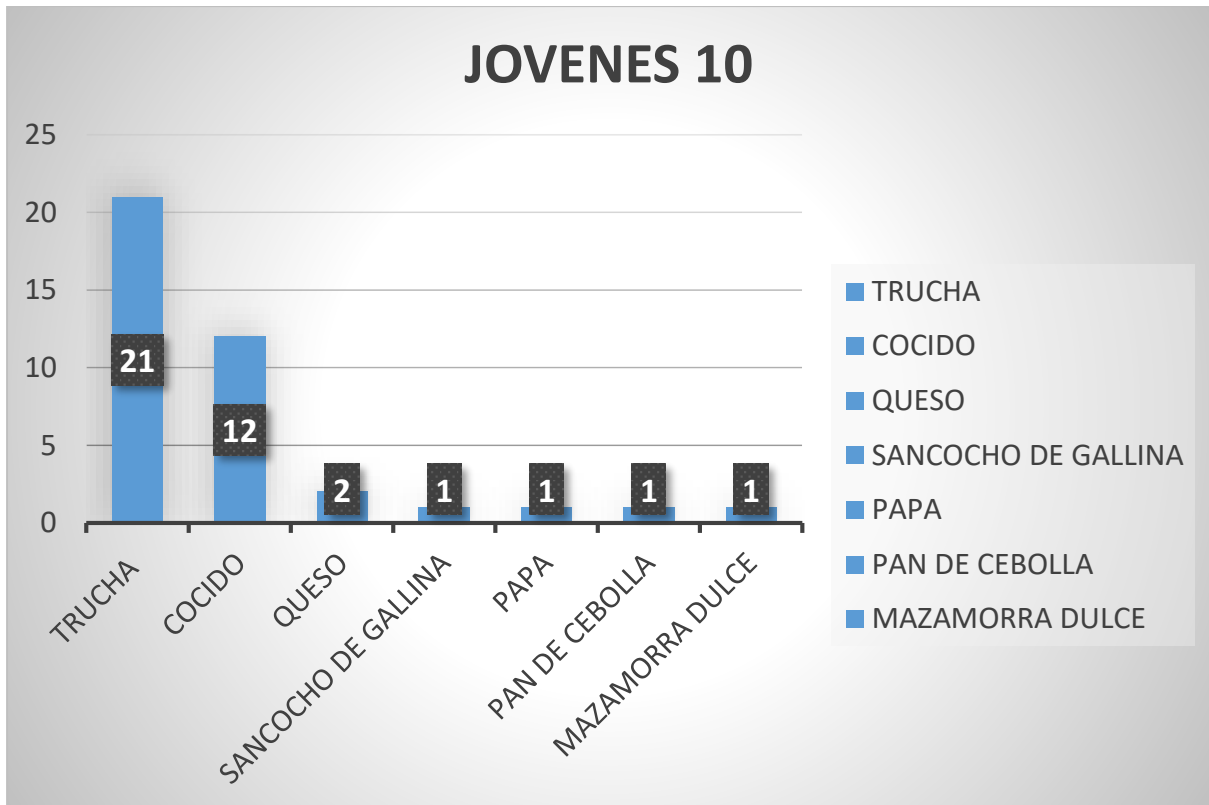


Figura 27. Mayor consumo de alimentos. Nota: Autoría propia

#### Fase 4 Recetario

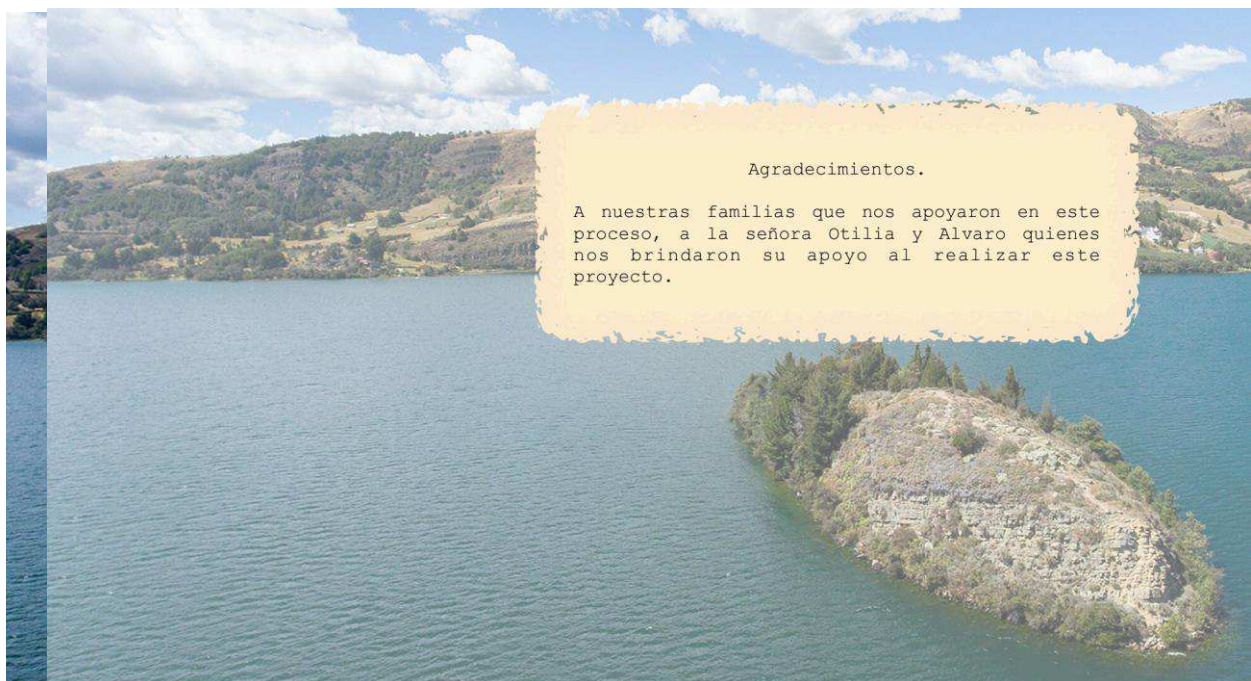


Figura 28. Recetario. Nota: Autoría propia

### LAGO DE TOTA.

Cuenta la historia que en tiempos muy lejanos dos múcaras con agua y leche fueron entregadas a los oráculos de una comunidad indígena por los dioses de la naturaleza, con la idea de que al mezclarlos fuera creado un lago que bendeciría la región seleccionada por ellos.

Los oráculos emprendieron entonces su viaje junto con sus dos hijos, un niño y una niña, fueron en búsqueda del mejor lugar para mezclar el contenido de las múcaras, en la travesía de encontrar el mejor sitio para ser bendecido, llegaron al lugar en donde hoy se encuentra el lago y decidieron descansar ya que anochecía, mientras los padres acomodaban los juncos para poder dormir, los dos niños presos por la curiosidad por saber que contenían los dos recipientes, decidieron tomarlos y alejarse de la vista de sus padres, separándose de ellos, tropezaron y rompieron los dos recipientes así liberando su contenido, una vez mezclado de allí empezó a emanar agua desbordadamente, una vez el agua alcanzó a los niños estos se convirtieron en piedra formando así las islas más pequeñas, la madre al ser alcanzada por el agua se convirtió en la isla más grande y el padre en la península. Así de esta manera se gestó la laguna de tota a 3015mts sobre el nivel del mar, 13km de larga por 8km de ancha y con una extensión de 55km cuadrados y de 60mts de profundidad.

Figura 29. Recetario. Nota: Autoría propia

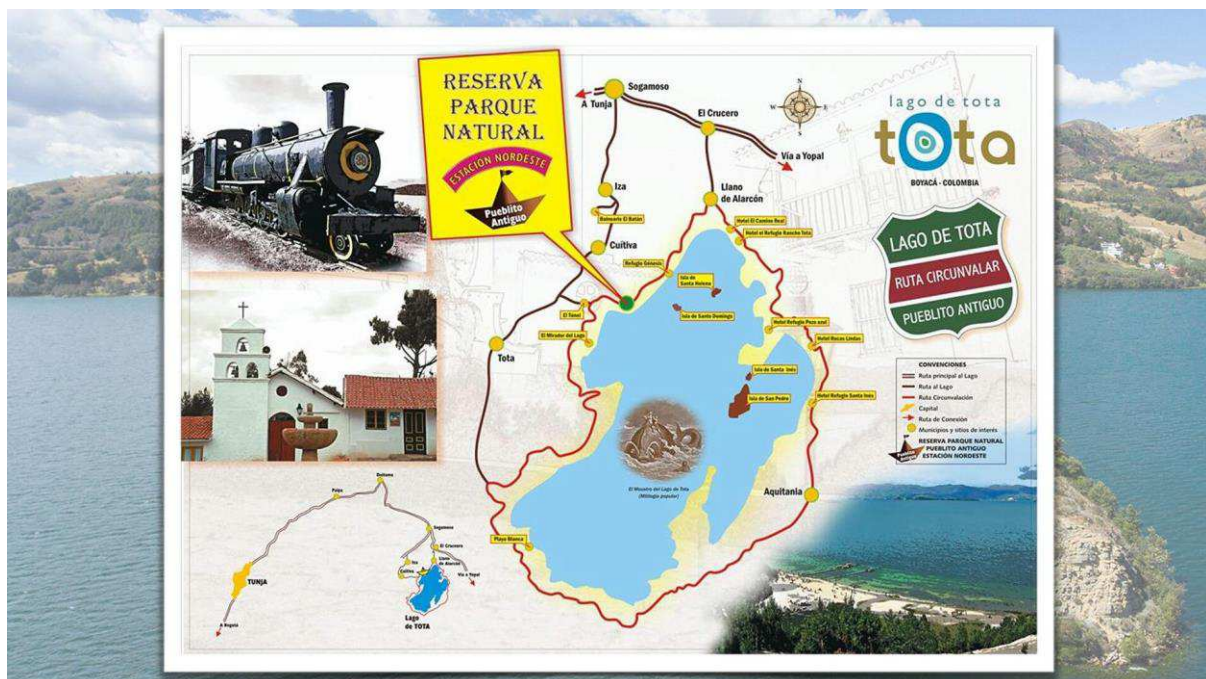
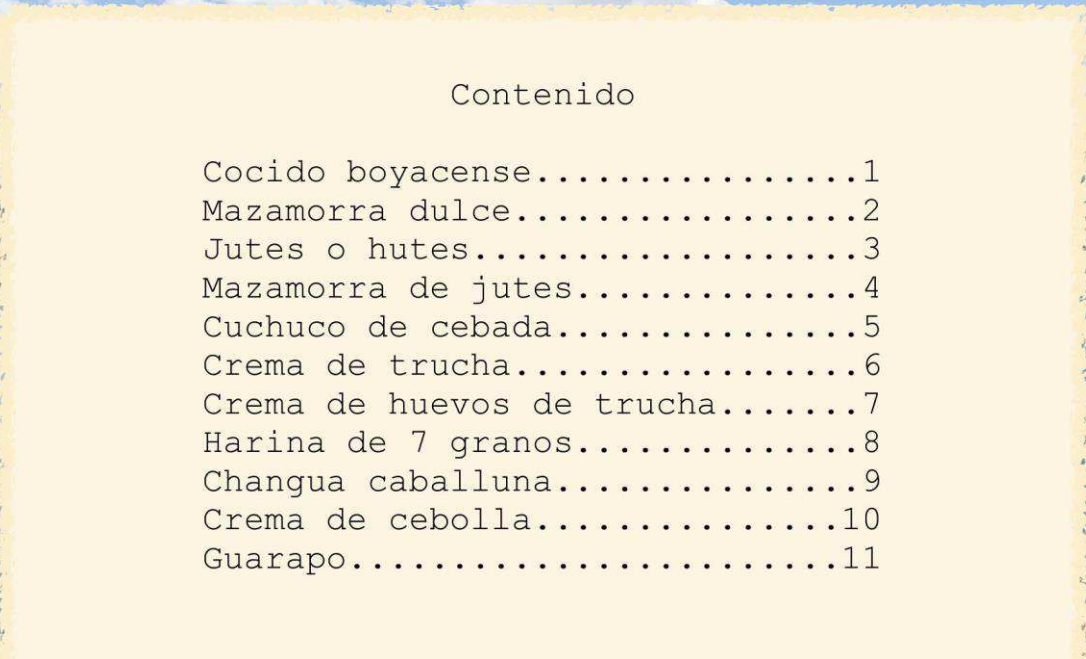


Figura 30. Recetario. Nota: Autoría propia



Contenido

Cocido boyacense.....	1
Mazamorra dulce.....	2
Jutes o hutes.....	3
Mazamorra de jutes.....	4
Cuchuco de cebada.....	5
Crema de trucha.....	6
Crema de huevos de trucha.....	7
Harina de 7 granos.....	8
Changua caballuna.....	9
Crema de cebolla.....	10
Guarapo.....	11

Figura 31. Recetario. Nota: Autoría propia



Figura 32. Recetario. Nota: Autoría propia



### Cocido boyacense.

4 trozos medianos de costilla de cerdo  
 4 colombinas de pollo campesino  
 4 papas pastusas medianas  
 4 mazorcas medianas  
 1/2 taza de habas desgranadas verdes  
 1/2 taza de rubas (chuguas) frescas  
 1/2 taza de arveja verde  
 4 cubios medianos  
 3 ramas de cebolla larga  
 1/2 taza de frijol verde  
 3 tomates chontos maduros

En una olla grande sofría la cebolla y el tomate a fuego lento agregándole sal. Incorpore los frijoles, las habas, las rubas, la mazorca, la carne de cerdo y vierta suficiente agua

para cubrir todos los ingredientes. Cocine por una hora a fuego medio tapando la olla. Añada los cubios, las papas, el pollo, y deje cocinar por una hora más, manteniendo la olla tapada. Agregue un poco más de agua. Cuando las carnes estén blandas agregue el resto de los ingredientes y cocine por media



Figura 1 pablo nieves (fecha desconocida)

### Mazamorra de dulce.

1/2 litro de chicha  
 4 cdas de harina de maíz  
 1/4 libra de panela  
 1 taza de agua.

Se vierte la chicha en una olla y se pone a fuego lento junto con la panela, cuando está Llegue a hervir adicionamos la harina de maíz diluida en la taza de agua, subimos la temperatura hasta que vuelva a hervir.

Acompañamos con queso campesino o paipa al gusto y almohabana.



Figura 2 autor desconocido. (2013)

### Jutes o hutes.

1 bulto de papa pastusa riche

Para la elaboración de los jutes se necesita un hoyo de 2 metros de profundidad por el cual haya un flujo continuó de agua, allí se sumerge el bulto de papa previamente lavado por un periodo mínimo de dos meses; una vez listos se seleccionan y se separan para cada una de las preparaciones.



Figura 3 Sandra Gallego. (2010)

Figura 34. Recetario. Nota: Autoría propia

### Mazamorra de jutes.

500 gr de papa juteada  
150 gr de miel  
150 gr de panela

Una vez listos nuestros jutes los amasamos sobre un colador para dejar todo él hunche, con lo que los soltó lo ponemos a hervir y adicionamos la miel y la panela. Acompañamos con queso y pan.

Figura 35. Recetario. Nota: Autoría propia

### Cuchuco de cebada.

1 libra de costilla de cerdo  
 10 tazas de agua  
 1/2 taza de cebada lavada  
 4 papas criollas  
 4 papas sabaneras  
 1/2 taza de arveja  
 1/2 taza de zanahoria picada  
 2 dientes de ajo  
 Sal y pimienta

Sofreír el ajo y las costillas con aceite en una olla, posterior a esto adicionamos el agua y la cebada, llevamos a hervor por 50 minutos a fuego medio-bajo, una vez listo adicionamos la arveja la zanahoria y las papas, sirva y adicione cilantro y cebolla picada

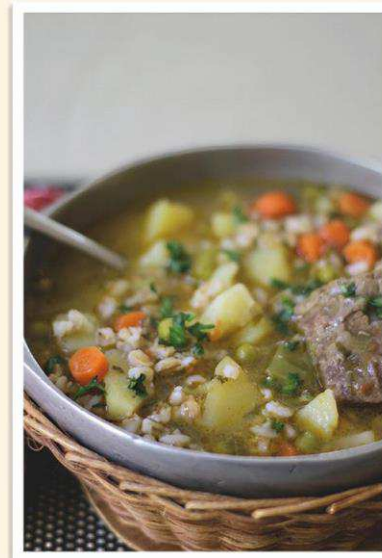


Figura 4 autor desconocido. (2010)

Figura 36. Recetario. Nota: Autoría propia

### crema de trucha

1 libra de trucha deshuesada  
 1 libra de huesos de trucha  
 1 rama de cebolla  
 1 diente de ajo  
 3 tazas de crema de leche  
 Agua  
 Sal y pimienta

En una olla sofreímos el ajo y la cebolla picados, adicionamos los huesos y él agua hasta cubrir dejamos cocinar por 40 minutos, una vez listo retiramos del fuego, licuamos y posteriormente colamos, volvemos a poner en el fuego la olla, adicionamos la crema y la trucha cortada en trozos, servimos y acompañamos con arroz blanco.



Figura 5 Erica Dinho. (2015)

Figura 37. Recetario. Nota: Autoría propia

Crema de huevos de trucha

500 gr de huevos de trucha  
 1 naranja mediana  
 1 diente de ajo  
 1 rama de cebolla  
 500 ml de leche  
 Mantequilla  
 Whisky

Sofreír en la mantequilla en ajo y la cebolla, adicionarle la leche de mar en fuego bajo. Aparte licuar 3/4 de los huevos de trucha junto al zumo de la naranja, una vez listo se los incorporamos a la leche, cuando está ya esté tomando cuerpo adicionamos el resto de los huevos, servimos y adicionamos un chorro de whisky.




Figura 6 Tomas Pérez. (2015)

Figura 38. Recetario. Nota: Autoría propia

harina de siete granos

100 gr habas  
 100 gr arveja  
 100 gr garbanzo  
 100 gr trigo amarillo  
 100 gr Centeno  
 100 gr maíz  
 100 gr avena

Se tuestan todos los granos, posteriormente se muelen.

Esta harina se suele comer con la changua al momento de el desayuno.

Figura 39. Recetario. Nota: Autoría propia

Changua caballuna

250 ml de leche  
100 ml de agua  
1 rama Cebolla  
Sal y pimienta

Se pica la cebolla y se sofríe se le adiciona el agua, la leche y la sal, esperamos hasta que esta hierva, servimos y acompañamos con la harina de siete granos.




Figura 7 Camila Gómez. (2013)

Figura 40. Recetario. Nota: Autoría propia

Crema de cebolla.

6 cebollas largas  
200 gr de crema de leche  
1 litro de fondo de pollo o pescado  
50 grande mantequilla  
Sal y pimienta

Cortar en julianas las cebollas Dorarlas en una olla junto con la mantequilla, una vez doradas adicionamos el fondo, dejamos hervir, por ultimo adicionamos la crema de leche bajamos en fuego por 10 min.

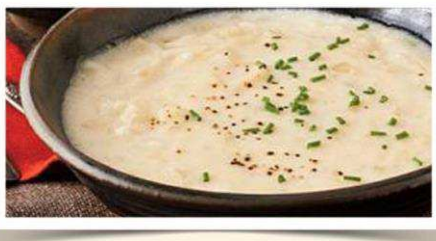


Figura 8 Erica Pardo. (2015)

Figura 41. Recetario. Nota: Autoría propia

guarapo

200 de panela  
Agua

Elaboramos el agua de panela cuando está llegue a hervor, retiramos del fuego, dejamos fermentar por 4 días.




Figura 8 Oscar Ramírez. (2015)

Figura 42. Recetario. Nota: Autoría propia



Figura 43. Recetario. Nota: Autoría propia

### Restaurantes.

Dentro de los restaurantes te recomendamos los siguientes.

- Restaurante boyapesca: este restaurante ubicado junto al lago, ofrece aparte de una vista espectacular al lago, unos platos exquisitos a base de trucha.
- Restaurante brasas y leños: ubicado dentro del municipio de Aquitania, es un restaurante con una nueva propuesta en la preparación de trucha, aquí el plato recomendado es trucha gratinada con dulce de uchuva.
- Restaurante guaquirá: este restaurante se encuentra ubicado al lado derecho de la iglesia del parque central del pueblo, es un restaurante acogedor en el cual puedes tomar un merecido desayuno, pero aparte de esto te recomendamos la Trucha con reducción de vino tinto y almendras, y la trucha con manzana caramelizada.
- Restaurante pueblito viejo: este restaurantero dejará sin habla no solo por su exquisita decoración en una casa tipo colonial, sino también por los exquisitos platos que allí se elaboran, es un restaurante de ambiente familiar, romántico que ha pasado de generación en generación

Figura 44. Recetario. Nota: Autoría propia

Por último no olvides visitar la hermosa playa blanca, ubicada a 15 minutos del casco urbano de Aquitania.

Es un paraíso natural ubicado a 3015 mts sobre el nivel del mar allí encontrarás planes como, el recorrido al lago y a sus islas en lancha, renta de motos acuáticas y parapente acuático.

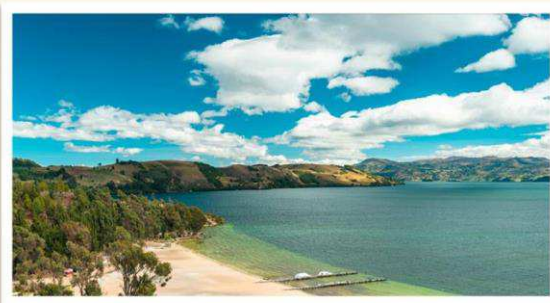


Figura 10 Fernando García. (2016)

Figura 45. Recetario. Nota: Autoría propia



Figura 46. Recetario. Nota: Autoría propia



## Conclusiones y recomendaciones

- Durante nuestro recorrido por la zona que comprende la cuenca del lago de tota encontramos una gran diversidad de recetas como los hutes, el cocido boyacense, sapa de agrio, harina de agrio, caldo de pollo, pan de cebolla, mazamorras, sopa de piste, coctel de trucha y Trucha. métodos de cocción como el guisado, asado, hervido y a la plancha. Diferentes variantes de muchos platos que ya se conocían; adicional a esto nos encontramos con una cultura que se adaptó a los productos que comenzaron a predominar en la region (la cebolla y la trucha) pero esto ha ocasionado que los productos tradicionales de la region se perdieran en el tiempo, en nuestro viaje de reconocimiento observamos el gran potencial turístico de la zona y como este no se ha desarrollado con propiedad.
- Los métodos de recolección de datos nos brindaron una visión más amplia de lo que se consume en mayor cantidad en la zona, pero adicional a esto nos permitió investigar las raíces gastronómicas de la región y en cómo las mezclas de culturas influenciaron en la misma; a esto datos recolectados los obtuvimos por medio de las encuestas realizadas a jóvenes, adultos y cocineros y de la entrevista realizada a agricultores, dueños de restaurantes y campesinos.
- La guía gastronómica concederíamos que es un paso fundamental para incentivar el turismo de la región, está región posee un gran potencial, además nuestro propósito como gastrónomos es convertir la cocina colombiana como un referente a nivel mundial.

## Recomendaciones

Dentro del proyecto que iniciamos hace algunos meses, proyecto que ambicionamos como aquel que ayudará a la reactivación de la gastronomía de la región de la Cuenca del lago de tota, siempre se desea que exista una mejora del mismo; por ello recomendamos a futuros investigadores que se tomen el tiempo para visitar y conocer la población que con su calidez y experiencia brinda a todos los visitantes cultura e historia.

Igualmente es conveniente entender la importancia y trascendencia que han tenido y tendrán los diferentes platos realizados por nuestros antecesores por tal razón, recomendamos rescatar y reproducir, es decir traer a la gastronomía actual platos que se han quedado relegados en el pasado y duplicarlos para que no se pierdan las costumbres raizales.

Es importante que se pretenda fomentar una cultura a la que le interese salvaguardar la gastronomía colombiana para que no sea permeada por culturas extranjeras que pretendan cambiar nuestra tradición.

## Referencias

Unesco (2003). Patrimonio cultural. Obtenido de: <http://www.unesco.org/culture/ich/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>

<https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/nutricion/article/view/16490/14314>

Autor: vega castro - 2012

El gran libro de la cocina colombiana (2013) Autora: libertad caballera de Gómez Editorial  
lexus ISBN: 978-9962-04-019-4.

Mójica, José I. Libro rojo de peces dulceacuícolas de Colombia / Editado por José Iván Mojica [et al.]. 1 ed. Bogotá: Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt, 2012.

Triplo día en trucha arcoíris (*Oncorhynchus mykiss*): posibilidades en Colombia, párrafo 1, vol 27 N°1 2004, Hermes Pineda S., Jorge E. Jaramillo Pino, Diego M Echeverri Echeverri, Martha Olivera Ángel.

Instituto Geográfico Agustín Codazzi Fondo para el Financiamiento del Sector Agropecuario, FINAGRO Biblioteca Luis Ángel Arango del Banco de la República. "Boyacá" Publicación digital en la página web de la Biblioteca Luis Ángel Arango del Banco de la República. Búsqueda realizada el 18 de mayo de 2006.

López, Javier, s.a., BOYACA, recuperado de:

<http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/folclor/pueboy/pueboy1.htm>)

<http://www.todacolombia.com/departamentos-de-colombia/boyaca.html>. S.n.,2006,

Departamento de Boyacá.

s.a., s.f., Así es Colombia, Historia primeros pobladores, recuperado de:

<http://wsp.presidencia.gov.co/AsiesColombia/asiescolombia.html>.

s.a., s.f., Así es Colombia, Historia, Colombia Contemporánea, recuperado de:

<http://wsp.presidencia.gov.co/asiescolombia/histopolitica.html>.

<https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/boletin/article/view/25277/20886>

Laura López estupiñan 2015 grupo de investigación arqueológica de la UPTC

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082012000200009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082012000200009)

Oscar Alfonso vega y Francly natali López 2012 revista perspectivas en una nutrición.

**Lista de tablas**

Tabla 1. Toda Colombia	21
Tabla 2. Salida de Campo	31
Tabla 3. Fichas técnicas. Encuesta jovenes	32
Tabla 4. Encuesta adultos mayores y amas de casa	32
Tabla 5. Entrevista restaurantes	33

## Lista de figuras

Figura 1. Toda Colombia.	16
Figura 2. Mixta: combinación del enfoque cuantitativo y cualitativo.	29
Figura 3. Trabajo de campo.	33
Figura 4. Recetario.	34
Figura 5. Trabajo de campo.	35
Figura 6. Trabajo de campo.	36
Figura 7. Trabajo de campo.	36
Figura 8. Trabajo de campo.	36
Figura 9. Trabajo de campo.	37
Figura 10. Trabajo de campo.	37
Figura 11. Mayor consumo en su región.	38
Figura 12. Mayor consumo en su región.	38
Figura 13. Mayor consumo en su región.	39
Figura 14. Mayor consumo en su región.	39
Figura 15. Técnicas de cocción.	40
Figura 16. Utensilios más usados.	40
Figura 17. Porcentaje de pérdida de tradiciones por regiones.	41
Figura 18. Cultivos en la región.	41
Figura 19. Percepción de pérdida de tradiciones en la región.	42
Figura 20. Mayor consumo en la región.	42
Figura 21. Porcentaje de conocimiento de la comida típica de la región.	43
Figura 22. Porcentaje de conocimiento de la comida típica de la región.	43
Figura 23. Porcentaje de conocimiento de la comida típica de la región.	44
Figura 24. Porcentaje de gustos por las comidas rápidas.	44
Figura 25. Encuesta de tipo de restaurantes que frecuentas.	45
Figura 26. De donde aprendió su tradición.	45
Figura 27. Mayor consumo de alimentos.	46
Figura 28. Recetario.	46
Figura 29. Recetario.	47
Figura 30. Recetario.	47
Figura 31. Recetario.	48
Figura 32. Recetario.	48

Figura 33. Recetario.	49
Figura 34. Recetario.	50
Figura 35. Recetario.	50
Figura 36. Recetario.	51
Figura 37. Recetario.	51
Figura 38. Recetario.	52
Figura 39. Recetario.	52
Figura 40. Recetario.	53
Figura 41. Recetario.	53
Figura 42. Recetario.	54
Figura 43. Recetario.	54
Figura 44. Recetario.	55
Figura 45. Recetario.	55
Figura 46. Recetario.	56