

Saberes y preparaciones

de alimentos de los territorios
de origen de estudiantes
de la Universidad de Antioquia-Colombia



Editora:
Luz Marina Arboleda Montoya

Ciencias Sociales

Saberes y preparaciones

de alimentos de los territorios
de origen de estudiantes de la
Universidad de Antioquia-Colombia

Editora:
Luz Marina Arboleda Montoya

Primera edición: Octubre 2022
ISBN: 978-628-7592-14-8
ISBNe: 978-628-7592-12-4

Editora:

Luz Marina Arboleda Montoya

Autores:

Luz Marina Arboleda Montoya
Investigadora principal

Nutricionista Dietista, Especialista, Magíster, Doctora en Ciencias Sociales, coordinadora grupo de investigación Socioantropología de la Alimentación, Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia

David Arnovis Hernández Carmona
Co-investigador

Historiador, Magíster en Salud Colectiva, grupo de investigación Historia de la Salud, Facultad Nacional de Salud Pública, Universidad de Antioquia

Yury Marcela Ocampo Buitrago
Co-investigadora

Nutricionista Dietista, Magíster en Antropología, Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia, seccional Oriente

María Lucelly Manco Osorio
Co-investigadora

Nutricionista Dietista, Especialista, Magíster en Nutrición Humana, Dirección de Bienestar Universitario, Universidad de Antioquia

Hiliana Arias Arias
Co-investigadora

Comunicadora Social y Periodista, Magíster en Estudios Urbano-regionales, Bienestar Universitario, Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia

Valentina Ávila Aguirre
Nutricionista Dietista

Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia

Jaime Andrés Ariza Acuña

Nutricionista Dietista. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia.

Corrección de textos

Ari Vélez
Angélica Gómez

Diseño y diagramación

Sandra Arango, Oficio Gráfico

Imagen de la portada:

Juan Francisco Agudelo Duque

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Agrarias
Ciudadela de Robledo, Carrera 75 # 65-87
Teléfonos: (57 -604) 219 91 76
Medellín, Colombia



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento- No Comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional.



Página Web



Facebook

Contenido

Presentación	5
1. Introducción	7
2. Metodología.....	9
3. Contextos y diversidad en el territorio colombiano.....	13
3.1. El territorio, una construcción social	13
3.2. Alimentación y territorio.....	16
4. La arepa en la tradición alimentaria	19
4.1. Historia, consumos y significados de la arepa	20
4.2. Memorias culinarias relacionadas con la arepa.....	24
4.3.Preparaciones de arepas con diversos ingredientes	31
Arepa de maíz	32
Arepa de yuca	34
Arepa de frijol	36
5. Sopas y motes.....	39
5.1. Historia, consumos y significados de las sopas y motes. Afectividad y versatilidad.....	40
5.2. Memorias culinarias. Las sopas, presentes en la alimentación, gusto y añoranza de los estudiantes	47
5.3. Preparaciones de sopas y motes	51
Sopa de acelgas y zanahoria	52
Sopa de plátano	54
Mote de queso	56

6. Carnes y platos centrales.....	59
6.1. Historia, consumos y significados de las carnes y platos centrales.....	60
6.2. Memorias culinarias relacionadas con las carnes y los platos centrales .	63
6.3. Preparaciones con carnes y platos centrales.....	71
Cuy asado	72
Tapao de pescado o viuda de pescado	74
Sopa de chivo.....	76
7. Dulces y otras delicias. Elementos finales en la estructura alimentaria	79
7.1. Historia, consumos y significados de las coladas, dulces y otras delicias	80
7.2. Memorias culinarias relacionadas con las coladas y los postres.....	84
7.3. Preparaciones	89
Colada de lulo	90
Dulce de calabaza	92
Aborrajado.....	94
Papa aborrajada	96
Referencias bibliográficas	99

Saberes y preparaciones de alimentos de los territorios de origen de estudiantes de la Universidad de Antioquia-Colombia

Luz Marina Arboleda Montoya (Editora)

Fondo Editorial Biogénesis, 2022

Número de páginas: 104

ISBN: 978-628-7592-14-8

ISBNe: 978-628-7592-12-4

Presentación. Introducción. Contextos y diversidad en el territorio colombiano. La arepa en la tradición alimentaria. Sopas y motes. Carnes y platos centrales. Dulces y otras delicias. Elementos finales en la estructura alimentaria.

Presentación

Esta publicación parte del proyecto “Cambios y prácticas alimentarias de estudiantes migrantes de la Universidad de Antioquia”, financiado por la convocatoria Temática 2020 de la misma Universidad y ejecutado por investigadores y estudiantes pertenecientes a dos grupos de investigación: Socioantropología de la Alimentación, adscrito a la Escuela de Nutrición y Dietética, e Historia de la Salud, de la Facultad Nacional de Salud Pública. Adicionalmente contó con el apoyo de la división de Bienestar Universitario de la Universidad de Antioquia.

Parte de la comunidad estudiantil de la Universidad de Antioquia está conformada por personas que migran de otros territorios del país. Algunas se trasladan a Medellín de las zonas rurales cercanas o de otros departamentos, en especial de Cauca, Chocó, Córdoba, La Guajira y Nariño, entre otros; otras personas son habitantes de municipios de la subregión de Urabá que llegan a Turbo o Apartadó a una de las sedes de la universidad y otras se vinculan a la sede Suroeste y provienen de resguardos indígenas o de municipios de esta subregión del departamento de Antioquia. El objetivo de este texto es reconocer y difundir las preparaciones tradicionales de los lugares de los que provienen los estudiantes. Estas preparaciones han sido creadas, dotadas de sentido y transmitidas en cada territorio, son elaboradas con alimentos locales frescos a partir de

técnicas y prácticas culinarias propias de cada comunidad y hoy hacen parte de la memoria de la comunidad estudiantil de la universidad.

Así, se trata de un texto que aborda la diversidad en diferentes ámbitos: la de los estudiantes provenientes de diferentes etnias y territorios, con géneros y edades diversas; la de los alimentos sembrados en distintos climas y alturas a través de técnicas de producción diferentes; la de las preparaciones, que recurren a diversas estrategias culinarias y, finalmente, la de los sentidos y símbolos que las comunidades atribuyen a su alimentación.

El texto inicia con una introducción y unos referentes metodológicos y posteriormente se desarrolla en cuatro capítulos. El primero es dedicado a las arepas, el segundo a las sopas, el tercero a los platos centrales y, por último, el de los dulces y otras delicias. Cada uno de los capítulos sigue una misma estructura: en un primer momento se presenta un referente histórico y simbólico, a esto le sigue la memoria alimentaria y culinaria desde la visión de los estudiantes y finaliza con la preparación de tres recetas y el valor nutricional de cada una. El texto cierra con la presentación de algunas conclusiones.

Esperamos que, al leer cada capítulo y elaborar las recetas que se presentan, quien se encuentre con este libro se traslade a los territorios de donde proviene cada una, sienta sus olores característicos, se maraville con sus colores, se deleite con sus sabores y, lo más importante, que identifique los saberes tradicionales que se han transmitido de generación en generación por las mujeres, especialmente las abuelas y madres de cada hogar.

1. Introducción

Colombia es un país multicultural, pluriétnico y biodiverso, lo que hace que cuente con una diversidad de tradiciones y prácticas alimentarias. Se conserva el consumo de alimentos ancestrales, como el maíz, el zapallo, la yuca, la oca y la arracacha, entre otros, así como las preparaciones de origen indígena elaboradas con estos alimentos, tales como la arepa, el tamal, la chicha y los amasijos (Ministerio de Cultura, 2012).

Lo anterior hace que resulte difícil pensar en un solo plato con el que se identifique la totalidad de la población colombiana, pues en cada región se ha instaurado una culinaria y unas prácticas de alimentación particulares. Estas prácticas han permanecido en el tiempo y tienen una profunda relación con el territorio y la identidad de los grupos que lo habitan (Ministerio de Cultura, 2012).

La situación anterior cobra relevancia entre la población universitaria migrante (Maraza, Condori & Condori, 2017), porque en ocasiones deben adaptarse a nuevas prácticas alimentarias y dejar atrás los alimentos, preparaciones, consumos y comensalismos implementados en sus hogares que, por lo general, son platos nutritivos, llenos de sentidos y significados, en últimas, platos tradicionales.



Una de las universidades públicas del país que más estudiantes migrantes recibe es la de Antioquia, pues prioriza los grupos “más proclives a ser excluidos del sistema educativo” (Ministerio de Educación, 2013), entre los que se incluyen los grupos étnicos y la población víctima del conflicto armado en Colombia que, por lo general, habitan los territorios más alejados de las urbes. Para responder a tal situación, esta universidad ha establecido una variedad de actividades y programas de fortalecimiento de la diversidad, la inclusión y la permanencia con equidad en su Plan de Desarrollo (Universidad de Antioquia, 2017). Estos se aterrizan en el plan de acción institucional (Universidad de Antioquia, 2018) y se ejecutan en el marco de diversas líneas de acción relacionadas con el buen vivir, la diversidad, la interculturalidad y la cultura.

En el empeño por alcanzar la permanencia estudiantil con equidad se instauró la instancia UdeA Diversa, cuyo quehacer integra nuevas epistemologías, lenguajes y visiones, reconociendo la diversidad e interculturalidad en la comunidad académica. La línea de acción del buen vivir de la comunidad académica se define como “un concepto de bienestar colectivo [...] una visión ética de una vida digna, siempre vinculada al contexto, cuyo valor fundamental es el respeto por la vida y la naturaleza [...], se trata de la coexistencia de varios mundos” (Universidad de Antioquia, 2018).

Desde esta visión se enmarcó el proyecto que dio origen a este texto, en el cual se comprende la alimentación como un proceso indispensable para la supervivencia de los sujetos y comunidades que contempla múltiples dimensiones (sociocultural, económica y nutricional). A través de la alimentación se instaura la identidad de las comunidades, se construye arraigo cultural y se tejen sentidos y significados (Contreras & Gracia, 2005). En el texto se interpretan las memorias culinarias y las prácticas alimentarias de estudiantes de diferentes territorios y etnias matriculados en la Universidad de Antioquia de las sedes Medellín, Urabá y Suroeste.

2. Metodología

La investigación de la que partió esta publicación indagó por temas alimentarios desde la perspectiva de los estudiantes migrantes de la Universidad de Antioquia de las sedes de Medellín, Urabá y Suroeste. Esto se realizó para identificar las singularidades culturales de las familias y territorios de los cuales son provenientes, teniendo presente las situaciones relacionales y cotidianas de la dinámica alimentaria, lo cual involucra sus prácticas, comportamientos, concepciones y cambios respecto a la alimentación (Kaplan & Carrasco, 1999).

El proyecto utilizó una metodología de investigación cualitativa, para la cual “el conocimiento es una producción social, un hecho colectivo” (Minayo et al., 2003). En este sentido, el acto alimentario y las situaciones que este conlleva son construcciones sociales a las que se les atribuyen significados, creencias, aspiraciones y valores compartidos por los sujetos. Esta perspectiva permitió un acercamiento a los contextos en los que habitan los estudiantes para interpretar, en función de estos, los simbolismos y prácticas relacionadas con la alimentación.

En términos concretos, el proyecto se diseñó epistemológica y metodológicamente desde la etnografía. A través de la interacción con los estudiantes, la metodología permitió la descripción del estilo de vida de sus familias y de sus contextos habitados, así como la interpretación de sus

prácticas, significados, comportamientos y creencias alimentarias. En ese interactuar se pusieron en contexto dos visiones, la de los estudiantes y la de los investigadores; esto permitió que se diera ese carácter reflexivo de la etnografía, en el cual los investigadores pasaron a hacer parte de los contextos en los que habitaban los estudiantes, facilitando así la interpretación de sus realidades alimentarias y culturales (OPS, 2008).

Como el tema alimentario es complejo, fue necesario utilizar una variedad de técnicas para comprenderlo. Además, para responder a la diversidad del contexto colombiano, se buscó la participación de estudiantes de diferentes territorios, etnias, grupos etarios y géneros. Las técnicas utilizadas fueron las entrevistas, las cuales se implementaron individual y grupalmente; además, talleres de preparación de alimentos tradicionales.

Se realizaron 38 entrevistas cualitativas con estudiantes migrantes de las sedes de Medellín, Urabá y Suroeste de la Universidad de Antioquia; los encuentros fueron virtuales, pues los estudiantes estaban realizando sus actividades universitarias en esta modalidad. Para contactarlos se utilizó la base de datos de estudiantes beneficiarios del Servicio de Alimentación Estudiantil (SEA) de la Universidad. El guion de la entrevista se diseñó para centrar y orientar las conversaciones según unas temáticas predefinidas, las cuales estaban centradas en las prácticas y consumos alimentarios de los estudiantes, las situaciones de cambio alimentario durante su estancia en la universidad y sobre aspectos culinarios y preparaciones. Estas conversaciones se convirtieron en un intercambio de ideas, experiencias, conocimientos, significados y sentidos sobre sus contextos y su alimentación (Bonilla & Rodríguez, 2005).

Las entrevistas se realizaron y se grabaron en la plataforma *Meet*. Luego se transcribieron y se codificaron los datos, con lo cual se identificaron las memorias alimentarias y culinarias de los estudiantes, las preparaciones y sus sentidos y significados. Los aspectos anteriores se describieron e

interpretaron con el fin de comprenderlos desde su complejidad y sus dinámicas e interacciones.

Algunos de los talleres de preparación de alimentos autóctonos de sus territorios se realizaron de manera virtual, a través de la plataforma *Meet*, y otros de forma presencial en las cocinas de los investigadores. Estos talleres, que contaron con la participación de estudiantes agrupados en función de la etnia y el territorio, tenían como objetivo estandarizar recetas, diseñar platos, degustar nuevos sabores y percibir otros olores y colores e identificar los saberes relacionados con la alimentación y la culinaria. Lo anterior constituyó el principal insumo para la escritura, diseño y publicación de este texto, el cual describe los contextos y territorios de los participantes, sus memorias respecto a la alimentación y las preparaciones de alimentos de diferentes territorios y etnias de Colombia.

Consideraciones éticas

El estudio se llevó a cabo bajo los principios éticos del código de Nuremberg de 1947, del Informe Belmont del 18 de abril de 1979, de la Declaración de Helsinki y del artículo 1, numeral 8, de la resolución 13437 de 1991 del Ministerio de Salud. Contó con el aval de bioética, concedido por el Comité de Bioética Sede Investigación Universitaria (SIU) de la Universidad de Antioquia en el acta de aprobación: 20-76-903.

Se protegió la integridad de los estudiantes al establecer relaciones horizontales durante las conversaciones individuales o grupales y un diálogo continuo de saberes, teniendo presente que se interactuaría con sujetos con otras maneras de vivir y de relacionarse con su entorno y alimentación. Se evitaron los “juicios de valor etnocéntricos” (Morse, 2003). De esta forma, el acercamiento por parte de los investigadores se realizó desprovisto de conceptos preconcebidos sobre la alimentación, reconociendo los contextos sociales y culturales de los estudiantes, respetando

sus formas de vida y sus hábitos alimentarios y tratando de comprender las percepciones y valores que tienen de sus alimentos y preparaciones.

A los participantes se les solicitó firmar el consentimiento informado. En este documento se les indicó el objetivo del estudio y la forma en que se desarrollarían las entrevistas y talleres. Además, se les indicó que la información recabada solo se utilizaría con fines académicos y que se aseguraría su anonimato y la confidencialidad de lo conversado.

3. Contextos y diversidad en el territorio colombiano

Hay ciertos alimentos que me recuerdan a mi mamá, que me recuerdan mi casa, que me transportan de alguna manera a sentirme como en mi hogar. Entonces ese es el significado de la mayoría de los alimentos que prefiero, es sentirme como en mi hogar, como por ejemplo el queso costeño o las arepas con queso o cosas así.
(Entrevista 34, 2020)

3.1. El territorio, una construcción social

El territorio es un vocablo con múltiples significados. Algunos autores señalan que es una “construcción social de base material que resulta de la interacción de factores biofísicos y humano-culturales” (Rodríguez Valbuena, 2010), una entidad social dinámica, inherentemente inestable, siempre sujeta al cambio y a la transformación. Esta cualidad dinámica no solo describe las formas de apropiación del espacio, también se refiere al uso, las prácticas cotidianas y la interacción de diferentes actores sociales. En este sentido, el territorio materializa el pensamiento de una comunidad.

Bozzano (citado por Rodríguez Valbuena, 2010) señala que “nuestros territorios son a la vez reales, vividos, pensados y posibles porque nuestras vidas transcurren, atraviesan y percolan nuestros lugares desde nuestros sentidos, significaciones e intereses, generando un sinnúmero de procesos que nuestro conocimiento se encarga de entender y explicar” (p. 5).

El territorio no se entiende solamente como el entorno físico donde se desarrolla la vida y donde están contenidos los recursos naturales, también comprende la actividad humana que modifica el espacio, esto es, el ejercicio de apropiarse del territorio en su estado natural, darle forma, modelarlo según las particularidades de la sociedad.

El territorio es el escenario de mayor expresión de vida, de cambios, de transformaciones sociales permanentes y de complejidades de quienes lo habitan. Los grupos sociales enfocan su interés en él para asegurar su supervivencia, construir viviendas, rutas y delimitar dominios (Capel, 2016). Visto así, el territorio determina el sentido de la apropiación como una práctica que busca satisfacer necesidades materiales y simbólicas (como identificarse, reconocerse, pertenecer a un lugar, tener un sitio).

Pertenecer a algún lugar es una expresión de la necesidad y búsqueda permanente del ser humano por encontrar un asentamiento y hacer parte de una cultura concreta, lo cual le permite adquirir algunos rasgos útiles, como identidad colectiva. Los sentidos de pertenencia, identidad y conciencia regional, al igual que los ejercicios de ciudadanía y de acción ciudadana, solo adquieren existencia real a partir de su expresión de territorialidad (Montañez Gómez & Delgado Mahecha, 1998).

Al respecto, Echeverría, Rincón y González (2000) señalan que el doble papel del territorio, como soporte material y básico del desarrollo social y como producción social —derivada de la actividad humana que transforma ese territorio con su dinámica—, se resignifica en la relación que establecen los sujetos con su espacio. De esta forma, el territorio deja de ser solo ese trozo de naturaleza con cualidades físicas, climáticas y ambientales y pasa a definirse a través de los grupos sociales que lo han transformado e intervenido, haciéndolo parte de su devenir histórico.

La naturaleza mutante del territorio expresa en sí misma un ser humano que se transforma según sus intereses y finalidades. Comprender en un

sentido amplio el significado de un territorio implica considerar los lugares, el lenguaje, la vida cotidiana, los imaginarios, las percepciones, los rostros de la gente, sus movimientos y sus silencios, entre otras formas de expresión.

3.2. Alimentación y territorio

Al referirse a los términos alimentación y territorio, Eugenio Baraja acuña la expresión “saboreando el paisaje local” (2017), la cual puede entenderse como una experiencia sensorial que pervive en lugares específicos, con una identidad propia que se expresa en un paisaje concreto. Es allí donde el territorio y la alimentación convergen y convierten el acto de alimentarse en un ejercicio de compenetración con el territorio y de fortalecimiento de los lazos de complicidad y confianza entre productores y consumidores locales.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) señala que la alimentación es un proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer (citado por Rodríguez del Río & Hoyo Martínez, s.f.). Sin embargo, el sentido de la alimentación va más allá de incorporar y transformar los alimentos, pues está atravesado por los orígenes de los productos y por el ejercicio de ponerlos en los platos y servirlos a la mesa. En este sentido, hay una conexión significativa entre los alimentos y los procesos que permiten que estos sean ingeridos.

La comida puede ser valorada como una extensión cultural de intercambio que aporta una identidad única a la comunidad que la produce, por lo que resulta distintiva y consolida identidades. Esto da un sentido de pertenencia a un grupo y fortalece las relaciones sociales, los ritos o el reconocimiento del pasado (Troncoso-Pantoja, 2019). Comer trasciende el acto de llevarse un alimento a la boca, cobra valor el hecho mismo de compartir momentos, de juntarse, de relacionarse con alguien, es una manera de estar con los otros.

Troncoso-Pantoja (2019) señala que las comunidades locales presentan la capacidad de identificar los alimentos tradicionales en su rol biológico de entrega de nutrientes, pero también en su función sociocultural, por lo que les asignan significados o valoración propia. Los alimentos autóctonos, las tradiciones y las preparaciones amasadas con historias transmitidas de generación en generación enriquecen los colores, los olores y los sabores de cada comida y resignifican los saberes de cada territorio al aludir al vínculo con la tierra, el alimento y la memoria social.

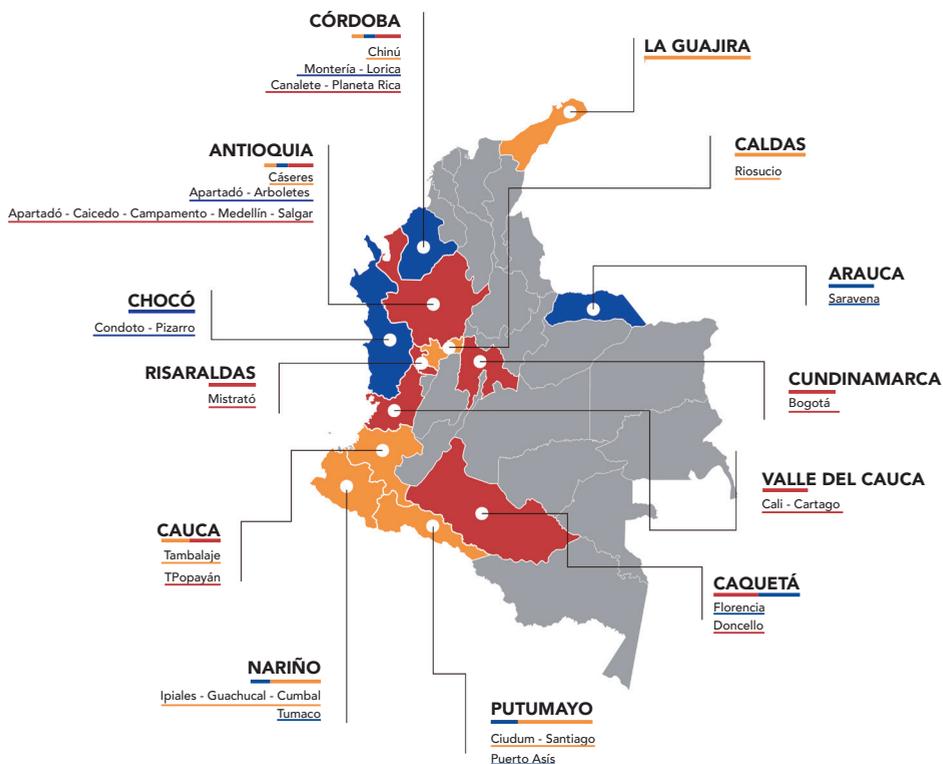
3.3. El territorio y la cultura

Territorio y cultura son dos conceptos que actualmente tienen gran importancia debido a la dimensión cultural y el entramado de relaciones simbólicas que implican. La cultura puede considerarse como un conjunto de conocimientos, ideas, costumbres, modos de vida, tradiciones y creencias que caracterizan a un pueblo. Si bien existe un sinnúmero de significados e interpretaciones del concepto de cultura, en este trabajo se abordó desde la definición desarrollada por Clifford Geertz. Para este autor, la cultura es un sistema de “signos o significados” en el cual las acciones de los sujetos adquieren sentidos que son específicos para cada grupo social. Geertz (2003) afirma que

la cultura denota un esquema históricamente transmitido de significaciones representadas en símbolos, un sistema de concepciones heredadas y expresadas en formas simbólicas por medio de las cuales los hombres comunican, perpetúan y desarrollan su conocimiento y sus actitudes frente a la vida. (p. 88)

Esto implica que la cultura se puede comprender como una categoría contextual que incluye modos de vida y formas de representar, dar significado y orientar los actos de la vida social.

Las voces que le dieron vida a esta construcción provienen de doce departamentos del país, en los que está representada la diversidad étnica y cultural de nuestro país, a saber: Antioquia, Arauca, Guajira, Cauca,



ORIGEN DE LOS ESTUDIANTES

ESTUDIANTES INDÍGENAS

ESTUDIANTES AFRO

ESTUDIANTES SIN PERTENENCIA ÉTNICA

Imagen 1. Territorios de procedencia de los estudiantes participantes

Elaborado por: Juan Francisco Agudelo Duque

Caquetá, Caldas, Cundinamarca, Córdoba, Chocó, Risaralda, Nariño y Putumayo. Este trabajo adquiere sentido en la medida que exalta la herencia cultural de los doce territorios que se presentan y dan testimonio de la alimentación tradicional y las diversas preparaciones que los identifican.

Los tres grupos poblacionales que se caracterizaron en esta investigación fueron indígenas, afrocolombianos y personas sin pertenencia étnica. Con ello se espera representar de la manera más auténtica cada rincón, lugar o territorio. A través del relato y la riqueza de la narración, cada uno de los participantes detalló los diferentes lugares de preparación de las comidas, los sabores, la mezcla de los alimentos, las diversas manifestaciones de los alimentos autóctonos, las formas de preparación, la interacción que se teje con las personas que cocinan y con quienes se comparte los alimentos. Todo esto hace referencia a la diversidad de comunidades, saberes, formas de comportamientos y expresiones culturales que se transmiten de generación en generación.



Foto: Luz Marina Arboleda Montoya

4. La arepa en la tradición alimentaria

Para mí [la alimentación Emberá] es una cultura, es poder, no es un poder de hacer, sino un poder del más allá que es conocimiento.

(Entrevista 20, 2021)

4.1. Historia, consumos y significados de la arepa

En la cocina pasea una viajera incansable y valerosa que ha recorrido a través del tiempo el seno de millones de hogares. Tejedora de historias, portadora de tradición y pasión, es una viajera que sorprende a quien con fortuna la acoge. ¡Tan versátil! A veces vestida de blanco, a veces de amarillo, y cuando no, se engalana con el arco iris. No encuentra dilema en viajar sola o acompañada, ligera o pesada; de cualquier forma, su esencia siempre está esparcida en el espacio. Es aventurera, recorre de sur a norte y de oriente a occidente, se encuentra al lado de las olas del mar, en la cima de la montaña, bajo el sol picante o en el frío punzante. Generación tras generación ha viajado a través de las huellas, el gusto, el olfato, los ojos, el corazón y la memoria de la gente de Colombia y América. Es de tal escala su trasegar que el mundo entero se honra de su presencia. Ella es fascinante, ella es la Arepa... perenne en nuestra tradición.¹

Según Gaviria Arbeláez (2019), la arepa es un alimento básico elaborado usualmente con masa de maíz; se cuece en parrillas, lajas, tiestos, hornos o se fritada. Si bien tiene diversos tamaños y grosores, usualmente tiene forma redondeada. Se puede comer sola o rellena. La arepa es un legado de las poblaciones indígenas ancestrales que habitaban el continente americano. Algunos relatos de la época de la colonia dejan en evidencia que antes de la llegada de los españoles esta preparación ya hacía parte de las comidas típicas de las poblaciones locales, como refirió Samuel Champlain (citado por Rivas Alfonzo, 2014):

[L]os indios utilizan una especie de trigo que ellos llaman mamaix, que es del tamaño de un guisante, amarillo y rojo. Cuando ellos quieren comer, toman una piedra hueca con un pilón y otra redonda en forma de mano. Después de haberlo puesto a remojar por una hora, lo muelen y lo reducen a harina

1. Escrito por Valentina Ávila Aguirre.

en la mencionada piedra. Calientan ésta sobre el fuego, y cuando está bien caliente, le extiende encima la pasta en forma de tortas, que una vez bien cocidas comen enseguida, porque frías no tienen sabor. (p. 438)

Se ha reconocido que la arepa ha hecho parte de las tradiciones alimentarias de Colombia desde tiempos inmemorables. En la cocina del altiplano cundiboyacense, por ejemplo, las comunidades indígenas de la cordillera oriental han acompañado la cocina nativa con arepas, envueltos, panecillos y tamales desde la época prehispánica hasta la actualidad (Rodríguez Cuenca, 1998). La arepa es un alimento muy versátil que se usa para acompañar otras preparaciones —esto es, como un elemento periférico en la comida— y también como elemento central, es decir, como el componente principal en el plato. Sin importar la forma en la que participa en la comida, usualmente se prefiere caliente y fresca, más si es preparada por manos expertas o apasionadas justo antes de ser consumida.

En un país con una riqueza y diversidad cultural como la de Colombia, es usual que cada región o territorio tenga características particulares en las formas de preparar, obtener y consumir un alimento, así como en los ingredientes que se utilizan. Prueba de ello es la variedad tan amplia de arepas que se pueden encontrar a lo largo y ancho del país. Un recorrido gastronómico —como el que relata el antropólogo Daniel Gómez (2014)— permite identificar la importancia de la arepa y los diferentes tipos que se pueden encontrar. Por ejemplo, en las zonas costeras como Montería, Barranquilla y Santa Marta se encuentra la arepa de huevo; en ciudades centrales como Medellín, Pereira y en general la cordillera central de los Andes se destaca la arepa asada, que se consume principalmente como acompañante de platos centrales o de frituras como el chicharrón, el chorizo o la morcilla; allí también es importante el consumo de arepa de choclo o chόcolo con queso. La arepa forma parte del menú diario de muchas familias en el territorio nacional y es una preparación muy popular con una ventaja innegable: su sabor no perturba la presencia de

otros alimentos, por el contrario, genera buena armonía de sabores en casi todas sus versiones.

Hablar de arepas es hablar de tradiciones, cultura, memorias, historia y de todo un entramado simbólico que permite reconocer la relevancia de este alimento en la sociedad. Como menciona Bertha Rivas (2014), la sola evocación, mención o consumo de este amasijo produce sentimientos o emociones relacionadas con la familia, con la infancia, con la patria. Al respecto, la mujer es protagonista en la permanencia de esta práctica, pues su rol como cocinera y madre configuran una imagen con valoraciones morales cálidas, cómodas y nostálgicas que generan sensación de hogar cuando se consume por fuera de casa.

La producción y el intercambio de la arepa trasciende las fronteras de la experiencia individual, ya que tiene la capacidad de establecer nuevas relaciones sociales y fortalecer los vínculos existentes, al tiempo que permite conservar y refrescar los lazos con el pasado. Estas memorias que se han generado alrededor de la arepa han perpetuado significados predominantemente positivos y de goce. Lo anterior a pesar de las complejas situaciones que históricamente ha acompañado, como las hambrunas, donde ha sido un aliciente para los pobladores, y el fenómeno de invasión al continente, donde significó una fuente de energía importante que permitió mantener con fuerza a los colonizadores (Parra, 2020). Es así como, con los años, se ha convertido en una de las preparaciones culinarias preferidas a la hora de saciar el apetito.

La arepa se puede diversificar a través de los ingredientes con los cuales se prepara. Tradicionalmente se ha usado el maíz, un cereal rico en carbohidratos en forma de almidón, con un contenido bajo de proteínas y grasas y con alto contenido de fibra cuando se deja el afrecho o cascarilla que lo recubre (FAO, 1993). Es un alimento ancestral insignia de la cultura americana, según evidencia arqueológica. En Colombia era producido

muchos años atrás por los Catíos que habitaban estos territorios y desde entonces se reconoce como un elemento muy importante en la dieta (Parra, 2020). Es tal su relevancia que, a pesar de la entrada de otros cereales europeos, este se mantuvo en los platos de las familias americanas y se consume de diversas maneras. Lo anterior se puede identificar en el siguiente relato de la época de la colonia escrito por Joseph Acosta (citado por Rivas Alfonso, 2014):

El pan de los indios es el maíz; cómo lo comen comúnmente cocido así en grano y caliente, que llaman ellos mote [...] Algunas veces lo comen tostado; hay maíz redondo y grueso [...] que lo comen españoles por golosina tostado y tiene mejor sabor que garbanzos tostados. Otro modo de comerle más regalado es moliendo el maíz y haciendo de su harina masas y de ellas unas tortillas que se ponen al fuego, y así calientes se ponen a la mesa y se comen; en algunas partes las llaman arepas [...] (p. 438)

El cultivo del maíz permanece en Colombia, principalmente en su forma tradicional, en fincas, haciendas o pequeñas extensiones de tierra, y está dirigido en su mayoría al autoconsumo (Grande & Orozco, 2013). Los departamentos en los que más se cultiva de esta manera son Antioquia, Guajira y Córdoba (Federación Nacional de Cultivadores de Cereales y Leguminosas, 2020). También se cultiva de manera tecnificada, en menor proporción, principalmente en los departamentos del Meta, Tolima y Sucre (Federación Nacional de Cultivadores de Cereales y Leguminosas, 2020); a pesar de ello, al ser procesos que implican mayor rendimiento, son los cultivos de los que provienen la mayor producción a nivel del país. Sin embargo, la producción nacional total solo satisface el 15% de las demandas nacionales, lo que conlleva a importar anualmente grandes cantidades de maíz sobre todo el amarillo (Grande & Orozco, 2013).

Otro alimento tradicional que ha sido usado en la preparación de la arepa es la yuca o mandioca. Este es un alimento ancestral que hace parte de la dieta de los americanos desde las comunidades precolombinas, espe-

cialmente en zonas costeras (Cartay, 1991). Es una raíz rica en carbohidratos que aporta una buena cantidad de potasio y vitamina C y posee un contenido casi nulo de proteínas y grasas, por lo que es muy buena opción cuando se mezcla con otros alimentos que proveen estos últimos nutrientes, como los quesos (Gómez Ramírez & Lopera Villegas, 2015).

También se pueden hacer arepas de frijol, una leguminosa de origen mesoamericano que hace parte de la cultura alimentaria de América y que tiene muchas variedades que se consumen de múltiples modos. A diferencia de los cereales y las raíces, este alimento tiene un alto contenido de proteínas y de carbohidratos y otros nutrientes de interés como fibra y minerales (Ulloa et al., 2011). Por ello, es una buena opción para enriquecer el aporte nutricional de la arepa de maíz.

4.2. Memorias culinarias relacionadas con la arepa

El consumo de arepas entre estudiantes migrantes de la Universidad de Antioquia es generalizado y está positivamente afianzado en su memoria. Sin importar su pertenencia étnica, las arepas son una de las preparaciones y acompañamientos más queridos y recordados en los relatos sobre alimentación. Quizá las comunidades indígenas son las que mayor arraigo tienen con esta preparación, por su consumo ancestral, por su carga simbólica, por lo que representa el disfrute de su consumo con familiares, amigos y comunidad, lo que hace más frecuente la añoranza sobre este alimento.

Una estudiante perteneciente a la etnia Wayúu, comunidad indígena que habita en el extremo norte de Colombia —departamento de la Guajira— y el territorio venezolano colindante, relató la importancia que para su comunidad tiene la preparación de los alimentos, en especial de las arepas de yuca con queso, porque es un momento del día en el cual la familia se reúne y comparte.

Siempre nosotros procuramos [cocinar] juntos, ayer por ejemplo hicimos arepitas de yuca con queso, entonces yo le dije a mi prima: “voy a recoger los chivos y tú me haces el favor y me cocinas la yuca”. Luego yo llegué de hacer lo que estaba haciendo y organizamos. Siempre intentamos cocinar juntos: “entonces tú has esto, tú organizas esto”, siempre repartiendo tareas. Entonces en vez de estar afuera, nos metemos todos adentro en la cocina con la mecherita, todavía tenemos mechera porque no hay luz, la prendemos y esa es la luz. (Entrevista 27, 2021)

La preparación de los alimentos se convierte para esta comunidad en un momento de compartir, de conversar, de cooperar, de estar con los otros, de ayudar en algo tan importante como la preparación de sus propios alimentos y disfrutar ese momento con sus seres queridos y amigos. Para esta comunidad indígena la preparación de la arepa de yuca es la siguiente:

[...] primero se cocina la yuca sin sal, se deja que quede agüadita, se saca, se le echa cebo, queso de chivo o de vaca, un poco de sal, si se quiere un poquito de azúcar, se amasa bien y se hace la arepa y se pone a asar. (Entrevista 27, 2021)

A diferencia de los Wayúu, para la comunidad indígena Emberá, ubicada principalmente en las cordilleras central y occidental de Colombia, las arepas se hacen con maíz y frijol. Es una tradición que sus comunidades tienen desde épocas prehispánicas y que algunas familias todavía conservan. En las entrevistas realizadas a estudiantes de esta comunidad indígena, la preparación de los alimentos es un asunto de vital importancia, porque es el momento de aprender y compartir con la familia, con la comunidad, un momento en el que la individualidad se disuelve para dar paso a una armonía colectiva:

Hay toda una rutina alrededor de la preparación de los alimentos porque el maíz se cosecha, después se pone a secar en el pilón, se pila y pues ya de ahí o se hace mazamorra o se cocina para hacer las arepas o se hace la chicha. Son varias dinámicas o preparaciones que uno aprende con las abuelas, con la mamá. La comida en las comunidades significa unidad, significa compartir, aprendizaje, pues acá uno con los vecinos comparte pues como esos alimen-

tos que prepara. Si alguien prepara algo va y le lleva al vecino, entonces hay muchas dinámicas que se gestan alrededor del alimento. (Entrevista 30, 2021)

Como se dijo anteriormente, las arepas de maíz son las más comunes. En esta gama de arepas hay para todos los gustos y sabores: arepas de maíz blanco, de maíz amarillo, de mote, sancochado y de choclo o chόcolo; cada una tiene una forma específica de preparación y de consumo. En uno de sus relatos, una de las estudiantes perteneciente a la comunidad indígena Emberá Chamí del departamento de Caldas, relataba:

Aquí [en Medellín] hay una arepa que se llama de sancochado, que es diferente a la de mote, porque la de mote es el maíz pilado con ceniza, en cambio la de sancochado es el maíz que todavía no ha endurecido, y tampoco es choclo, entonces se muele con toda esa cascarita y se le echa yuca, sal y queso y se asa en una callana. (Entrevista 30, 2021)

En otra entrevista, una estudiante de la comunidad indígena de Jambaló al Norte del Cauca expresaba lo siguiente con respecto a la diferencia en la preparación de las arepas:

Sí son diferentes porque es maíz amarillo, o sea, el maíz que ya estuvo, no como las que sacan en Medellín de chόcolo que eso no es chόcolo para nosotros, sino que es maíz amarillo previamente cocinado, cocido y todo, y son asadas como en ollas de barro, por decirlo de algún modo. (Entrevista 21, 2021)

En esta diversidad de alimentos, preparaciones y significados, la arepa de fríjol es quizá la más cercana a la memoria familiar y colectiva de la estudiante de Jambaló. En repetidas ocasiones relató la importancia de su preparación y consumo en comunidad. La arepa de fríjol se consume en cualquier momento del día y acompaña las comidas principales: desayuno, almuerzo y cena.

Una de las estudiantes de la sede Medellín, del resguardo Cañamomo en Riosucio Caldas, expresó:

Acá la más tradicional es la arepa de frijol, y la preparación básicamente consta de la preparación básica de los frijoles: se pitan y luego se muelen. Aparte se muele maíz blanco y se hace como un estilo de tortillita con agua, sal y los condimentos que uno quiera echarle. Se le pone una cucharadita de frijol molido y allí se hace como otra bolita de masa y se pone en una parrilla a asar. Se puede hacer frita, echar en aceite caliente, pero lo más tradicional es asada. (Entrevista 28, 2021)

Las preparaciones de maíz y frijol en forma de arepas son las que más extrañan los estudiantes de la comunidad indígena de Cañamomo. Extrañan las reuniones familiares, el cocinar para todos los miembros de la familia y para los vecinos, extrañan compartir sus alimentos con todos sus seres queridos y su comunidad y en particular, extrañan las arepas de frijol porque en la ciudad no se consiguen fácilmente.

Entre tanto, los estudiantes de la comunidad indígena de los Pastos – ubicada al sur de Colombia, principalmente en el departamento de Nariño– aunque no evocaron de forma bucólica la preparación y consumo de arepas, sí relataron que la arepa era uno de los acompañamientos más importantes en las comidas principales. La arepa en callana es una de las más tradicionales y se suele preparar en eventos especiales de la familia, como cumpleaños, matrimonios, navidad, entre otros. Sobre esta, una estudiante de la comunidad indígena del pueblo de los Pastos, resguardo indígena Pastas, comentaba que estas arepas eran “llamadas así porque las hacemos en una callana, que es una paila de barro de arcilla, se pone en el fogón y las arepas toman una consistencia parecida al casabe”. (Entrevista 22, 2021)

Por su parte, estudiantes de las comunidades indígenas pertenecientes al Valle del Sibundoy, ubicadas principalmente en el Departamento de Putumayo, recordaron con nostalgia todo el entramado cultural y simbólico que hay detrás de la preparación y consumo de los alimentos. Al igual que en las comunidades indígenas anteriores, los indígenas de la

etnia Kamentsá expresaron que, aunque la distancia con sus comunidades indígenas era considerable, en su recuerdo siempre estaba todo lo relacionado con la preparación y consumo de los alimentos, porque era uno de los momentos más importantes del día y porque fortalecía la socialización en la comunidad:

[...] yo acá recuerdo todo lo que se come y la cultura, cómo se comen los alimentos, porque también pues uno se sienta al lado de la tulpá con los tíos, esa es como la tradición acá, comer, hablar, pues el hecho de que esté allá no hace de que me olvide de eso, estoy acá y es todo igual. (Entrevista 18, 2020)

En esta comunidad la arepa de maíz se come como complemento en varias comidas del día, pero principalmente en el refrigerio de las tres de la tarde, cuando se acompaña con chocolate o colada. En las horas de la mañana también es usual el consumo de arepa o pan (Entrevista 19, 2021).

En contraste con las comunidades indígenas, los estudiantes de comunidades afrodescendientes migrantes de la Universidad de Antioquia no fueron tan efusivos y elocuentes a propósito de la preparación y consumo de la arepa. En esta investigación hubo estudiantes afrodescendientes de Apartadó (noroccidente de Antioquia), Florencia (Caquetá), Saravena (Arauca), Montería (Córdoba) y Tumaco (Nariño). Estos estudiantes hablan del consumo de arepa de maíz blanco en forma de tela como acompañamiento de otras comidas. No hacen particular mención sobre su preparación en los hogares, pero sí su consumo habitual, sobre todo en el mercado local. La práctica de consumo más habitual de los estudiantes y sus familias es combinar estas arepas con diferentes alimentos, como queso costeño rallado, huevos revueltos, carne, chorizo, entre otros.

Por último, los estudiantes que mencionaron no pertenecer a ninguna comunidad étnica eran provenientes principalmente de los municipios de Salgar, Caicedo, Campamento y Medellín (departamento de Antioquia), matriculados en la sede de Andes; de Apartadó y Carepa (Antioquia),

Barranquilla (Atlántico), matriculados en la sede de Urabá, y estudiantes de Cartago (Valle del Cauca), Bogotá (Cundinamarca), Planeta Rica (Córdoba) y Popayán (Cauca) matriculados en la sede Medellín. En los relatos de estos estudiantes las evocaciones sobre la preparación y consumo de arepas es reiterativo, sobre todo de la arepa de maíz blanco en forma de tela, como se conoce popularmente a la arepa delgada. Una de las estudiantes del municipio de Salgar recuerda cómo su mamá preparaba las arepas de maíz todas las mañanas:

Mi mamá por ejemplo ponía a cocinar el maíz, ese maíz en trilla pues, no el entero sino el otro, se pone a cocinar hasta que está blandito y ya se muele en una máquina, en una máquina de moler [...] ya uno la gradúa para que quede una masa ahí muy como... tipo plastilina por decirlo así, y ya uno las va armando. En el caso, por ejemplo, de las personas del campo, algunas tienen mucha habilidad de hacerlas con la mano, o sea, como que ya tienen la habilidad, pero hay otras personas que utilizan como una bolsita, entonces tú pones la masa en la bolsita y la puedes estirar con algo para que ya ella se arme y ya tú la vas asando a fueguito lento. (Entrevista 16, 2021)

Este tipo de arepa es ideal para acompañar el desayuno, los frijoles en el almuerzo, el chocolate o café a la hora del “algo” (en la tarde) y hasta en la merienda. La arepa con huevo fue el acompañamiento más común entre estudiantes sin pertenencia étnica. Un estudiante de Bogotá, que vivió buena parte de su infancia en el departamento de Santander, recuerda que la arepa de ese departamento es más gustosa y apetitosa que la arepa de Medellín. Sobre esto el estudiante afirma:

[...] Uy sí, se siente el cambio... la tradicional es harina blanca Promasa, en Medellín la usan es como acompañante, allá en Santander tiene sal o dulce, queso, no tienen que ser muy gruesas, sino un poquito más grande que la de Medellín, pero tenían sabores, es que la de Medellín es muy insípida. (Entrevista 6, 2021)

En síntesis, la diversidad étnica y cultural de los estudiantes migrantes de la Universidad de Antioquia, de las sedes Medellín, Andes y Urabá se

expresa en sus prácticas culinarias, en la forma de preparar los alimentos, de compartirlos, de darles un significado, de posibilitar la cohesión social, el encuentro y la cooperación. La preparación de arepas, como alimento ancestral cargado de significados, está en la memoria individual y colectiva de las personas que participaron en esta investigación. Las memorias sobre la preparación y consumo de arepas evocan lo familiar y comunitario, el diálogo abierto, la cooperación, la fortaleza del grupo y el trabajo colectivo.



Foto: Laura Salazar Olivares

Arepa de maíz

A continuación se presenta una de las preparaciones más comunes de la tradicional arepa de maíz.

Preparación:

- Si se parte del maíz blanco o trillado, este se debe moler para obtener una especie de harina que, según la cantidad de humedad del maíz, se mezcla con una porción determinada de agua para producir la masa.
- Cuando se utiliza maíz choclo, blanco o amarillo cocinado, se debe moler directamente para obtener la masa.
- Cuando se utiliza harina de maíz precocida, basta mezclarla con agua para producir la masa.

Notas:

- a. En todos los casos, la cantidad de agua determinará la consistencia de la masa; la idea es lograr una consistencia firme que permita moldear la arepa. Para moldearla se pueden utilizar las manos o se puede poner una bola de masa entre una bolsa o papel plástico y se aplasta con ayuda de otro objeto (plato, tapa, rodillo) hasta obtener la forma deseada.
- b. Las arepas se pueden hacer simplemente con agua y maíz, lo cual deja una preparación rica en carbohidratos y proteína. Sin embargo, se pueden añadir otros alimentos que aportan más sabor y suavidad a la mezcla, como la mantequilla y el queso; en cantidades moderadas, estos alimentos enriquecen el aporte nutricional, pues aportan otros nutrientes como calcio, fósforo, vitamina A, B12, riboflavina y ácidos grasos.

Arepas listas para el consumo:

De ser posible, la primera opción es comprarlas recién preparadas en las tiendas de barrio o en los tradicionales puestos callejeros que venden arepas asadas a la parrilla. Esta opción es más natural y apoya la economía local.

Entre las opciones ofrecidas en la tienda o supermercado, procurar identificar los productos locales y preferir aquellos con la lista de ingredientes más corta, así se garantiza una menor presencia de conservantes químicos en la preparación.

Si desea probar otros sabores, hay opciones que incluyen cereales integrales y semillas. Estos ingredientes elevan el contenido nutricional, por ejemplo, al aportar mayor cantidad de fibra y vitaminas.

Notas nutricionales de las arepas de maíz:

- Todas las arepas a base de maíz, o compuestas principalmente por este, tiene un alto contenido de carbohidratos, por lo que son una excelente fuente de energía, la cual puede aprovecharse mejor debido a su contenido de vitamina B1.
- Contiene proteínas esenciales (en baja cantidad) para el buen funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo.
- Aporta grasas de buena calidad dada la presencia de ácidos grasos poliinsaturados y vitamina E, los cuales tienen un efecto positivo a nivel cardiovascular (Rodríguez Espinosa, Higuera Izasa & Bonilla Restrepo, 2018).
- Son una buena fuente de fibra, nutriente relacionado con la prevención de varias enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (Gómez Ramírez & Lopera Villegas, 2015).
- Aportan vitamina C, la cual es un potente antioxidante celular, pero hay que tener cuidado con la manipulación de este alimento, porque su contenido de vitamina C disminuye con el calor. (Rodríguez Espinosa, Higuera Izasa & Bonilla Restrepo, 2018).



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

Arepa de yuca

Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{3}$ de taza (2 trozos medianos) de yuca cocida rallada
- $\frac{2}{3}$ de taza de queso fresco rallado
- 2 cucharadas postreras de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ cucharada tintera de sal

Preparación:

1. Retire la cáscara de la yuca y corte en trozos medianos. Lave muy bien con agua.
2. Ponga a cocinar la yuca en una olla con agua a fuego medio alto, baje el fuego después de diez minutos aproximadamente o cuando se deje pinchar con un tenedor. No debe quedar muy blanda. Una vez que la yuca esté lista, utilice un colador o cernidor para escurrir el agua.



Foto: Hiliana Arias Arias

3. Ralle el queso o, con las manos limpias, desmenúcelo muy bien y reserve.
4. Triture la yuca cocida con un rallador o un tenedor, estará lista cuando tenga consistencia de puré.
5. Agregue el queso, la sal y la mantequilla al puré de yuca y mezcle hasta que se incorporen los ingredientes. Amase la mezcla hasta que quede una masa homogénea y con textura de plastilina, puede untar sus manos con aceite vegetal para facilitar el proceso.
6. Divida la masa en cuatro partes iguales y arme una arepa redonda con un grosor aproximado de medio centímetro cada una.
7. Ponga a asar las arepas en un sartén o plancha a fuego medio bajo con media cucharada de aceite. Retire del fuego cuando dore por cada lado.
8. Sirva sola o acompañada de sus alimentos preferidos.

Notas nutricionales de las arepas de yuca:

- Es una excelente fuente de energía debido a su alto contenido de carbohidratos, por lo que es una buena opción en las comidas principales.
- Aporta proteínas de buena calidad, gracias a la adición de queso. Estas proteínas ayudan en la formación de huesos y músculos.
- Contribuye en la protección del sistema óseo por su alto contenido de calcio.
- Contiene vitamina A, un nutriente esencial para la salud visual.
- Es una preparación que brinda saciedad y es ideal para consumir en una comida principal como el desayuno.



Foto: Yury Marcela Ocampo Buitrago

Arepa de frijol

Ingredientes:

- 250 g de masa para arepa de maíz
- 125 g de frijol Uribe
- 1 tomate chonto
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Especias al gusto

Preparación de los frijoles:

1. Deje remojando los frijoles desde el día anterior.
2. Retire el agua del remojo. Ponga los frijoles en una olla a presión y agregue agua suficiente para cubrirlos completamente. Cocine durante 30 minutos o hasta que estén blandos.
3. Pique finamente el ajo y el tomate. Sofríalos con el aceite y consérvelos.



Foto: Yury Marcela Ocampo Buitrago

4. Retire el agua de los frijoles y macéelos con un tenedor o macerador junto al tomate y el ajo.
5. Forme cuatro arepas delgadas y consérvelas.

Para armar las arepas:

1. Si la masa de maíz ha estado refrigerada, agregue un poco de agua tibia para suavizar y amase.
2. Por cada arepa a preparar forme dos esferas del tamaño de un limón mediano y aplaste cada una con las palmas de las manos y los dedos hasta lograr una arepa del mismo tamaño o más grande que las arepas de frijol.
3. Ponga la arepa de frijol en medio de las arepas de maíz y selle los bordes con los dedos.

4. Ponga la arepa a asar en una sartén antiadherente, deje dorar por ambos lados.

Nota: no es necesario agregar grasa.

Notas nutricionales de las arepas de frijol:

Esta combinación (cereal (maíz) + leguminosa (frijol)) es ideal para mejorar la calidad de la proteína y disfrutar de sus beneficios. Además, contribuye a la construcción y reparación de tejidos.

Este tipo de preparaciones ricas en carbohidratos complejos de lenta absorción y bajo índice glucémico contribuye a la prevención de enfermedades crónicas.

Aporta hierro, mineral esencial en la prevención de la anemia. Para mejorar su aprovechamiento se recomienda acompañar de jugos de guayaba, lulo, maracuyá, papaya o piña.

Es una preparación naturalmente baja en grasa.



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

5. Sopas y motes

Yo creo que cada uno de los alimentos significa amor y entrega. [...] porque la cocina es un tema muy complejo, que no me gusta, y valoro mucho a quien lo hace, quien entrega un plato de comida con amor para uno satisfacer su necesidad. (Entrevista 1, 2021)

5.1. Historia, consumos y significados de las sopas y motes. Afectividad y versatilidad

La palabra sopa tiene diversos significados de acuerdo con la Real Academia Española (RAE) (2020), uno de los cuales es: “plato compuesto de un caldo y uno o más ingredientes sólidos cocidos en él. Sopa de fideos, de verduras, de pescado”. Un caldo, por su parte, es una preparación en agua caliente con algunos condimentos o sustancias cárnicas en la que se sumergen diversos alimentos picados, como verduras, tubérculos o plátanos. Otra de las acepciones de la RAE (2021) hace referencia a la “sopa boba”, la cual describen como “comida que se daba a los pobres” o “comida que se daba a los pobres en los conventos, que se componía básicamente de pan y caldo”. Durante la edad media, hablar del pan en Europa era hablar de la comida misma, pues este era el alimento por excelencia. En otros diccionarios la palabra sopa tiene el significado de “caldo”. Por otra parte, la palabra sopa viene del germano *suppa* que significa “pan mojado en líquido” (Diccionario Etimológico Castellano en Línea, s.f.).

De acuerdo con Flandrin & Montanari (2004), las sopas han estado presentes en la mesa de los hogares de campesinos y ciudadanos. Según estos autores, “la sopa era, con mucho, el más importante de esos alimentos complementarios. Era la que, mañana y noche, ayudaba a pasar el toco y duro pan. Constituía el plato esencial y generalmente único, de todas las comidas que se hacían en casa” (p. 758). En este sentido, las sopas eran consideradas en Europa como una preparación complementaria en la cual se remojaba el pan.

Entre las comunidades prehispánicas de América también fue una preparación muy utilizada; ejemplo de ello se encuentra en el reporte de los cronistas de la época. De acuerdo con Rodríguez (2006), los cronistas afirmaban que “[el frijol] lo consumían a manera de hortaliza, con vaina y grano en estado tierno; el grano tierno era combinado con maíz en sopas

y mazamorras” (p. 107). En otro relato, el cronista Cobo anota que en la zona andina central los nativos comían:

[...] este animalejo [el cuy o curí] con el cuero, pelándolo solamente como si fuera lechón, y es para ellos comida muy regalada; y suelen hacer un guisado del entero, habiéndole sacado el vientre, con mucho ají. Se comía asado acompañado de papas y ají, o cocido en sopa, reconfortante para los enfermos y convalecientes. (Citado en Rodríguez, 2006, p.127)

También lo consumían con quinua, sobre la cual cuentan que la gente la comía “como el arroz, en grano; sus hojas tiernas se comen guisadas como las acelgas y espinacas; su tallo y hojas verdes se aprovechan como ensalada; se hacen además sopas o mazamorras” (Rodríguez, 2006, p.104).

Según diversos estudios, la preferencia por dicha preparación permanece en el siglo XX en los diferentes pueblos a lo largo y ancho del territorio colombiano. En una investigación realizada con comunidades indígenas y afrocolombianas (Tobar et al., 1997) se identificó que las sopas hacen parte de los patrones alimentarios de estas comunidades, en especial a la hora del almuerzo y de la cena.

Los indígenas Emberá del Cauca incluyen como método de preparación la cocción con agua, y a la hora del almuerzo acostumbran a consumir sancochos, que es un cocido en agua en el que se incorporan ingrediente más grandes, incluye carnes y es utilizado como plato único. De igual manera, los Emberá del Chocó consumen “en el almuerzo sopas como sancochos con plátano y pescado” (p. 62), y los Wayúu de la Guajira preparan sancochos con “maíz, carne, auyama, yuca, plátano, manteca y condimentos” (p. 79) y sopa de frijol con auyama.

Los Cunas de Antioquia tienen como uno de los platos preferidos los sancochos de pescado, de iguana o de mico; los Chimila del Magdalena cocinan en agua el frijol guandul y los Cofanes, Inga y Quechua del Putumayo integran sancocho de pescado o caldo de pescado en su almuerzo.

El almuerzo de los Páez del Cauca consiste en un sancocho de plátano que preparan con agua, cebolla, cilantro, zapallo, yuca, plátano y a veces carne (p. 155).

Tobar et al. (1997) encontraron que entre los Arhuacos de la Sierra Nevada de Santa Marta, las preparaciones más utilizadas son la malanga, ñame o plátano “en sopas como sancocho y cocidos aliñados con cebolla, cilantro y ajos” (p. 86). Algo similar hacen los indígenas Yukpa Yuko de la Serranía de Perijá, en Sucre, para quienes “la preparación más común fue la sopa preparada con yuca o malanga, frijol común o guandul”; los Tukano y Desano del Guaviare suelen cocinar sus alimentos “en agua con sal y ají” (p. 114). Los Murui-Muinane Jirijiri del Caquetá consumen al desayuno caldo de papa o pasta con carne, cuando hay; en el almuerzo también consumen sopa, igual que los Pastos de Nariño.

Las comunidades afrocolombianas también incluyen las sopas y sancochos en el almuerzo y la cena, lo cual se pudo identificar entre las comunidades de Bellavista en Chocó. En el estudio de Tobar et al. (1997) citado previamente, se encontró que las comunidades de San Basilio de Palenque en Bolívar incluyen las sopas de verduras o de arroz en la cena.

Otra de las preparaciones clasificadas en la categoría de las sopas y caldos es el mote, también llamado patasca en Perú (Recetas de Perú, s.f.). Este plato data de la época prehispánica y se elabora a partir del mote, una variedad andina de maíz de textura harinosa que se cultiva tradicionalmente en los Andes (Parker, 1976). Su nombre proviene del quechua *mut'i* y también se utiliza para referirse de manera genérica a distintos granos o legumbres cocidos en agua.

El nombre mote también designa otros tipos de sopas en el país. En el Caribe colombiano, en especial en la subregión de Montes de María y en las Sabanas del Bolívar en los departamentos de Córdoba y Sucre, por ejemplo, el principal ingrediente del mote es el ñame, preferiblemente el espino o

el criollo, y contiene trocitos cuadrados de queso costeño. Además de queso costeño, se prepara con ajo, cebolla, limón y hojas de bleo de chupa (arbusto de hojas aromáticas) (Panorama Cultural, 2019). En los Santanderes también es tradicional el mute santandereano, una preparación muy espesa y con muchos ingredientes, como carne, verduras, garbanzos y pasta (Dinho, s.f.).

En la Tabla 1 se evidencia que el consumo de sopas, motes y sancochos permanece en el consumo alimentario de las comunidades indígenas.

Tabla 1. Preparaciones más consumidas por los pueblos indígenas de Colombia

Pueblo	Departamento	Preparaciones
Tikuna	Amazonas	Casabe, moqueado, mermelada, harina, mojoyo frito o asado.
Sikuani	Orinoquia	Casabe, mañoco, moqueado, ajicero, hormigas culonas asadas.
Emberá	Chocó	Coladas de plátano y de maíz, plátano cocido, asado, envueltos, arepas, arroz, carne de monte o pescado salado o ahumado.
Wayúu	Guajira	Friche o frichi, sopa poi, salpicón de pescado, arroz con frijol cabecita negra.
Pastos	Nariño	Cuy, mote de maíz, sopas de papas y quinua, leche y derivados lácteos.
Misak	Cauca	Mote, sopas de papas y tubérculos, pasta de trucha, derivados lácteos.
Nasa	Cauca	Sopa de mote de maíz, frijol cache cocinado, chicha.
Arhuaco	Sierra Nevada de Santa Marta	Injokwu o mezcla de maíz y frijol cocinados, casabe.
Zenú	Caribe	Mote de ñame con queso, con bleo, pescado, arroz de coco.
Bari	Norte de Santander	Mojoyo crudo o asado, maíz, yuca, derivados lácteos.
Eperera Siapidaara	Nariño-Cauca	Tapadito de pescado con plátano.

Fuente: adaptado de FAO (2014)

En la tabla anterior se indican las diversas preparaciones que hacen parte de las prácticas alimentarias de estas comunidades: la “sopa poi” de los Wayúu; el mote de maíz y las sopas de papas y quinua de los Pastos en Nariño; los motes y sopas de papa y tubérculos del pueblo Misak; las sopas de mote de maíz y frijol cache de los Nasa; el maíz y frijol cocinados de los Arhuaco y el mote de ñame con queso, con bleo o con pescado de los Zenú en el Caribe.

Existen otros estudios en los que se confirma que el consumo de sopas, motes y sancochos persiste en las diferentes regiones del país. En las zonas ribereñas, cercanas al mar y en la Amazonía se continúan preparando sopas de pescado y los sancochos están presentes con diferentes ingredientes en la mayoría de las localidades costeras. En Santander es posible encontrar “mote santandereano, caldo de papa, caldo teñido, sancocho, sopa de pichón, de frijol negro, de avena y de ruyas” (FAO, 2015, p.32). En Tolima y Huila el sancocho es parte tradicional de la culinaria y en el Valle del Cauca hay sancocho valluno de res, de gallina y de guineo. En Nariño está el “locro; sopa de arrancadas; sopa de cebada perlada” (p. 33). La comunidad Guambiana del Cauca tiene por tradición almorzar y cenar sopa de maíz, papa y cebolla, también “preparan sopas o sancochos con yuca, papa, plátano y ulluco” (p. 162) y motes a base de maíz acompañados con carne y papas con ullucos.

En la región cundiboyacense se identifica el ajiaco, el caldo de papa, la chagua, la sopa de pan y la de arroz. Entre las sopas tradicionales de Antioquia y el viejo Caldas están la de mondongo, el sancocho de gallina, de res o de cerdo, la sopa de guineo, la de fideos y la de arroz. En la región Caribe se destacan el sancocho de carnes, el de rabo y el de gallinas, así como las sopas de camarones y el mote de ñame y queso. En San Andrés y Providencia se preparan la sopa de frijol y la sopa de cangrejo. En la región de la Orinoquía está el caldo de pescado, de res y el hervido de gumarra (gallina), que consiste en un sancocho de gallina

criolla despresada. Por último, en el Pacífico es notoria la gran cantidad de caldos y sancochos que hacen parte de su culinaria regional, entre los que se encuentran la sopa de queso, de queso con plátano frito, con huevo, de guandul, de pepa de pan de almejas, de camarones y sancocho de bagre y de las tres carnes (Ministerio de Cultura, 2012).

Según un estudio realizado en el departamento de Antioquia (Arboleda & Rodríguez, 2019), en los hogares se conserva el consumo de sopas y sancochos. En otra investigación realizada en la ciudad de Medellín con beneficiarios de programas alimentarios (Arboleda, 2014), las preparaciones más consumidas son las sopas, las cuales

no pueden faltar a la hora del consumo alimentario por diversas razones; [...] es la mejor opción al preparar las comidas cuando se dispone de pocos alimentos, [...] porque las consideran de gran versatilidad, dándole vastas opciones a la hora de preparar las comidas, [...] por gusto y nutrición, pues consideran que sin sopa no hay almuerzo y que esta preparación es indispensable para el consumo de la familia. (p. 389)

Incluso muchas mujeres ponen nombres graciosos a estas preparaciones:

Las sopas no pueden faltar, las de pastas, sopa de verduras, de guineo a veces hasta de plátano o hasta una sopa de arroz, una sopa de arroz con carne o como dice una amiga mía: la sopa de terror, que es la de patas y cabezas [de pollo], eso es una sustancia buena para la familia, al menos la que más debe alimentar (Arboleda, 2014, p. 390).

En dicho estudio se identificó que, en épocas de escasez, las mujeres “inventan” preparaciones con los alimentos disponibles y que dichas preparaciones suelen ser las sopas, en especial de plátanos y tubérculos o de hortalizas cuando están disponibles. Al respecto, una madre afirmaba que prepara las comidas “según lo que yo vea, si yo veo zanahoria, yo veo papita criolla, yo veo habichuela, y un huesito, yo me digo ‘vamos a hacer una sopita de legumbres, y secamos un poquito de arroz’, de eso hacemos para almuerzo y comida” (Arboleda, 2014, p. 390).

Lo anterior evidencia que la sopa es la comida por excelencia en las comunidades más empobrecidas, similar a lo que sucedía en Europa. Allí la palabra pan designaba cualquier alimento, la palabra sopa se usaba para cualquier comida que no fuera un refrigerio, por eso se invitaba a la mesa diciendo: “Venid a comer la sopa” (Flandrin & Montanari, 2004, p.758).

La sopa era una preparación tan importante que desde el siglo XVIII se comercializaba empaquetada. El desarrollo industrial de la comida instantánea tuvo lugar por el apremio de alimentar de forma eficiente a las enormes tropas de soldados que participaron en las guerras napoleónicas (1803-1815), lo cual motivó al Estado francés a ofrecer una recompensa de 12.000 francos a quien inventara una buena solución. El pastelero Nicolas Appert, quien en 1810 se llevaría tal suma, había descubierto que la comida cocinada dentro de un frasco no se contaminaba si este se sellaba de manera correcta. Cabe resaltar que por aquel entonces nada se sabía sobre la acción de los microbios, las teorías de Louis Pasteur llegaron medio siglo después.

Otro método para conservar los alimentos fue el propuesto por el físico e inventor Benjamín Thompson, quien ideó la comida empaquetada mientras estaba al servicio del duque de Baviera. Su famosa “sopa portátil” estaba “fabricada con caldo de ternera solidificado, trocitos de carne [...] era una especie de cubito que se utilizaba para proporcionar una sopa barata a los pobres” (Ritchie, 1986, p. 198).

Más adelante, en los años sesenta del siglo XX, estos productos tuvieron gran acogida debido al auge de factores sociales e ideológicos como el feminismo y la incorporación de las mujeres a actividades laborales fuera de los hogares. En la actualidad se siguen utilizando sopas empaquetadas, hasta los ingredientes del sancocho se ofrecen en empaques al vacío. No obstante, los hogares colombianos le tienen gran aprecio a las preparaciones y sopas elaboradas en casa con ingredientes frescos debido a su sabor, a que identifican con qué alimentos están preparadas y a que las encuentran más saludables.

5.2. Memorias culinarias. Las sopas, presentes en la alimentación, gusto y añoranza de los estudiantes

Las sopas son preparaciones que han sido consumidas en diferentes territorios, comunidades y épocas históricas a nivel mundial. Su preparación es muy diversa, ya que son elaboradas con los alimentos producidos en las localidades, entre los que se incluyen cereales, tubérculos y plátanos, leguminosas y verduras o la combinación de dichos grupos. De esta manera, las sopas más tradicionales son las que se elaboran con alimentos que solo se consiguen en un territorio específico, como el maíz de mote, que caracteriza la culinaria de algunos pueblos indígenas. A propósito del maíz, una estudiante de una comunidad indígena de Putumayo relata:

El principal [alimento] es el mote con pollo y también se consume mucho lo que es la cuna, la sopa de bichana y esa es la que caracteriza a Sibundoy. Es una sopa hecha de maíz con frijol, aquí hay un frijol natural que se llama frijol tranca, la sopa no tiene papas, ningún producto traído de afuera, es algo de aquí del pueblo. (Entrevista 18, 2020)

Entre los principales alimentos que hacen parte de las sopas están las leguminosas, como frijoles, lentejas, garbanzos, entre otros. Las formas en las que se preparan dependen de la etnia y del territorio. Uno de los estudiantes entrevistados comentó que:

En el almuerzo lo más tradicional [en el Chocó] es el arroz con, digamos, frijoles o alguna otra leguminosa como lentejas, garbanzos, arvejas... Sin embargo, tiene como el toque más chocoano al agregarle queso a las leguminosas, es decir, frijoles con queso, lentejas con queso, garbanzos con queso, lo que sea con queso o sopa de queso. (Entrevista 34, 2020)

Otro de los ingredientes que suele estar presente en las sopas son los tubérculos, como la papa y la yuca, y el grupo de los plátanos, especialmente los guineos, el banano y el plátano hartón. Sobre ello un estudiante relata:

Yo pienso que, como dije al principio, [el alimento que no puede faltar en la casa es] la papa. Es un alimento que no puede faltar, porque así se haga una

sopa, la papa es muy fundamental. La sopa como tal tampoco puede faltar, la sopa de quinua, sopa de cebada, sopa de maíz, son alimentos del diario vivir que no pueden faltar. (Entrevista 22, 2021)

En algunas regiones, como El Chocó y Urabá, el banano es un producto que se consume no solo en las sopas a la hora del almuerzo, sino a cualquier hora y momento de la comida. Así lo relata una estudiante afrocolombiana del municipio de Bello:

La verdad [comer banano verde] se puede en cualquier momento, yo lo he comido las tres veces al día, pero no seguidas. En el desayuno a veces uno lo puede rayar y mezclarlo con un poquito de sal, un poquito de azúcar, y ponerlo a asar como si fuera un pancake, y luego se le agrega, puede ser, queso rallado o huevo revuelto... Otra forma de comerlo es en tajadas, patacones, he visto que hacen unos buñuelitos con el banano verde... algunas sopas las hacen con el banano verde... creo que se me escapan algunos detalles, pero creo que es eso. (Entrevista 32, 2021)

Otro producto con el que se suelen elaborar las sopas en los hogares de estudiantes afrocolombianos son las pastas. A la pregunta sobre los alimentos que no pueden faltar, se escuchan respuestas como: “el pescado frito, sudado, la sopa de pasta tampoco y los espaguetis... las lentejas, los frijoles, la costilla ahumada” (Entrevista 36, 2020); “lo que yo más consumía... el pescado, la pasta, a mí me gusta mucho la pasta, espaguetis, sopa de pasta [...]” (Entrevista 36, 2020).

Las verduras también están presentes en las sopas, en especial cuando se complementan con cereales y tubérculos, como se puede ver en el siguiente relato:

Acá lo principal son las [sopas de] verduras, pero también hay una sopa en especial que es muy tradicional de nosotros: la sopa de maíz con coles también lleva muchas verduras de acá de la región como las cunas, las cuales son unos tubérculos, también el mote. (Entrevista 19, 2021)

Es de aclarar que, a pesar de pertenecer al mismo departamento, los ingredientes de las sopas cambian, “uno sí hace sopa, pero de lentejas, de pasta, a veces de arveja y todo, pero, así como de alimentos tradi-

cionales, que plátano, que guineo, que sopa de papa, que sopa de yuca, no, eso no se volvió a ver” (Entrevista 16, 2021).

Los estudiantes, sin importar la etnia o el territorio al que pertenezcan, aprecian y le dan más valor a las sopas cuando abandonan por algún motivo sus hogares, en este caso por estudios. Cuando esto ocurre empiezan a extrañar dichas preparaciones y a añorar sus sabores, en especial, las preparadas por sus mamás y abuelas: “aquí no hace mucho rato que mi mamá vino a visitarme, mi mamá nos hizo una sopa de guineo, pero LA SOPA de guineo” (Entrevista 16, 2021). En los siguientes relatos de estudiantes se pueden identificar los alimentos, las personas y situaciones que extrañan de sus lugares de origen:

A mí casi no me han gustado como las sopas y el caldo, entonces ya como después de llegar a Medellín, yo siempre le digo “mami, sírvame la sopa”, ya me acostumbré que va la sopa, aunque sea en una cantidad pequeña. Yo creo que es como por el hecho de extrañarla. (Entrevista 35, 2021)

Es que son dos épocas. Por ejemplo, en este momento que estoy en Andes se hacen muchas sopas que me hacen falta, como las lentejas, no es que acá queden malucas, pero sí me hacen falta las de mi mamá. O ella hace una sopa de verduras que también queda muy buena y también hace falta; también me hacen falta los espaguetis con la salsa bechamel que consumía con mi hermana. (Entrevista 2, 2021)

Me hace mucha falta el mote, pero como lo preparan acá, tiene un sabor muy distinto, yo lo he probado en otras partes, pero no es como se lo preparan acá y sabe muy distinto [...] pues así de comidas tradicionales falta la cuna y la achira. Pues acá se hace un caldo con gallina y ahí se le agrega el mote, pero en otras partes no sé, no sabe igual, lo pueden preparar de la misma forma, pero el mote no me sabe igual, no sé por qué. (Entrevista 18, 2020)

El sabor es una característica central cuando se hace referencia a la alimentación y a lo que se extraña. Los estudiantes sin pertenencia étnica extrañan los sabores de sus madres y abuelas; los afro, las especias de sus platos y los estudiantes de comunidades indígenas, el sabor de sus alimentos.

[Extraño] casi la mayoría de los alimentos porque el sabor es muy diferente al de acá del territorio, yo siempre le encuentro un sabor diferente. Pero lo que más extraño de acá [del municipio de Santiago, departamento de Putumayo] son las sopas con verduras porque en Medellín no hago sopas, porque se demora bastante. Por eso lo primero que hago acá es comer sopas, de maíz, de choclo. (Entrevista 19, 2021)

El sabor también tiene que ver con el medio que se utilice al momento de cocinar. El fogón de leña, por ejemplo, les da un sabor característico a las preparaciones, una estudiante de una comunidad indígena de Nariño narra de una manera preciosa y sentida lo que representa el fuego:

Hay una práctica alimentaria y preparación que me gusta demasiado, y es cuando se cocina la sopa o cualquier tipo de alimento con fuego, es decir, el fogón, que acá se llama tulpa, les da un sabor diferente a las comidas, no sabe al del gas, sino que sabe más campesino u hogareño [...] cuando se comparte acá en la comunidad también me gusta mucho. (Entrevista 25, 2020)

Las sopas son preparaciones tradicionales que se encuentran entre las preferidas por los estudiantes, esto puede deberse a que son muy usuales en sus hogares y comunidades. Una estudiante de Chocó relata: “[...] las [sopas] que más me gustan: la sopa de pasta, con coco y queso costeño” (Entrevista 36, 2020). Así mismo, un estudiante sin pertenencia étnica de Arauca dice, “me gusta la sopa de papa... buscamos que quedara con Nevada o Criolla y Capira... y luego se le adicionaba, pues, cilantro pa’ que quede mejor” (Entrevista 17, 2021). Por su parte, una estudiante indígena de Córdoba cuenta que su favorito es “el arroz con fríjol, después los motes, que son una especie de sopa, pero más espeso, como el mote de queso, de guandul, mote de berenjena”. (Entrevista 23, 2021)

Las sopas, como preparación universal y ancestral, están presentes en la memoria tanto individual como colectiva de los universitarios de los diversos territorios de Colombia. Sin importar su pertenencia étnica, los estudiantes guardan los recuerdos de los ingredientes y las preparaciones de las sopas —las cuales les evocan los sabores, olores y colores de sus territorios—, así como las manos casi mágicas de quienes las preparan.

5.3. Preparaciones de sopas y motes



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

Sopa de acelgas y zanahoria

Ingredientes:

- 4 huesos de espinazo
- 4 papas capira medianas
- 1 zanahoria mediana
- 1 rama de cebolla rama
- $\frac{1}{4}$ cebolla de huevo
- 1 cucharada de sal
- $\frac{1}{2}$ lb de papa criolla
- 2 hojas de acelga
- Cilantro al gusto



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

Preparación:

1. Ponga el hueso en una olla con suficiente agua para cubrirlo. Deje cocinar durante 30 minutos aproximadamente.
2. Pele y corte en cuatro partes la papa capira y criolla.
3. Añada la papa capira, la zanahoria, las cebollas y la sal a la olla en la que está hirviendo el hueso. Deje cocinar por 20 minutos o hasta que ablanden.
4. Añada la papa criolla y deje cocinar hasta que ablande.
5. Corte la acelga en julianas, póngalas en la olla y deje cocinar durante tres minutos.
6. Baje el fuego y sirva.
7. Agregue cilantro al gusto en cada plato.

Notas nutricionales de la sopa de acelga y zanahoria:

- Contiene vitamina A, un nutriente esencial en la formación y el mantenimiento de los dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel. Esta vitamina también contribuye a la salud visual.
- Por su contenido de tubérculos, como la papa, es buena fuente de carbohidratos y fósforo.
- Es una buena fuente de complejo B, que ayuda a las células del organismo a convertir los carbohidratos en energía. También contribuye a la reparación de células y tejidos.



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

Sopa de plátano

Ingredientes:

- 1 unidad (200 g) de plátano verde
- 1 unidad (170 g) de papa común
- 2 unidades (94 g) de papa criolla
- 1 unidad (76 g) de zanahoria
- 1 rama (10 g) de cebolla junca
- 1 unidad de ajo
- 1 cubo de caldo de gallina
- ½ cucharadita de color
- 3 tazas (750 ml) de agua
- Cilantro al gusto
- Sal al gusto



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

Preparación:

1. Corte el plátano en rodajas gruesas, retire la cáscara, lávelo y pique en trozos pequeños.
2. Pele y lave la papa común y corte en trozos pequeños las papas criollas.
3. Lave y pique la zanahoria, la cebolla y el cilantro.
4. Retire la cáscara del ajo, lávelo y píquelo.
6. Coloque agua en una olla de presión y póngala a calentar en el fogón.
7. Agregue el caldo de gallina, la cebolla, el ajo, el color y el plátano. Deje cocinar por 10 minutos.
8. Añada la papa común, zanahoria, papa criolla y continúe calentando otros 10 minutos.
9. Revise que los ingredientes estén blanditos y deje espesar 5 minutos.
10. Pruebe la sopa y de ser necesario agregue sal.

11. Sirva la sopa y decore cada plato con el cilantro.

Notas nutricionales de la sopa de plátano:

- El plátano es buena fuente de potasio, el cual contribuye al funcionamiento normal de los músculos.
- Contiene vitaminas A, B6 y C que se relacionan con la salud visual y la producción de los anticuerpos necesarios para combatir enfermedades.
- Es buena fuente de carbohidratos y fósforo.
- Es una buena fuente de complejo B, que ayuda a las células del organismo a convertir los carbohidratos en energía. También contribuye a la reparación de células y tejidos.

Nota: se debe regular el uso del "caldo de gallina", pues es una fuente importante de sodio.



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

Mote de queso

Ingredientes:

- 1 lb de queso costeño
- 2 cucharadas de suero o crema agria
- 1 cebolla roja
- 1 rama de cebolla larga
- 1 tomate
- 4 dientes de ajo
- 1 pizca de sal
- 1 lb ñame
- ½ pimentón grande

Preparación:

1. Pele el ñame y córtelo en cubos pequeños.
2. Coloque el ñame en una olla con agua suficiente para cubrirlo. Ponga la olla al fuego y deje hervir el agua entre 35 y 45 minutos o hasta que el ñame esté disuelto y espeso.



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

3. Pele y pique finamente la cebolla roja, el tomate, la cebolla larga, el pimentón y el ajo.
4. Mezcle los ingredientes del paso anterior y póngalos a sofreír en una sartén con una cucharada de aceite.
5. Vierta el sofrito en la olla del ñame, mezcle y adicione dos vasos de agua (400 ml). Deje hervir durante 25 minutos para integrar los sabores.
6. Pique el queso costeño en cubos y agréguelo a la sopa.
7. Añada dos cucharadas de suero a la sopa y deje cocinar por 10 minutos a fuego lento.
8. Sirva la sopa y disfrute.

Nota: esta preparación puede consumirse sola o se puede acompañar con arroz de coco o arroz blanco y ensalada de aguacate.

Notas nutricionales del mote de queso:

- El queso costeño es una buena fuente de calcio y fósforo, minerales que ayudan a formar y mantener sanos los dientes y huesos. También contiene proteínas que ayudan en el proceso de crecimiento y en la conservación y la reparación de células y tejidos. Es importante tener en cuenta que el queso costeño es fuente de sodio.
- Aporta vitaminas B6 y B12 que, junto con los minerales, ayudan a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.
- Esta receta también contiene buena cantidad de potasio, el cual ayuda a contrarrestar algunos de los efectos nocivos del sodio sobre la presión arterial.
- Es buena fuente de vitamina C, un antioxidante que bloquea parte del daño causado por los radicales libres.



Foto: Ana Jimena Meneses Riascos

6. Carnes y platos centrales

El fogón también significa esa reciprocidad con la madre tierra, entregarle al otro, acá siempre se prepara comida de sobra, por si viene alguien, siempre hay que darle comida al que llega. (Entrevista 30, 2021)

6.1. Historia, consumos y significados de las carnes y platos centrales

A las carnes se les ha atribuido un rol importante en la evolución de la especie humana por sus aportes nutricionales y por los aportes que consumirla ha hecho a la evolución social. Según Harris (1981), hace más de medio millón de años el consumo de carne y otros alimentos, como los tubérculos, fueron determinantes para que se presentaran cambios biológicos como el crecimiento del cerebro y el acortamiento intestinal. Esto también sirvió para impulsar el desarrollo de habilidades sociales como la cooperación que, a su vez, contribuyó a obtener mejor alimentación. A través de la agricultura fue posible mejorar la disponibilidad de alimentos de origen animal y vegetal y con esto mejorar la alimentación y el crecimiento poblacional. Sin embargo, por los limitados avances en la agricultura y tecnologías de preservación de los alimentos, solo hasta hace unas décadas la carne empezó a consumirse cotidianamente (Fernández-Armesto, 2004; Harris, 1989).

Según autores como Fernández-Armesto (2004) y Melo (2020), en el continente europeo se domesticaron especies como las reses, las ovejas, los cerdos y las cabras; mientras que en América los alimentos cárnicos provenían de la domesticación de aves y de la cacería de otras especies o la pesca. Las reses, los cerdos y las cabras llegaron a América en “el segundo viaje de Cristóbal Colón en 1493, pero no fue sino hasta 1525 que los vacunos pisaron tierras colombianas” (Gómez, 2009, 11).

La llegada de las carnes a América también trajo cambios en los significados y simbolismos de los alimentos nativos, así como la atribución de sentidos a los alimentos recién llegados. El consumo de carne de res, tal como en España, se asoció con las clases altas y el poder, pues no era de consumo común (Álvarez, s.f.). El cerdo, al poderse reproducir fácilmente, fue utilizado principalmente en las zonas mineras donde había personas

afrodescendientes esclavizadas (Jiménez, 1998). Especies como el cuy, las aves y los animales de cacería fueron asociadas a los indios (Álvarez, s.f.).

Bolívar & Flórez (2005) afirman que hasta el siglo XIX la obtención de alimentos cárnicos se daba mediante la caza y pesca; fue apenas hasta la mitad del siglo XX que el consumo de carne, especialmente de res, se popularizó y se volvió cotidiano. Los autores indican que “hasta bien entrado el siglo XX la carne bovina se refería en las fuentes como comida de pobre, incluyendo allí las dietas de indios, soldados rasos, obreros, mineros” (Bolívar & Flórez, 2005, p. 179). Sin embargo, a partir de las primeras décadas del siglo XX la ganadería fue asociada con el prestigio y estatus que otorga no ya la cantidad de cabezas de res, sino la posibilidad de contar con la tierra necesaria para mantenerlas.

Marvin Harris (1989) señala que el consumo de carne se constituye en un acto social que ha sido y sigue siendo valorado en un gran número de culturas, probablemente por su aporte nutricional. De allí que, pese a las diferencias descritas en el párrafo anterior, la carne tenga un lugar especial en la cocina colombiana, especialmente en las celebraciones y las festividades.

En Colombia, las carnes de res, ternera, cerdo, chigüiro, conejo, cabro, curí, etc., son ingredientes centrales y casi indispensables para comidas como el almuerzo y las preparaciones festivas. Según datos del 2015 de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin) (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017), las carnes de res y de pollo están entre los quince alimentos más consumidos por los colombianos, ocupando el sexto y doceavo lugar con una ingesta diaria promedio de 100 y 117 g. En cuanto al pescado, se reportó mayor consumo entre la población indígena. En general, este grupo de alimentos es consumido en igual proporción en las zonas urbanas y rurales, con excepción de la carne de res que es consumida en mayor cantidad (en promedio de 16 g más por persona) en las zonas urbanas.

Desde la década de los 60 del siglo XX la producción y consumo de carne ha aumentado, especialmente la de pollo y cerdo. En países como Estados Unidos y Argentina se estima un consumo que supera los 100 kg por persona al año (BBC, 2019). En Colombia, Fedegan (2020) estimó para el 2020 un consumo de carne de res de 17 kg por persona al año, 34 kg de pollo, 10 kg de cerdo y 7 kg de pescado al año. Respecto al consumo de carne de caprina, según la encuesta sobre sacrificio de ganado del DANE (2020), “presentó un crecimiento de 45,5% al sacrificar en este trimestre 11.391 cabezas”. En su informe, el DANE concluye que la carne de caprino, a diferencia de la de res, cerdo y pollo, se distribuye a través de plazas de mercado, especialmente en la región noroccidente del país. Otras carnes, como la de cuy, consumida principalmente en el sur del país, no aparece en los registros nacionales pues su comercialización se da localmente.

La gran diversidad geográfica y cultural del país se refleja en la diversidad culinaria y gastronómica entre las regiones y dentro de estas. Respecto a las carnes se encuentran particularidades en su origen (cabrito, res, cerdo, pescado, gallina, carne de monte) y también en su preparación (al carbón, guisadas, cocidas en caldos y sopas, fritas, ahumadas, entre otras). Por ejemplo, en la zona pacífica es común el consumo de arroces con moluscos, jaibas, pescados y mariscos preparados en coco, los cuales se acompañan con plátano en patacones o cocidos. En la zona atlántica los pescados de mar se preparan fritos o en sancocho, se acompañan con yuca, ñame o plátanos fritos, cocidos o en amasijos y bollos. También se prepara friche con carne de chivo, una carne que también es importante para la cocina santandereana, donde se prepara la pepitoria. En la región andina priman las carnes de res, pollo y cerdo, acompañadas principalmente con papas, pero también con plátanos y yuca, preparadas en sancocho, sopas y fritas. En la región amazónica se consume principalmente pescado de río asado, cocido o envuelto.

En este capítulo se presentarán tres platos que tienen como ingrediente principal la carne: el cuy asado, el chivo y el tapao de pescado. Cada

una de estas carnes tiene diversas formas de preparación y diferente aporte nutricional:

- El tapao de pescado es una preparación cotidiana de la costa pacífica que se elabora con coco y hierbas de azotea (cilantro cimarrón, chilangua y otras). Los pescados utilizados para este son diversos: pargo, jurel, urelillo, etc. En algunas ocasiones se cocina directamente y en otras se fritan antes de ser cocidos. Se usa principalmente como almuerzo. Este es un plato con alto contenido de proteína, ácidos grasos saturados e insaturados, fósforo, calcio y vitamina D y A.
- El cuy se prepara principalmente asado, aunque también se come frito y en caldos. Se sirve con papas cocidas, mote o maíz pira. Se utiliza principalmente para consumo fuera de casa en fines de semana u ocasiones especiales. Este es un plato que aporta proteínas, grasas, colesterol, minerales como potasio, calcio y hierro y vitaminas del complejo B (ICBF, 2017).
- El chivo se prepara asado, en sancocho y guisado. Es un alimento propio del norte del país (se consume en la Guajira y Santander), donde se usa principalmente en las celebraciones. Este plato se sirve con bollo limpio (bollo de maíz), yuca o plátano maduro. Aporta proteínas, grasas y minerales como potasio, zinc y hierro (ICBF, 2017).

6.2. Memorias culinarias relacionadas con las carnes y los platos centrales

El plato fuerte, principal, central o segundo plato se sirve después de las entradas, que en Colombia suelen ser, como en casi todas las culturas, las sopas. En cada territorio se consumen unos alimentos más que otros y en diferentes momentos del día, dependiendo de las condiciones del entorno, de la facilidad del cultivo, cría o pesca de animales y de las condiciones económicas, sociales y culturales. Las comunidades indígenas, por ejemplo, siguen consumiendo sus alimentos ancestrales a base de carne de monte, roedores, entre otros, y sus cultivos de autoconsumo de maíz, frijol y yuca; las familias afrodescendientes, por su cercanía a los ríos y mares, han construido una relación especial con el consumo de pescado y demás alimentos de estos entornos; por otro lado, los estudiantes sin procedencia étnica, más cercanos a las tradiciones de montaña de campesinos colonizadores, tienen por hábito la preparación y consumo de carne de res, cerdo, pollo, así como de arroz, frijol y maíz.

Una de las preparaciones más tradicionales del sur de Colombia, arraigada en las comunidades indígenas de los Pastos en el departamento de Nariño y territorios cercanos, es a base de Cuy. Este es un mamífero roedor muy común en la región andina, especialmente en Colombia, Ecuador, Perú y Bolivia. Su consumo es generalizado por su alto valor nutricional y contribuye a la seguridad alimentaria de las comunidades, en especial las de más bajos recursos, pues es usual la cría de cuyes en los mismos hogares. Según los relatos de una estudiante del Pueblo de los Pastos:

A veces en las mismas casas tienen cuyeras, donde crían los cuyes, los conejos. También tienen sus chagras, que son donde tienen las verduras para autoconsumo. No acostumbramos tanto a ir a Ipiales donde hay supermercados, sino que abastecemos aquí mismo en el pueblo o sino, en las mismas casas donde están las chagras. (Entrevista 22, 2021)

La preparación del cuy en estas comunidades indígenas y campesinas es ancestral. Han aprendido su elaboración de generación en generación: han visto a sus abuelas, madres, hermanas, tíos y padres preparar el cuy. En la actualidad, este plato se prepara sobre todo para eventos especiales y celebraciones con la familia; es un plato muy íntimo, concebido para ser compartido, conversado y saboreado:

De los platos típicos es muy chévere toda la preparación [del cuy], porque se la he visto a mis abuelas o en las fiestas siempre ha estado ahí. Digamos de pequeño a uno le emociona cuando había fiestas en la casa se juntaban todos los primos, tías, tíos y se quedaban en la casa para hacer la preparación. (Entrevista 22, 2021)

Acá el plato tradicional es el cuy, para nosotros significa tradición, hace parte de nuestras raíces, también significa compartir porque este plato lo consumen mucho en las celebraciones, en fiestas, matrimonios, bautizos, más que todo en fiestas y celebraciones. (Entrevista 29, 2021)

La preparación del cuy inicia un día antes de la celebración o el evento, pues después del sacrificio del animal se debe dejar adobando la carne

de un día para otro, antes de ser llevada al fuego lento de las brasas. Con las vísceras, como hígado, corazón y otros, también se suele preparar un guiso para acompañar algunas comidas:

El cuy, primero le quiebra el cuello, es por decir una muerte seca. Se calienta agua y lo va metiendo para que el pelaje afloje y se va pelando todo el pelaje. Posterior a eso, se le va barriendo toda la piel para que quede totalmente sin pelos. Se abre por la mitad para sacarle todo lo de adentro porque hay cosas que ya no sirven como intestino y esas cosas. Pero hay otras que sí, nosotros le decimos acá tradicionalmente zungo y son como el corazón, el hígado y esas cositas que se pueden guisar o echar en el ají. Lo demás sí se desperdicia. Posteriormente se pone en una batea con agua y sales. Se deja reposar por toda la noche y al día siguiente se le coloca un palito que le atraviesa todo el cuerpo y se asa. (Entrevista 22, 2021)

Por otro lado, los relatos de los estudiantes de las comunidades indígenas Emberá hacen una alusión recurrente al consumo de carne de monte en sus platos principales, es decir, de animales como el armadillo, la guagua y la iguana. Sobre este tipo de consumo, y en especial sobre la carne de iguana, uno de los estudiantes comentó:

Por el tema de que somos cazadores por naturaleza podemos mencionar la carne de monte, el armadillo, la guagua [...] Sin embargo, nos caracterizamos por ser adictos a la carne de iguana, por naturaleza somos iguaneros, hablando de mi cultura [Emberá], es la parte de los alimentos que nos diferencia mucho de ese otro contexto que vive la otra sociedad con nosotros. (Entrevista 20, 2021)

Esta comunidad come carne de res con poca frecuencia. Es más común el consumo de pollo, pues es tradicional que las mujeres y familias Emberá críen y engorden pollos, lo que ayuda a complementar la alimentación de estas comunidades. El consumo de frijol, maíz y plátano es muy común en los relatos de las personas de esta comunidad indígena y es mencionado en diferentes preparaciones.

Por su parte, en la memoria de una estudiante de la comunidad indígena Zenú, ubicada en el departamento de Córdoba, el arroz de frijol es uno

de los platos más tradicionales de su familia. Por lo general va acompañado con un guiso de carne de cerdo, que se realiza a base de papa, tomates, pimienta, ajo y color. Esta preparación se suele hacer para toda la familia, para compartir en momentos especiales. En semana santa se prepara con frecuencia y se utiliza pescado y verdura para reemplazar la carne de cerdo:

El arroz de frijol, no sé cómo lo llamen acá [en Medellín], allá es frijol cabecita negra. Empieza uno a poner a pitar el frijol primero en una olla a presión hasta que estén blandos. Con esa misma agua uno pone a hacer el arroz con esos frijoles y ya le echa sal al gusto, ajo y espera a que esté el arroz. Ese sería el arroz. Yo siempre lo he acompañado con guiso de carne de cerdo, es comprar el cerdo y adobarlo, echarle papa, tomate, cualquier cosa que usted piense que le va a dar sabor a la carne, sal al gusto, pimienta, ajo, color. Ponerlo también en la olla a presión y ponerlo a pitar unos quince a veinte minutos y ya. Por lo general siempre es consumo masivo, eso depende de la persona, en mi casa lo hacen frecuentemente para el almuerzo, pero normalmente lo hacen mucho en semana santa, pero le cambian el guiso de cerdo por pescado y le agregan ensalada de remolacha, zanahoria, papa. (Entrevista 23, 2021)

Entre los platos fuertes de las comunidades indígenas Wayuú se encuentra el chivo, que se consume de diferentes preparaciones. Su elaboración es ancestral y simbólica y representa la conexión permanente de la mujer Wayuú con la naturaleza. Para esta comunidad indígena el chivo es un símbolo de prestigio, por eso compartirlo con la familia y la comunidad es un honor.

Para los estudiantes de ascendencia afrocolombiana las memorias culinarias de los platos fuertes se centran en el consumo de pescado de río y mar. Varios estudiantes mencionaron el consumo de tapao de pescado como el más tradicional de todos. No hay una sola forma de preparar este plato, depende de los ingredientes, la disponibilidad de los alimentos, la región de Colombia donde se prepare y de su legado cultural. Con relación a los pescados que consumen para las diferentes preparaciones está: “el bagre, el bocachico, la tilapia roja, la tilapia negra, a veces

al que le dicen barbudo; pero más que todo el bocachico y las tilapias” (Entrevista 32, 2021).

Una de las estudiantes entrevistadas vive en Bello, Antioquia, pero proviene de una familia afro del Chocó. Ella compartió la manera en que se prepara el tapao de pescado en su hogar:

[...] pones [el pescado] a cocinar en agua con un poquito de sal y ya, tapas la olla y ya lo dejas que él cocine, solo se le agrega eso, no se le agrega ninguna verdura. Cuando se hace de manera asada se le echa verdura, como hacer un hogao. Un hogao es el tomate con cebolla de rama, cebolla de huevo, un poquito de sal, un poquito de aceite; después de haber cocinado las verduras, se le introduce al pescado y luego se pone a asar en un asador cualquiera, a veces lo envuelven en papel aluminio y a veces no, como para que no se disperse el sabor. Entonces ya después de haberlo asado uno lo acompaña con plátano cocinado o patacón cocinado. (Entrevista 32, 2021)

El tapao de pescado también se puede preparar sofrito con un poco de aceite o en el aceite del mismo pescado, para esta preparación se utiliza por lo general el bagre. Así explica un estudiante la receta:

Se pone el bagre, que es el que normalmente más me gusta porque casi no tiene espinas, lo parten en rodajas y esas rodajas las lavan con bastante limón. Se me olvidó decir que casi todos, o todos los pescados, los lavan con limón. Luego le añaden un poquito de sal y pasa a la preparación. Se le agrega un poquito de sal y se frota con un poquito de ajo machacado y se pone en el sartén a sofreír. El bagre tiene mucha grasa, entonces no se le agrega aceite... nosotros no le agregamos sino el pescado, porque la misma piel de ellos suelta grasa, y ya, con eso se sofreí. (Entrevista 32, 2021)

Un estudiante de Tumaco, Nariño, matriculado en la sede Medellín, expresó que el consumo de tapao es muy habitual en su comunidad y compartió lo siguiente sobre la preparación:

En la mañana uno normalmente se tira su tapao de pescado. Si el plátano es maduro yo lo puedo poner a asar o si es verde yo lo puedo poner a sancochar con el mismo pescado, su ajito y las hierbas. Ahí está su tapao de pescado,

dependiendo también porque uno no tira ese tapao de pescado con plátano maduro, se hace tapao de pescado con plátano verde. (Entrevista 38, 2020)

Para los estudiantes que dijeron no pertenecer a ninguna comunidad étnica, las memorias culinarias de platos principales están relacionadas con los alimentos propios de montaña: frijoles, bandeja paisa, sancocho, proteínas animales (carne de res, cerdo, pollo, embutidos y en menor proporción pescado), sudado (de res o pollo), ensaladas y jugos naturales. Un estudiante de la subregión Suroeste, que ha vivido en varios lugares de Colombia, expresó:

La cultura de allá del municipio como que me ha llevado a que consuma mucho la cuestión de los frijoles, preparados ya sea con chicharrón, plátano maduro, yuca, papa [...] Hay varias, no siempre consumo con plátano verde, sino como variado. Eso es como una de las cosas que a mí me gusta, e igual con la cuestión del arroz es que no es solamente arroz con agua y sal, sino que viene con cualquier verdura. También está la cuestión de la yuca, que se puede realizar un guiso con yucas picadas, una carnita o ya uno prepara pues como otra cosa como para comer con ella. (Entrevista 17, 2021)

El arroz, el plátano, la yuca y la papa son complementos que no pueden faltar en los platos principales de las familias de estos estudiantes. También es común la diversidad en preparaciones de carne de res, cerdo y pollo. A propósito del pollo, un estudiante de Jardín, Antioquia, mencionó dos platos muy especiales en su familia: el pollo relleno y el pollo violado. Sobre la preparación del pollo relleno el estudiante relató:

Se le sacan todo lo que vienen siendo los huesos del pollo, y dentro de él ya se mete una mezcla de carne, harina, uno que otro embutido, mortadela, huevo cocido, y ya se pone a cocinar en el horno. Eso lo prepara mucho mi madre. (Entrevista 15, 2021)

Con relación al pollo violado, el mismo estudiante expresó que para su preparación “simplemente [se cocina] un pollo con cerveza, se abre el pollo, se le introduce el contenido de una lata de cerveza y otros aliños” (Entrevista 15, 2021).

Como pudo verse en los párrafos anteriores, los estudiantes migrantes de la Universidad de Antioquia recuerdan las preparaciones de los platos fuertes más tradicionales, elaborados con los alimentos propios de cada territorio; así mismo, refieren al sincretismo en la escogencia y preparación de los alimentos y a los significados que se han construido alrededor de ellos a través de los años y por varias generaciones. En este escenario, todas las culturas representadas en esta investigación han construido una red de significados alrededor de los alimentos y sus preparaciones, la cual se ha definido histórica y culturalmente. Estas preparaciones también contribuyen a la cohesión social y familiar, a la identidad de grupo y son una muestra más de la riqueza cultural y culinaria de los diversos territorios de procedencia de los estudiantes de la Universidad de Antioquia.

6.3. Preparaciones con carnes y platos centrales



Foto: Ana Jimena Meneses Riascos

Cuy asado

Ingredientes:

- 1 cuy entero
- 2 cucharadas de sal
- Aceite
- 1 rama de cebolla junca

Preparación:

1. Un día antes de cocinar el cuy, caliente agua en una olla y sumerja el cuy para aflojar el pelaje. Luego saque todas las vísceras.
2. Aliñe el cuy en una batea con agua y 2 cucharadas de sal, frote todo el cuerpo del animal y deje reposar toda la noche (o 3 horas antes de cocinarlo).
3. Una vez listo, atraviese el cuerpo del cuy con un palo o un tubo delgado desde la cabeza hasta las patas para asarlo en una parrilla.



Foto: Ana Jimena Meneses Riascos

4. Gire continuamente el cuy en la brasa de carbón, es importante asar de manera uniforme. Unte el aceite con una cebolla de rama para rostizarlo y así evitar perder los jugos del animal (el proceso de cocción dura entre una hora y una hora y media).
5. Sirva el cuy en un plato y, si desea, acompañe con papas al horno.

Nota: este plato también puede ir acompañado de papas saladas, maíz pira, ensalada de repollo o cebolla cabezona picada en tiras delgadas.

Notas nutricionales del cuy:

- Contiene proteínas, esenciales para el buen funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo, así como para la formación de los músculos, tendones, tejidos y órganos.
- Buena fuente de hierro y zinc, el cual es necesario para el crecimiento, el desarrollo del cuerpo y el funcionamiento apropiado del sistema inmune.
- Fuente de vitaminas A y B1, nutrientes esenciales en la formación y el mantenimiento de dientes, tejidos óseos, membranas mucosas y piel. Además, la vitamina B1 interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono ayudando a transformarlos en energía.



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

Tapao de pescado o viuda de pescado

Ingredientes:

- 1 pescado (puede ser bagre rayado, bocachico, cachama, mojarra, nicuro, pacora o pataló)
- 1 plátano o banano
- 1/2 cebolla larga
- 3 dientes de ajo
- 1/2 pimentón
- Cilantro al gusto
- Sal al gusto
- 1 limón

Preparación:

1. Sazone el pescado con sal, limón y un ajo triturado (se puede triturar con una piedra, cuchillo o triturador de ajos).
2. Lave bien las verduras y píquelas.
3. Pele el plátano, lávelo muy bien y córtelo en trozos medianos, póngalos a fuego medio-alto en una olla con agua, agregue sal al gusto, tape la olla y déjelo que cocine.



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

4. Cuando el plátano ya esté blando, agregue la media cebolla picada en julianas o cuadrados, los dos dientes de ajos previamente triturados y el pimentón sin picar (deje cocinar aproximadamente 15 minutos).
5. Agregue el pescado, tape la olla y deje cocinar el pescado.
6. Cuando el pescado esté cocido (cuando adquiera una apariencia opaca), retire el pimentón, quítele la cáscara y la pulpa y agregue nuevamente a la preparación. Añada también el cilantro finamente picado y deje que se cocine por dos minutos más.
7. Pasados esos minutos, el tapao está listo para servir.

Notas nutricionales del tapao de pescado:

- El pescado contiene proteínas esenciales para el buen funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo y para la formación de los músculos, tendones, tejidos y órganos.
- Esta preparación es fuente de hierro y zinc, minerales necesarios para el crecimiento, el desarrollo del cuerpo y el funcionamiento apropiado del sistema inmune.
- Contiene vitaminas del complejo B, las cuales intervienen en el metabolismo de los hidratos de carbono ayudando a transformarlos en energía. También ayudan a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.
- El plátano es fuente de vitaminas A y C, nutrientes esenciales en la formación y el mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos. Además, participan como antioxidantes que bloquean parte del daño causado por los radicales libres y son buenos para la vista.
- En este plato abundan los ácidos grasos poliinsaturados como el omega 3, relacionados con la prevención de las enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo asociados (colesterol o triglicéridos elevados en sangre). También es fuente de omega 6.



Foto: Hiliana Arias Arias

Sopa de chivo

Ingredientes:

- 1 lb de carne de chivo (se usa principalmente hueso de chivo)
- 1 lb de maíz blanco
- 1 lb de frijol guajiro
- $\frac{1}{2}$ libra de auyama (o yuca)
- 1 cucharadita de sebo de chivo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Tome la carne del chivo y póngala a secar al sol.
2. Muela el maíz blanco hasta que quede bien fino.
3. Lave e hidrate el frijol guajiro.
4. Pique la auyama (o yuca).



Foto: Hiliana Arias Arias

5. Ponga a cocinar el frijol y el maíz hasta que tenga una consistencia espesa (el frijol guajiro tiende a deshacerse).
6. Adicione la clara (agua del maíz).
7. Al final de la preparación, adicione auyama (o yuca) al gusto.
8. Adicione la carne de chivo seca, agregue sal si lo considera necesario.
9. Añada el sebo y bata mucho para que no se pegue y quede bien cocinado.
10. Sirva y disfrute.

Notas nutricionales de la sopa de chivo:

- El chivo y el frijol representan la principal fuente de proteína en la dieta diaria de las comunidades Wayúu, ambos alimentos

son esenciales para el buen funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo.

- El maíz y el frijol tienen un alto contenido de carbohidratos complejos, por lo que son una excelente fuente de energía para el organismo. El contenido de vitamina B1 del plato permite un mejor aprovechamiento de estos carbohidratos.
- Esta preparación se caracteriza por tener un alto contenido de hierro y fibra.
- El sebo de chivo, producto insignia de la cocina guajira, es fuente de grasas saturadas y de vitamina E, un antioxidante que protege el tejido corporal del daño causado por sustancias llamadas radicales libres.
- Es una buena fuente de vitamina A, nutriente esencial en la formación y el mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel. Esta vitamina favorece la buena visión.



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

7. Dulces y otras delicias. Elementos finales en la estructura alimentaria

Para mí [los alimentos] significan unión porque siempre he relacionado el momento de la comida con que siempre estamos juntos. Entonces es un momento agradable, riéndonos, hablando. Para mí el comer es unir. (Entrevista 24, 2021)

7.1. Historia, consumos y significados de las coladas, dulces y otras delicias

Las bebidas y los dulces tienen un ingrediente común: el azúcar que los une también en una parte de su historia. Sin embargo, las bebidas, a diferencia de los dulces, tienen un registro temporal mucho más amplio que los postres. Para empezar, hay que referir que ni la vida ni la cocina serían posibles sin el agua; su importancia es tal que, como dice Restrepo (2018), muchas veces se obvia como un ingrediente fundamental. Por el contrario, el azúcar y todo lo que con ella se prepara, como los dulces, es posterior a la industrialización.

En Europa se hace referencia a la cerveza como el origen de todas las civilizaciones (Fernández-Armesto, 2004). Desde América podría decirse que el origen es la chicha. Patiño (1994) muestra que en las crónicas de los conquistadores españoles se indica que los nativos de las indias bebían más de lo que comían, es decir que beber era tan importante como comer, especialmente cuando se trataba de la chicha. Esta se hacía de maíz o yuca, se combinaba con frutas como la piña, el corozo y otros frutos de palma y se consumía fresca o fermentada.

Según Mintz (1996), aunque la caña de azúcar (*Saccharum officinarum* L.) fue domesticada desde por lo menos el año 8000 a.n.e, en Europa apenas se conoció hasta el año 1100 d.n.e y durante siglos fue más un objeto de lujo que un alimento. Con el proceso de colonización y la esclavización en América, la caña fue instalada como un cultivo de grandes extensiones, de tal manera que se convirtió en el principal cultivo del continente durante los primeros siglos de la colonización. La caña de azúcar y sus productos, azúcar y ron principalmente, alimentaron la industrialización europea. Fernández-Armesto (2004) afirma que sería impensable la popularidad de bebidas como el té, el café o el chocolate sin el azúcar para endulzarlas, a su vez, sería inconcebible el desarrollo industrial de Europa sin estas bebidas.

Aunque en la actualidad parezca impensable un mundo o una cocina sin azúcar, el consumo global de este alimento se da apenas desde el siglo XIX. Solo hasta la mitad del siglo pasado este producto llegó a ser uno de los más importantes dentro de la industria alimentaria, presente en casi todos sus productos (Mintz, 1996).

Algunos estudiosos de la alimentación, como Fischler (1995) y Harris (1989), indican que el gusto por el dulce parece ser innato a la humanidad, tal vez porque es un sabor opuesto al amargo de los venenos o porque los alimentos dulces contienen muchas calorías. Pero, tal como indica Mintz (1996), esto no explica por qué en ciertas poblaciones los alimentos dulces y azucarados se consumen en exceso y en otras no. Fischler (1995) y Mintz (1996) consideran que el gusto por ciertos alimentos incrementa en tanto se consumen, es decir, a mayor consumo mayor gusto. También aumenta cuando se les asigna un significado que los pone en un lugar, o no, de importancia, la cual “emana del uso a medida que la gente utiliza las sustancias en las relaciones sociales” (Mintz, 1996, p. 28).

Los alimentos tratados en este capítulo han adquirido un lugar especial en la alimentación: las bebidas como acompañantes indispensables de las comidas y las bebidas fermentadas o destiladas como centro de encuentros sociales, celebraciones, rituales y conmemoraciones. Por su parte, a los dulces se les identifica como preparaciones indispensables para las celebraciones o momentos especiales de comida.

En la actualidad, las bebidas, especialmente las dulces, parecen ocupar un lugar secundario en la alimentación, diferente al que tenían en épocas anteriores. Estas son acompañantes indispensables de comidas principales o son comidas intermedias. En Colombia, según datos para el 2015 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017), la forma más común de consumir frutas es en jugo, con un consumo de un 91% y una frecuencia diaria de 1,2. Este consumo tiende a disminuir con relación a años anteriores, en contraste con el aumento de las bebidas azucaradas.

Por su parte, los dulces son usados como acompañantes de las comidas principales, como comidas intermedias o como preparaciones especiales para celebraciones o días festivos. Sin embargo, el uso de dulces y postres que ahora se conocen como tradicionales –tales como el dulce de leche, bocadillo, cocadas, coladas, confituras– y el consumo de bebidas dulces –como los champús, los dulces de frutas o las chichas con azúcar– tiene una historia reciente que, como ya se indicó, comparten con el azúcar y la colonización.

Es de resaltar que el consumo cotidiano de alimentos dulces no se da en preparaciones como las mencionadas, pues estas se reservan para momentos o días especiales, sino en productos procesados y ultraprocesados. Según la Ensin 2015 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017), 10 de los 40 alimentos más consumidos pertenecen al grupo de alimentos denominados dulces y azúcares, entre los que destacan las bebidas carbonatadas, los confites y chocolates industriales, el azúcar y agua de panela, las bebidas saborizadas, entre otras. Es decir que, a diferencia de los dulces tradicionales, estos no tienen un consumo ritualizado sino cotidiano y casi desapercibido.

Como se ha indicado, la combinación de frutas y verduras con azúcares hace parte de las tradiciones culinarias de América. El hervido de lulo, el dulce de auyama y el plátano con bocadillo y queso son preparaciones producto del encuentro entre alimentos nativos –como el lulo (*Solanum quitoense*) y la auyama o zapallo (*Curcubita moschata*)– y alimentos foráneos como la caña de azúcar, el plátano, los lácteos y cereales como el arroz y el trigo (Rojas de Perdomo, 2012).

La auyama es un alimento producido en gran parte del territorio nacional y es usado en una diversidad de platos, bien como ingrediente principal o como acompañante. Está presente en sopas, cremas, jugos, tortas, malteadas, dulces, etc. Es un alimento con poco aporte calórico y es

fuelle de vitamina A. Pese a esa versatilidad, el dulce de auyama no es una preparación comercial y es común en sectores campesinos.

Por su parte, el lulo tiene un rico aporte de vitamina C y fibra. Es usado principalmente para jugos y confituras. En el Valle del Cauca se reconoce por su uso en los champús; en zonas como la Amazonía, la costa Caribe y los Llanos, entre otras, se utiliza en bebidas llamadas masatos, en los que se prepara con arroz o con maíz cocidos y posteriormente licuados o macerados. Finalmente, el lulo está presente en los llamados hervidos, como el chapil, a los que se les suele agregar destilados de caña.

El plátano aborrajado es una preparación tradicional del Valle del Cauca que goza de gran reconocimiento en el resto del país. Su ingrediente principal es el plátano maduro, el cual se rellena con queso y se cubre con una harina, huevo y azúcar. Es una preparación con un alto contenido calórico que también aporta potasio y calcio.

Como se ha mencionado, los cultivos de caña han sido muy importantes en América. En la actualidad sigue siendo uno de los cultivos más importantes de Colombia. Según Asocaña (2020), “la caña es el cuarto generador de divisas después del café, flores, banano y aceite de palma [...] Aporta un 0,6% al PIB nacional y es un importante generador de empleo en Cauca y Valle del Cauca” (Asocaña, 2020, Párr. 4). De estos cultivos, entre otros, se sacan 2,3 millones de toneladas de azúcar, principalmente para consumo interno.

La auyama y el lulo permanecen entre los cultivos de menor escala en el país, según el censo agropecuario, se estima que de la extensión de cultivos en el país el 14,6% se destina a frutas y el 4,2% a hortalizas (DANE, 2016). La producción de auyama se destina principalmente para el consumo local. El lulo es producido especialmente en los departamentos del Huila y Valle del Cauca, y se destina al mercado local, regional y nacional.

Según el Ministerio de Agricultura “el cultivo de plátano es el cultivo frutal más sembrado en el país, hace parte de la canasta familiar de los colombianos y es uno de los cultivos más importantes para la seguridad alimentaria en el país” (2018, p. 4).

7.2. Memorias culinarias relacionadas con las coladas y los postres

En los relatos de los estudiantes migrantes de la Universidad de Antioquia resalta la alusión a los dulces, bebidas tradicionales y otras delicias que hacen parte de los recuerdos más entrañables. Para las personas entrevistadas pertenecientes a comunidades indígenas y afrodescendientes, así como aquellas sin pertenencia étnica, se resaltan las preparaciones dulces que tienen como base la panela, un producto típico de Colombia elaborado a base de caña de azúcar. Su consumo es generalizado en todo el país, sobre todo en las zonas de montaña. Este producto es la base principal de los dulces que se elaboran de diferentes frutas y hortalizas de las regiones; también son comunes las preparaciones dulces o bebidas de maíz, plátano, lulo, cidra, calabaza, entre otros. Entre las delicias culinarias de las familias de estos estudiantes se encuentran las papas aborrajadas, muy comunes entre estudiantes indígenas y sin pertenencia étnica, que se consumen por lo general con ají de maní y embutido de salchichón.

Indudablemente, la mayor riqueza de productos típicos dulces, bebidas y otras delicias se encuentra en las comunidades indígenas. En el sur de Colombia, por ejemplo, estudiantes indígenas del Valle de Sibundoy, en el departamento del Putumayo, y del Pueblo de los Pastos, en el departamento de Nariño, relatan el consumo de dulce de calabaza. Este se prepara con panela, calabaza (vitoria y auyama), un poco de agua y canela. Esta mezcla se deja hervir hasta que espese y al servir se acompaña con queso (Entrevistas 18 y 22, 2021). En lugar de calabaza, en

otras comunidades indígenas preparan este dulce con cidra (Entrevista 26, 2021). En la región del Valle del Sibundoy se realizan diferentes tipos de colada, en especial de uvilla y de lulo:

Acá la hacemos con maíz molido, pero en Medellín yo la improviso con Promasa. Cocino la Promasa, le echo panela, canela y el lulo pelado y partido en cubitos. Lo dejo que hierva bastante y se saca y se consume. Se puede hacer de mora, tomate, así mismo, pero cambiándole la fruta. Acá se hace con maíz molido, lo más molido que se pueda, nosotros mismos lo molem en el molino y se pone a cocinar con panela y el lulo. Queda más espeso que el que se hace con Promasa y el sabor es muy diferente. Acá en vez de lulo le agregan chilacuan o las uvillas. (Entrevista 18, 2021)

Los indígenas Emberá, ubicados en el suroeste antioqueño, mencionan el consumo de chicha de maíz o colada de maíz sobre todo en fechas especiales: “las utilizamos para las fiestas de ritos, ritos de sanación o fiestas de chicha de maíz. Eso todavía lo tenemos dentro de nuestra gastronomía” (Entrevista 26, 2021). De maíz también se prepara natilla original, la cual no utiliza condimentos adicionales.

En esta comunidad indígena se relata también el consumo de plátano:

[...] sea cocinado o asado, verde o maduro, se asa y eso después de que esté bien asado o que esté bien cocinado, se amasa, se sofríe con un poquitico de cebolla o con ajo, se sofríe y se mezcla y se arma una bolita, y eso con chocolate, eso sabe delicioso. Pues a mí me ha sabido muy rico. (Entrevista 26, 2021)

Una delicia muy común entre el pueblo Misak de la región de Caldon, en Cauca, es la papa aborrajada. Para hacerla es necesario conseguir papa morada, muy común en esa región del país. Sobre la preparación, un estudiante compartió:

Se pone a hervir un poquito de agua y se le agrega harina, sal, color, pimentón picado y cilantro picado y esa mezcla se revuelve. Cuando ya se obtenga esa mezcla nosotros lo que hacemos es colocar la papa y se sumerge en la harina, pues en la mezcla de la harina, y ya la ponemos a fritar. Cuando ya está frita, ya la sacamos y la dejamos ahí. (Entrevista 24, 2021)

Esta delicia culinaria concluye con la preparación de su acompañante por excelencia, el ají de maní:

Como te había dicho, el maní es muy típico acá. Lo utilizamos para todo. El ají de maní primero lo tostamos en paila o en cacerola, tiene que ser una paila específica, no puede ser cualquier paila, porque o si no las abuelas dicen que no sabe igual. Tiene que menearse con cuchara de madera o cuchara de palo. Entonces se debe menear así, se tuesta que quede un poco oscuro, tampoco debe quedar muy claro el maní, tiene que quedar así oscurito. Se pela y se lleva a moler, tiene que ser en molino tradicional, no puede ser en la licuadora. No, eso no se usa, tiene que ser molino. Y cuando ya se ha obtenido eso se le pica cebolla. Nosotros a veces utilizamos la larga, también puede ser la otra, la cabezona, y se le echa el ají. El ají de acá es diferente, se llama ají pic y es un ají muy pequeño, muy chiquito. Por lo general, para que se ponga rojito, por ejemplo mi abuela, lo deja durante un año en la nevera, y ese es el que se utiliza pues en la casa para el consumo. Se tiene que cosechar y refrigerar mucho tiempo y ya se comienza a usar y se puede conservar durante mucho tiempo, es muy picante. Yo creo que con dos eso ya tiene, pues a una persona que no está acostumbrada, por ejemplo, a mí me pica mucho. Por ejemplo, mi abuela le puede echar diez y a ella no le pica nada, entonces ya se le echa el ají, se machuca y se agrega pues a la preparación del maní, se le echa agua caliente también y se mezcla mucho hasta que se vuelva espeso, es decir que tenga una consistencia espesa. Cuando ya está ahí entonces ya se sirve con la papa. Usualmente nosotros comemos la papa aborrajada con salchichón, entonces le fritamos un pedazo de salchichón y nos la comemos así, o sea, la papa, el salchichón y el ají de maní. (Entrevista 24, 2021)

Una estudiante sin pertenencia étnica del municipio de Caicedo, Antioquia, resalta el consumo de miel en las famosas moliendas campesinas: “entonces chiquitita nos íbamos para una molienda y comíamos cangrejo o miel con bicarbonato y hacíamos guche, y así lo llamábamos. Miel sola con galletas. Siempre había como con miel, el dulce” (Entrevista 1, 2021). Otra estudiante, ubicada en Cartago, Valle del Cauca, relata el consumo tradicional de miguelucho, también conocido como dulce cortado, bienmesabe o mielmesabe, así como el consumo de mazamorra, pero la original. El maíz de la mazamorra la consumen como champús:

Se hace literal con el maíz de mazamorra, así como lo venden para la mazamorra, pero no se le echa leche. Se echa una especie de aguapanela especiada con clavos y canela, con jugo de lulo, pedacitos de lulo y pedacitos de piña calada. Entonces queda como una bebida refrescante, pero con el maíz. Allá [en Medellín-Antioquia] me tocaba hacerla a mí... (Entrevista 5, 2021)

Además de la papa aborrajada, los estudiantes de comunidades afro hicieron especial mención al consumo de plátano maduro en diferentes preparaciones, como tajadas de plátano frito con queso y suero (Entrevista 13, 2021) y plátano maduro asado con queso. En las entrevistas no se hizo alusión a otras preparaciones de dulces, bebidas u otras delicias.

7.3. Preparaciones de coladas y postres



Foto: Juan Francisco Agudelo

Colada de lulo

Ingredientes:

- 200 g de maíz blanco o amarillo trillado molido
- 100 g de panela
- 2 unidades grandes de lulo con cáscara o 400 g
- 1 litro de agua



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

Preparación:

1. Lave muy bien la cáscara del lulo con agua y corte en cuadros pequeños.
2. Mezcle en una olla el maíz con el agua fría y revuelva, agregue la panela y el lulo y ponga a fuego medio-alto por 15 minutos.
3. Baje el fuego y revuelva constantemente con una cuchara de palo para evitar que se pegue la mezcla, deje cocinar durante 30 minutos o hasta que espese y el maíz esté bien cocido.
4. Baje del fuego y sirva preferiblemente caliente.

Notas nutricionales de la colada de lulo:

- Es una bebida con alto aporte calórico que funciona muy bien como una entrecomida. Se recomienda consumir una sola porción.
- Aporta vitamina C, un micronutriente muy importante en los procesos de cicatrización.
- Aporta vitamina A, la cual ayuda al sistema inmune a su funcionamiento adecuado.
- Además de carbohidratos, esta bebida también aporta proteínas.



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

Dulce de calabaza

Ingredientes:

- ½ unidad pequeña de calabaza o vitoria sin cáscara (600 g)
- 55 g de panela
- Canela en astillas y en polvo al gusto
- 400 ml de agua

Preparación:

1. Ponga a cocinar la calabaza en una olla con agua a fuego medio-alto (30 minutos o hasta que hierva)



Foto: Luz Marina Arboleda Montoya

2. Agregue la panela y la canela en astillas y deje cocinar a fuego bajo por 20 minutos o hasta que espese. Revuelva continuamente con una cuchara de palo sin dejar pegar la mezcla.
3. Baje del fuego y sirva solo o acompañado de una tajada de queso o un vaso de leche.

Notas nutricionales del dulce de calabaza:

- Genera saciedad debido a su alto contenido de agua y fibra que, sumado a un bajo aporte calórico, permite consumir una porción generosa.
 - Aporta vitaminas B6 y B9, implicadas en el buen desarrollo del sistema sanguíneo.
 - Aporta vitamina C, un potente antioxidante.
 - Cuando se acompaña con un producto lácteo se enriquece el aporte de proteínas, calcio, grasas y minerales.
- Bajo contenido de azúcares libres, lo cual es beneficioso para la salud y contribuye a la prevención del sobrepeso.



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

Aborrajado

Ingredientes:

- 1 unidad grande de plátano guayabo o hartón maduro
- 2 tajadas semigruesas (60 g) de queso fresco o 2 lonchitas de queso hilado
- 4 cucharadas soperas (50 g) de harina de trigo
- ½ cucharadita tintera de sal
- ½ cucharadita de cúrcuma o achiote
- ½ pocillo tintero (100 ml) de agua

Preparación:

1. Corte el plátano con cáscara en trozos y lleve a cocinar en una olla con agua suficiente para cubrirlo. Deje cocinar durante 15 minutos o hasta que ablande.
2. Retire la cáscara y aplaste el plátano con ayuda de un tenedor hasta formar un puré.



Foto: Valentina Ávila Aguirre

3. Divida el puré en cuatro partes y forme una bolita con cada una.
4. Ponga cada bolita de plátano cocido en su mano o en una superficie y aplaste con los dedos o con una tapa, hasta formar una arepita delgada (puede ayudarse con una bolsa plástica limpia).
5. Ponga en el centro de la arepita media tajada de queso (o 1 lonchita) y con la ayuda de la misma bolsa arme nuevamente una bolita y reserve.
6. Mezcle la harina de trigo con el agua tibia, la sal y el color. Bata hasta que quede una mezcla homogénea y espesa.
7. Remoje la bola de plátano en la mezcla de harina de trigo y lleve a freír en aceite caliente hasta que la corteza esté crujiente y dorada.
8. Sirva solo o acompañado de sus alimentos preferidos.

Notas nutricionales del aborrajado

- Al ser una fritura se sugiere consumir solo la porción ocasionalmente, para evitar el consumo excesivo de grasas y calorías.
- Contiene carbohidratos, proteínas y grasa.
- Aporta minerales, como el potasio y calcio, que contribuyen al funcionamiento normal de los músculos.
- Contiene vitamina B6, la cual ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso.
- Aporta vitamina A, implicada en el mantenimiento de una piel sana.



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

Papa aborrajada

Ingredientes del aji de maní:

- 100 g de maní tostado sin sal
- 4 unidades de aji pajarito
- 1 rama delgada de cebolla larga
- 12 g (o 2 cucharadas) de pimentón
- 100 ml o ½ vaso de agua

Preparación del aji de maní:

1. Muela el maní tostado en una máquina de moler o en un procesador hasta obtener una pasta uniforme.
2. Agregue el agua caliente y mezcle constantemente hasta que adquiera una textura muy espesa.
3. Lave muy bien la cebolla de rama y el pimentón, córtelos fijamente y agregue al maní.
4. Lave y machaque los ajíes, agregue a la mezcla y revuelva muy bien hasta que quede con textura de salsa.

Ingredientes de la papa aborrajada:

- 2 unidades de papa morada o parda mediana
- Aceite suficiente para freír



Foto: Juan Francisco Agudelo Duque

- 60 g o 4 cucharadas soperas de harina de trigo
- 12 g (o 2 cucharadas) de pimentón
- 1 ramita o 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharadita de cúrcuma o achiote
- 100 ml o ½ pocillo tintero de agua caliente
- 1 cucharadita de sal

Preparación de la papa aborrajada:

1. En una olla pequeña con agua, ponga a cocinar las papas enteras hasta que estén cocidas y con una textura firme. Retírelas del agua y córtelas en láminas gruesas (1 cm aproximadamente).
2. Agregue la harina en un recipiente, junto con la sal y la cúrcuma o achiote. Mezcle y agregue el agua caliente, revuelva muy bien hasta que quede una mezcla líquida homogénea de consistencia espesa.
3. Lave con agua el pimentón y el cilantro y corte en cuadros finos. Agregue a la mezcla de harina y revuelva hasta integrar.
4. Remoje las láminas de papa en la mezcla de harina hasta cubrir y ponga a freír en

una olla pequeña con aceite caliente a fuego medio-alto. Cuando empiece a dorar y disminuya el burbujeo dé la vuelta si es necesario.

5. Una vez estén doradas, baje del fuego las papas, retire el exceso de aceite y sirva con ají de maní.

Notas nutricionales de la papa aborrajada:

- Buena fuente de energía gracias al contenido de carbohidratos y grasas.
- Aporta fósforo, mineral que ayuda a la formación de huesos y dientes.
- Contiene vitaminas del complejo B, como la B1 y B6, que contribuyen a generar energía.
- Si se consume con ají de maní, se aporta un extra de proteínas, ácidos grasos y vitaminas.
- Al ser una fritura, se sugiere consumir solo una porción ocasionalmente para evitar el consumo excesivo de grasas y calorías. Prefiera el uso de aceite de girasol, canola o maíz. Evite utilizar más de dos veces el aceite de fritura.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, L. (s.f.). Colonialismo en la alimentación. Food Empowerment Project. <https://foodispower.org/es/alternativas-alimentos/colonialismo-en-la-alimentacion/>
- Arboleda, L. M. (2014). *Transformaciones y aspectos socioculturales de los programas de complementación alimentaria dirigidos a la población infantil en Medellín entre los años 1961 y 2010*. Universidad de Antioquia.
- Asocaña. (2020). Sector Agroindustrial de la Caña. <https://www.asocana.org/publico/info.aspx?Cid=215>
- Baraja, E. (2017). Alimentación y territorio “saboreando el paisaje local”. Instituto Universitario de Urbanística de La Universidad de Valladolid y La Fundación Entretantos. <https://www.slideshare.net/iurbanistica/c17110-territorio-y-alimentacin-saboreando-el-paisaje-local-eugenio-baraja-rodriguez-dpto-geografa-univ-vall>
- BBC. (Febrero 4, 2019). Qué países del mundo consumen más carne (y hay uno de Latinoamérica) -BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47119001>
- Bolívar, I. & Flórez, A. (2005). Cultura y poder: el consumo de carne bovina en Colombia. *Nómadas*, 22, 174-185. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3994838>
- Bonilla, E. & Rodríguez, P. (2005). *Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. Grupo Editorial Norma.
- Capel, H. (2016). Las ciencias sociales y el estudio del territorio. *Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales*. Universidad de Barcelona. <http://www.ub.edu/geocrit/b3w-1149.pdf>
- Cartay, R. (1991). Los americanos. En: *Historia de la alimentación del nuevo mundo* (2da ed., pp. 1-37). Editorial Futuro C.A. <https://bibliofep.fundacionempresaspolarg.org/publicaciones/libros/historia-de-la-alimentacion-del-nuevo-mundo/>
- Contreras, J. & Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Ariel.

- Dane. (2016). 3er Censo Nacional Agropecuario. Hay campo para todos. <https://www.dane.gov.co/files/images/foros/foro-de-entrega-de-resultados-y-cierre-3-censo-nacional-agropecuario/CNATomo2-Resultados.pdf>
- Dane. (2020). Encuesta de Sacrificio de Ganado (ESAG). https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/sacrificio/bol_sacrif_IVtrim19.pdf
- Diccionario Etimológico Castellano en Línea. (s/f). Pequeña explicación sobre la palabra SOPA. DECEL. <http://etimologias.dechile.net/?sopa>
- Echeverría Ramírez, M. C., Rincón Patiño, A. & González Gómez, L. M. (2000). *Ciudad de territorialidades, polémicas de Medellín*. Universidad Nacional de Colombia, Centro de Estudios del Hábitat Popular -CEHAP.
- Dinho, E. (s.f.). Mute Santandereano. My Colombian Recipes. <https://www.mycolumbianrecipes.com/es/mute-santandereano/>
- FAO. (1993). Composición química y valor nutritivo del maíz. En: *El maíz en la nutrición humana*. FAO. <http://www.fao.org/3/t0395s/T0395S00.htm#Contents>
- FAO. (2015). *Comida, territorio y memoria Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombianos*. [fao.org/3/i4467s/i4467s.pdf](http://www.fao.org/3/i4467s/i4467s.pdf)
- FAO. (2008). *Investigación cualitativa en enfermería: contexto y bases conceptuales*. En: Prado, M. Souza, & T. Carraro (eds.). OPS.
- Fedegan. (2020). Estadísticas. Fedegan. <https://www.fedegan.org.co/estadisticas/estadisticas>
- Federación Nacional de Cultivadores de Cereales y Leguminosas. (2020). Indicadores Cerealistas. <https://www.fenalce.org/alfa/pg.php?pa=60>
- Fernández-Armesto, F. (2004). *Historia de la comida. Alimentos, cocina y civilización*. Tusquets Editores.
- Fischler, C. (1995). *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Anagrama.
- Flandrin, J.L. & Montanari, M. (2004). *Historia de la alimentación* (2da ed.). Ediciones Trema S.L.
- Gaviria Arbeláez, C. (2019). *Arepas colombianas: técnicas profesionales de cocina*. Universidad de la Sabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/30099>

- Geertz, C. (2003). *La interpretación de las culturas*. Gedisa, Duodécima. <https://antroporecursos.files.wordpress.com/2009/03/geertz-c-1973-la-interpretacion-de-las-culturas.pdf>
- Gómez Ramírez, B. D. & Lopera Villegas, C. (2015). *Alimentos fuente por nutriente*. Universidad de Antioquia.
- Gómez, D. (2014). La valoración de las cocinas regionales colombianas para la proyección y el fortalecimiento de las gastronomías nacionales: Las ofertas culinarias regionales en Medellín como punto de partida. (Tesis de maestría). Universidad de Antioquia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/8409>
- Gómez, P. (2009). De cómo y por qué comenzamos a comer carne. *Pesquisa* (pp. 11-14). <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/wp-content/uploads/2020/10/Pesquisa-Javeriana-Edici%C3%B3n-10.pdf>
- Grande, C. & Orozco, B. (2013). Producción y procesamiento del maíz en Colombia. *Revista Científica Guillermo de Ockham*, 11(1), 97-110. <https://doi.org/10.21500/22563202.604>
- Harris, M. (1981). *Introducción a la antropología general*. Alianza Editorial.
- _____ (1989). *Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura*. Alianza Editorial.
- ICBF. (2017). Caracterización y composición nutricional de 18 preparaciones tradicionales en la población colombiana. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/caracterizacion-composicion-18-preparaciones-tradicionales-icbf1_0.pdf
- Jiménez, O. (1998). La conquista del estómago: Viandas, Vituallas y Ración Negra siglos XVII-XVIII. En: Instituto Colombiano de Antropología e Historia (Ed.). *Geografía humana de Colombia: los afrocolombianos*. Tomo VI. <https://babel.banrepcultural.org/digital/collection/p17054coll10/id/2754>
- Kaplan, A. & Carrasco, S. (1999). *Migración, cultura y alimentación. Cambios y continuidades en la Organización alimentaria de Gambia a Cataluña*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Maraza, B., Condori, W. & Condori, J. (2017). La identidad cultural en los estudiantes migrantes y su nivel de adaptación en la universidad nacional del altiplano puno. *Revista de investigaciones de la escuela de posgrado*, 6(3), 221-233. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26788/riepg.2017.45>

- Melo, J. O. (2020). La dieta prehispánica: salud y equilibrio ambiental. *Boletín Cultural y Bibliográfico*, 98, 4-17. <https://www.banrepcultural.org/boletin-cultural/content/la-dieta-prehispánica-salud-y-equilibrio-ambiental>
- Minayo, M., Ferreira, S., Cruz, O. & Gomes, R. (2003). *Investigación social: teoría, método y creatividad* (1a ed.). Lugar Editorial S.A.
- Ministerio de Agricultura (2018). Indicadores e instrumentos, cadena del plátano. <https://sioc.minagricultura.gov.co/Platano/Documentos/2018-10-30%20Cifras%20Sectoriales.pdf>
- Ministerio de Cultura. (2012). Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. En: *Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia* (1ra ed.). Ministerio de Cultura. <https://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/patrimonio-cultural-inmaterial/politicas-planos-y-programas/Paginas/Lista-Representativa-de-Patrimonio-Cultural-Inmaterial-Política-para-el-Conocimiento,-la-salvaguardia-y-el-fomento-de-la.aspx>
- Ministerio de Educación. (2013). Lineamientos de política de educación superior inclusiva. Ministerio de Educación.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2017). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2015, Bogotá, Colombia. <http://www.ensin.gov.co/#>
- Mintz, S. (1996). *Dulzura y poder. El lugar del azúcar en la historia moderna*. Viking Penguin.
- Montañez Gómez, G. & Delgado Mahecha, O. (1998). Espacio, territorio y región: conceptos básicos para un proyecto nacional. *Cuadernos de Geografía: Revista Colombiana de Geografía*, 7(1-2), 120-134.
- Morse, J. (2003). *Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa* (1a ed.). Editorial Universidad de Antioquia.
- Panorama Cultural. (2019). Receta e historia del tradicional mote de queso. <https://panoramacultural.com.co/gastronomia/2341/receta-e-historia-del-tradicional-mote-de-queso>
- Parker, G. J. (1976). *Diccionario Quechua Ancash Huailas* (1ra ed.). Ministerio de Educación.
- Parra, I. (2020). *Mujeres, arepa y tradición en la cultura paisa: un acercamiento al lugar de las mujeres en la producción y la familia*. Universidad de Antioquia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16690>

- Patiño, V. M. (1994). *Historia de la cultura material en la América equinoccial*. Ministerio de Cultura.
- Real Academia Española. (2020). Definición sopa en: Diccionario de la lengua española. Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/sopa>
- Recetas de Perú. (s.f.). Sopa de mote. <https://www.comida-peruana.com/recetas/sopas/sopa-de-mote>
- Restrepo, C. (2018). Fuentes de agua en la Santafe de Bogota colonial. Historia de la Cocina y la Gastronomía. <https://www.historiacocina.com/es/fuentes-de-agua-bogota#more-9175>
- Ritchie, C. I. A. (1986). *Comida y civilización: de cómo los gustos alimenticios han modificado la historia*. Alianza Editorial.
- Rivas Alfonso, B. (2014). El casabe y la arepa: alimentos prehispánicos de la culinaria indígena venezolana. *PASOS Revista de turismo y patrimonio cultural*, 12(2), 433-442. <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2014.12.031>
- Rodríguez, J. V. (2006). La Alimentación prehispánica. En: *Las enfermedades en las condiciones de vida prehispánica de Colombia*. Universidad Nacional de Colombia. <https://www.humanas.unal.edu.co/2017//index.php>
- Rodríguez Cuenca, J. (1998). Apuntes sobre la alimentación de la población prehispánica de la Cordillera Oriental de Colombia. *Maguaré*, 0(13), 27-71. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/maguare/article/view/10750>
- Rodríguez del Río, M. E. & Hoyo Martínez, L. (s.f.). *Nutrición y seguridad alimentaria*. Editorial Síntesis. www.sintesis.com
- Rodríguez Espinosa, H., Higuera Izasa, J. & Bonilla Restrepo, K. (2018). Componentes del maíz en la nutrición humana. En: Hoyos Gómez, G. M. (Ed.). Algunos Componentes generales, particulares y singulares del maíz en Colombia y México. Editorial Biogénesis.
- Rodríguez Valbuena, D. (2010). Territorio y territorialidad Nueva categoría de análisis y desarrollo didáctico de la Geografía. *Uni-Pluri/Versidad*, 10(3), 12.
- Rojas de Perdomo, L. (2012). *Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio*. Ministerio de Cultura Colombia.

- Superintendencia de Industria y Comercio. (s.f.). Cadena productiva del plátano diagnóstico de libre competencia. <http://yerbasana.cl/?a=491>
- Tobar, L. F., Chinchilla, M., Cortés, L. Y. & Mondragón, A. (1997). *Terrenos de la gran expedición humana. Estado alimentario y nutricional de comunidades indígenas y poblaciones afrocolombianas*. Universidad Pontificia Javeriana
- Troncoso-Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21, 105-114.
- Ulloa, J. A., Rosas, P., Ramírez, J. C. & Ulloa, B. (2011). El frijol (*Phaseolus vulgaris*): su importancia nutricional y como fuente de fitoquímicos. *Revista Fuente*, 3(8), 5-9. <http://dspace.uan.mx:8080/jspui/handle/123456789/582>
- Universidad de Antioquia. (2017). Plan de desarrollo institucional 2017 -2027. Universidad de Antioquia. <http://www2.udea.edu.co/webmaster/multimedia/plan-desarrollo-udea/plan-desarrollo-udea.pdf>
- Universidad de Antioquia. (2018). Plan de Acción Institucional 2018 -2021. Universidad de Antioquia. https://appvicedoce.udea.edu.co/concursoprofesoral/files/planes/PAI_2018_2021.pdf.

En este texto se presentan y difunden preparaciones alimentarias tradicionales de los territorios de Colombia de los que provienen algunos de los estudiantes migrantes de la Universidad de Antioquia. Esperamos que, al leer cada capítulo y preparar las recetas que se presentan, se trasladen a los territorios en donde se originaron, perciban sus olores característicos, se deslumbren con sus colores, se deleiten con sus sabores y, lo más importante, que identifiquen los saberes tradicionales que se han construido y transmitido de generación en generación.