

Fundación Universitaria  
**SAN MATEO**



Fundación Universitaria  
**SAN MATEO**

**CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y AFINES  
TÉCNICO EN PROCESOS GASTRONÓMICOS Y DE BEBIDAS**

**RESCATE GASTRONÓMICO DE LOS TUBÉRCULOS EN UBATÉ  
TRABAJO DE GRADO MODALIDAD DE OPCIÓN DE GRADO**

**ANDRES FELIPE ORTEGON BERMUDEZ  
DIANA CATALINA MARTINEZ RODRIGUEZ**

**DIRECTOR  
JUAN MANUEL MONTES PÉREZ**

**BOGOTA D, C  
2021**

## **NOTA DE SALVEDAD DE RESPONSABILIDAD INSTITUCIONAL**

*“La Fundación Universitaria San Mateo NO se hace responsable de los conceptos emitidos en el presente documento, el departamento de investigaciones velará por el rigor metodológico de la investigación”.*

# CONTENIDO

## INTRODUCCIÓN

### CAPITULO I

#### DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
JUSTIFICACIÓN	13
OBJETIVO GENERAL	15
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15

### CAPITULO II

#### MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	17
BASES TEÓRICAS O FUNDAMENTOS CONCEPTUALES	18
BASES LEGALES DE LA INVESTIGACIÓN	19

### CAPITULO III

#### DISEÑO METODOLÓGICO

TIPO DE INVESTIGACIÓN	21
POBLACIÓN	22
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	23

### **CAPITULO III**

#### **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN (VIAJE A PASCA)**

RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECIFICO NO. 1	24
RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECIFICO NO. 2	24
RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECIFICO NO. 3	25

### **CAPÍTULO V.**

#### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **BIBLIOGRAFÍA**

ADECUACIÓN DE ESTILO	27
<i>Referencias parentéticas:</i>	27
RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE EL MANEJO DE LA BIBLIOGRAFÍA	28
CITAS DE REFERENCIA O CITA CONTEXTUAL.	29

#### **ANEXOS**

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES



## ÍNDICE DE TABLAS

## DEDICATORIA

Se dedica este trabajo a todas aquellas personas que nos ayudaron dentro de la construcción del mismo; como historiadores, profesores, estudiantes y habitantes de las zonas rurales presentes dentro del proyecto de investigación. Igualmente se dedica al reconocimiento y el valor que pueden llegar a tener los tubérculos en Colombia.

## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos de manera especial a nuestros tutores, el profesor Orlando Ernesto Rodríguez, Royer Yesid Gutiérrez Quecano, Juan Manuel Montes Pérez quienes nos estuvieron guiando para la formación de este proyecto, resaltando nuestra labor como investigadores y formando nuestro pensamiento crítico-constructivo; por apoyar cada una de nuestras ideas y aportarnos aún más conocimiento. Gracias a su disposición como profesores se pudo llevar a cabo la idea principal del trabajo; facilitando el contacto con las personas a las que se indago y su guía para el inicio y el fin del proyecto.

También agradecemos de manera especial a las directivas de la universidad por brindarnos este espacio de conocimiento y autoconocimiento profesional, ya que gracias a ellos se inició el semillero de investigación y se nos dio la oportunidad de participar en este como opción de grado.

## ABREVIATURAS

## RESUMEN

El trabajo de investigación gira en torno a la exploración de la historia de los tubérculos ancestrales (las chuguas, los cubios y las ibias), su análisis económico y su potencial, fuente de ingreso turístico para el patrimonio gastronómico del país. Denotando su importancia en el ámbito cultural de las comunidades nativas que desarrollan su modo de vida en pos de la existencia de estos alimentos, explicando el porqué y el cómo, de que estos tubérculos se encuentren dentro del territorio y sean de vital importancia dentro del ecosistema humano. Parte de esto el hecho de rescatar tradiciones culinarias que se han usado en estos alimentos de generación en generación, pero que se han ido perdiendo u olvidando con el paso del tiempo, todo esto reforzado con la acción de comprobar los lugares en los cuales han perdurado estos 3 productos gracias a minuciosas investigaciones prácticas.

### **PALABRAS CLAVE:**

1. Tubérculos Ancestrales
2. Economía
3. Turismo
5. Rescate histórico

## **ABSTRACT**

The research work revolves around the exploration of the history of the ancestral tubers (chuguas, cubios and ibias), their economic analysis and their potential, a source of tourist income for the gastronomic heritage of the country. Denoting its importance in the cultural sphere of the native communities that develop their way of life in pursuit of the existence of these foods, explaining why and how, that these tubers are within the territory and of vital importance within the human ecosystem. Part of this is the fact of rescuing culinary traditions that have been used in these foods of generation in generation, but that have been lost or forgotten over time, all this reinforced by the action of checking the places where these 3 products have endured thanks to thorough practical research.

### **KEY WORDS:**

1. Ancestral tubers
2. Economy
3. Tourism
5. Historical rescue

## INTRODUCCION

La investigación realizada con base en el rescate cultural y gastronómico de los Tubérculos en el Altiplano cundiboyacense; ha sido datada desde hace 10.000 años A.C en los altos Andes Colombianos. (Tapia,1992, p.136). Desde hace 12.000 años algunas plantas con tendencia a arvenses eran colectadas como alimentos por los grupos cazadores recolectores, estas plantas se establecieron mejor cerca de sus residencias y empezó la práctica de su cultivo. García Díaz, R. F. Jiménez, L. y Bernal, P. S. (2018). Se identificará el uso de Tubérculos como la Ibia, el Cubio y La chugua; entre otros; mostrando su historia a través del tiempo; a la par rescataremos las preparaciones olvidadas que se han dado dentro de la civilización tanto urbana como rural. Para sintetizar el proyecto se elaborará un cortometraje; donde se evidenciara la historia detrás de estas recetas y de aquellos tubérculos que lo componen, resaltando sus valores nutricionales y algunos datos históricos de importancia, además se destacarán aquellos aportes dados por las Comunidades campesinas entorno al uso de estos tubérculos en sus vidas diarias, y como este alimento característico los relaciona como comunidad independiente y autóctona; con una gran capacidad de turismo y reconocimiento a nivel nacional.

## CAPITULO I

### DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

#### Presentación del problema de investigación

La marginación de algunos tubérculos del Altiplano cundiboyacense se ha dado a causa de grandes factores que implican su expulsión en el mercado rural y urbano; ya que son poco conocidos, incluso en los mismos países del área y suelen satisfacer demandas de carácter local (Ruíz, 2009). así mismo perdiendo los legados de tradición que se han impuesto en las familias productoras. De la misma manera los tubérculos que más se han visto afectados por esta problemática son Los Cubios, Las Ibias y La Chugua. "Dado este cambio de paradigma, la ruba, la ibia y el cubio no son prioritarios de estudio e innovación ya que no tienen importancia comercial ni constituyen un rubro económico que genere ganancias a nivel regional y nacional." Clavijo Ponce, N. L. Teresa Barón, M. y Andrea Combariza, J. (2014).

Gracias a la problemática general del cultivo de estos tubérculos "la presencia de rubas, ibias y cubios es evidente a diferentes escalas de siembra, desde su presencia en pequeñas franjas dentro de la huerta hasta en medianas áreas, que los convierten en cultivos secundarios de los sistemas productivos (Clavijo, 2011). Es así como dentro del territorio nacional se ha evidenciado que los tres tubérculos andinos se mantienen en ámbitos en los cuales priman niveles de



desarrollo económico muy bajos, pobreza, exclusión y marginación (Espinosa et al., 1997; Barrera et al., 2004; Clavijo, 2011). Rescatando que su cultivo y consumo no implica mayores cuidados, ya que al ser una especie rústica con características de resistencia a condiciones adversas, solo necesitan de agua y suelos negros, propios de la región para poder tuberizar.

Clavijo Ponce, N. L. Teresa Barón, M. y Andrea Combariza, J. (2014).

En este orden de ideas se quieren destacar estos productos locales por medio de preparaciones que se están olvidando con el paso del tiempo originarias del altiplano cundiboyacense; demostrando su importancia como patrimonio inmaterial dentro del desarrollo cultural del territorio con contextos sociales y económicos, generando un apropiamiento del cultivo y uso de estos tubérculos.

#### **Formulación de la pregunta problema:**

¿Cómo demostrar que los tubérculos son esenciales para la economía y la tradición cultural de Colombia enfocándonos en el altiplano cundiboyacense?

## Justificación

El legado de las tradiciones gastronómicas que han dejado las familias campesinas en Colombia entorno a la producción de tubérculos del Altiplano Cundiboyacense, resaltan las riquezas que históricamente se ha conservado de generación en generación; puesto que estas han sido motivo de permanencia por su gran disposición de cultivo u obtención y sus facilitaciones a la hora de consumo; como convertirlos en dulces, consomés, o sopas, inclusive algunos se comían crudos por su delicioso sabor, dando beneficios en la salud. Por todas estas propiedades los Chibchas, Muisca e Incas pudieron subsistir dejando una historia hasta el día de hoy; (Tubérculos andinos conservación y uso desde una perspectiva agroecológica, 14 de octubre de 2014) consumiendo este producto y al hacer gala de este alimento se han derivado multitud de preparaciones que le han dado nuevos sabores a los tubérculos. Pese a todo, estos alimentos han sido estigmatizados por personas que viven en grandes multitudes como ciudades; ya que se tiene idea de que es un producto que lo consumen las personas locales de la Región.

Es así cómo se llegó a la idea principal del proyecto; se desprende de cuando se decidió participar en el semillero de la universidad, y se encontró un excelente tema de investigación, por su desaparición parcial de la economía actual y su baja influencia en el mercado, por lo que se quiere resaltar su importancia, y que sobre todo se empiece a apreciar en la Cocina Colombiana.

## Objetivos

### Objetivo General

Reconocer preparaciones gastronómicas que contengan tubérculos; para dar a conocer; sus propiedades, y usos.

### Objetivos Específicos

- Definir la historia cultural y gastronómica del Cubio, Ibia y Chugua.
- Relatar preparaciones pérdidas de la Región del altiplano cundiboyacense con base en estos tubérculos.
- Contrastar el potencial económico y turístico que puede dejar los tubérculos andinos como patrimonio cultural

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **Antecedentes de la investigación**

##### **EL RENACER DE LOS TUBÉRCULOS ANCESTRALES:**

La fuerte identidad cultural que tienen los cubios, las ibias y las rubas para los agricultores de la provincia de Márquez en Boyacá ha sido un factor determinante para mitigar la marginación y el desprecio que por años han soportado estos productos ancestrales. Una investigación de la Facultad de Estudios Ambientales y Rurales de la Pontificia Universidad Javeriana demuestra el papel esencial que cumplen las comunidades campesinas en la conservación de la agro diversidad.

##### **LOS INDÍGENAS RECUPERAN LOS TUBÉRCULOS ANDINOS:**

En su propiedad, ubicada en la comunidad Apatug Alto, en la parroquia Santa Rosa, en el sur de Ambato, siembra y cosecha estos alimentos para el consumo de su familia. Los excedentes se comercializan los domingo y lunes en las plazas y mercados de Ambato. Chalus es parte del proyecto de recuperación de tubérculos o productos andinos impulsado por la Fundación Dignidad y Vida (Fundevida) de Ambato con el financiamiento de la Fundación Suiza de ayuda para los Indígenas del Ecuador.

##### **LOS CAMPESINOS BOGOTANOS QUE REVIVIERON LA COMIDA ANCESTRAL**

En una vereda de Chapinero se siembran especies de papas y legumbres que no se veían desde hace siglos. El cultivo de estos alimentos podría mejorar la calidad de vida de los agricultores de la ciudad.

### **PAPA NATIVA PERUANA EL LEGADO QUE ALIMENTA AL MUNDO**

Siendo Perú uno de los más grandes productores de papa de América Latina llegando a producir los tubérculos de altura surgieron de la cordillera de los Andes, en medio de un paisaje diverso de montañas, altiplanos, páramos, valles, «un mosaico ecológico con innumerables microclimas desde los más secos hasta los más húmedos, de los más fríos a los más calientes, desde los más bajos hasta los más altos (National Research Council, citado por Alfaro, 1996, p. 119). El genetista botánico J. G. Hawkes resume y clasifica estas 3 plantas (ibias, cubios y chuguas) como un grupo «ecológicamente único y sin paralelo en otras partes del mundo por sus formas ancestrales, en su mayor parte pueden aun encontrarse entre la floresta del alto páramo o la estepa de Puna o colonizan las áreas rocosas, con suelos delgados resisten a los climas fríos temperados y fríos altoandinos».

(Citado por Bonavia, 1993, p. 174). La diversidad de especies y variedades, la resistencia o fortaleza que tienen, la capacidad de sobrevivir por ellas mismas aun en medio de la agricultura industrial, muestran el largo proceso adaptativo que han vivido en su lugar de origen. «Cubios, chuguas e ibias la comida del altiplano tiene el propósito especial de poner a la mesa el tema de la alimentación con recursos de la región. Busca llevar al salón de clase las voces y

conocimientos de los cultivadores de hoy e integrar estos saberes y sabores a la formación de profesores y estudiantes como un ejercicio de soberanía para consumir, producir y negociar lo que se conoce y se da en la región, de darle posibilidades a la agricultura familiar de seguir formando profesionales en el cuidado de la vida de la tierra y el agua, de promover la diversidad de las semillas y el buen vivir de las familias. 4.5 millones de toneladas, resaltando su importancia en la exportación y comercialización de este producto, dicho esto se cuida lo que son todo tipo de papas nativas siendo conscientes de sus propiedades y sus valores tradicionales (Ballester, 2020).

## **RAÍCES Y TUBÉRCULOS ANDINOS CULTIVOS MARGINADOS EN EL ECUADOR SITUACIÓN ACTUAL Y LIMITACIONES DE PRODUCCIÓN**

Se identifica en los diferentes lugares de la región ecuatoriana cuales son las zonas en las cuales se cultiva papa, su estatus gastronómico y sus ganancias en cuanto a su producción. (Villanoba, 2010; Fonseca trueque, 1998)

## **SEMILLAS ANCESTRALES: RECUPERACIÓN DE TUBÉRCULOS ANCESTRALES EN BOYACÁ**

En los campos de Turmequé y Ventaquemada, Boyacá, comenzó una investigación para recuperar tubérculos con más de 10.000 años de antigüedad. Algunos campesinos los recordaban: variedades ancestrales de papas, cubios, nabos y arracachas. Muchas se perdieron en el afán de producir toneladas de alimentos, agroquímicos y semillas genéticamente modificadas.

Marisol Cano Busquets. El renacer de los tubérculos andinos. Javeriana (10 de mayo de 2012).

## 2.3. TRANSDISCIPLINA E INVESTIGACION PARTICIPATIVA

### **Bases teóricas o fundamentos conceptuales**

#### TUBÉRCULOS ANDINOS CONSERVACIÓN Y USO DESDE UNA PERSPECTIVA AGROECOLÓGICA

##### CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES

##### 1.1. DESCRIPCIÓN DE LOS TUBÉRCULOS ANDINOS

##### 1.1.1. ORIGEN Y DISTRIBUCIÓN

##### 1.1.1.1. DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

##### 1.2. AVANCES DE INVESTIGACIÓN SOBRE IBIAS, CUBIOS Y RUBAS EN COLOMBIA

##### CAPÍTULO 2: PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN Y PRECISIONES CONCEPTUALES

##### 2.1. ANTECEDENTES Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

##### 2.2. PRECISIONES CONCEPTUALES

##### 2.3. TRANSDISCIPLINA E INVESTIGACION PARTICIPATIVA

### **Bases legales de la investigación**

- LEY 1185 DEL 2009, PARA LA SALVAGUARDIA DEL PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

- PROTECCION DEL PATRIMONIO ARQUEOLOGICO Y PALEONTOLOGICO, LEY 2941 DE 2009
- ARTÍCULO 65 DE LA C.P DE 1991
- CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA DE 1991



## CAPITULO III

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### Tipo de investigación

TIPO DE ESTUDIO:

1. EXPLICATIVO: Se busca el porqué de los hechos investigados.

Formulación y delimitación del problema: Al tener el punto de partida se pasó a la búsqueda y análisis de las incógnitas, partiendo del interés que se quiere investigar y solucionar.

SEGÚN LA NATURALEZA DE DATOS

2. METODOLOGÍA CUALITATIVA: Es un análisis subjetivo, que busca interpretar la investigación.

Construcción teórica: Se dará paso a la ubicación del problema en una determinada situación histórico-social para llegar a conclusiones y nuevas hipótesis. Formulación de hipótesis: Se establecen las relaciones para encontrar el resultado del estudio (Gutiérrez, 2019).

3. INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL: La que se apoya en fuentes bibliográficas

Revisión literaria: Para la recolección de datos, se hace una búsqueda bibliográfica de las primeras apariciones del tema a investigar en este caso los tubérculos ancestrales.

## Población

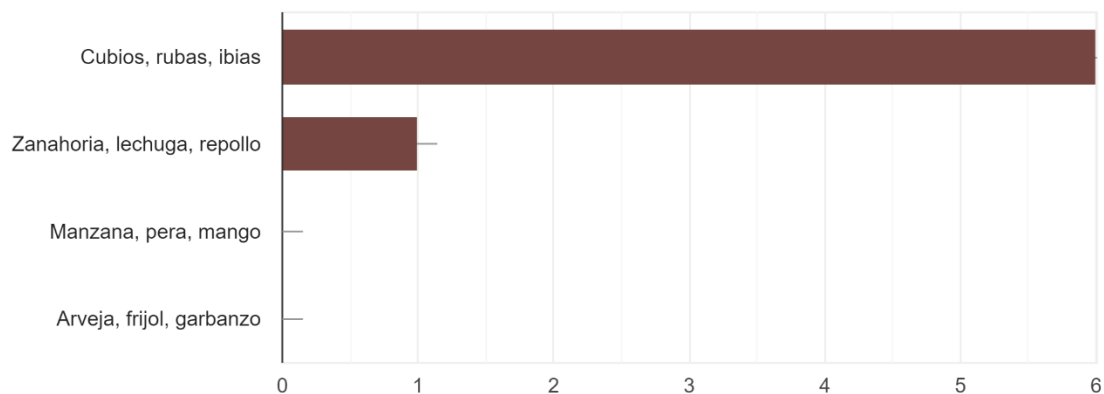
Habitantes estándar de la ciudad de Bogotá entre ellos, familiares, amigos y estudiantes de la fundación universitaria san mateo

## Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se realizó una encuesta de 5 preguntas para determinar que sabían de los tubérculos y como influían en la vida diaria de los participantes.

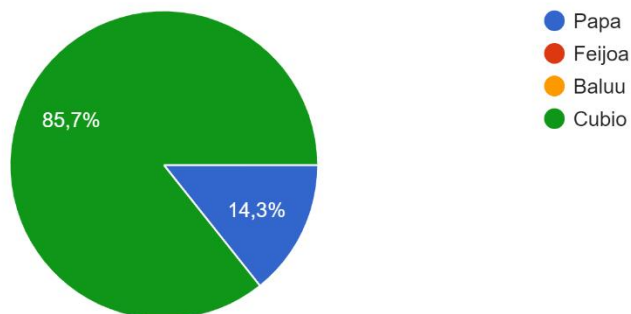
¿Cual de estos alimentos considera usted que son tuberculos?

7 respuestas



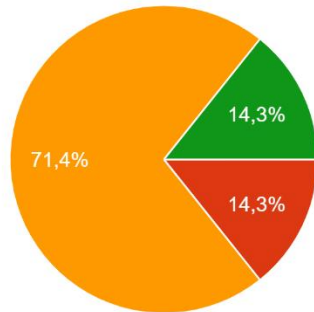
¿Reconoce usted este alimento?

7 respuestas



¿Consume usted o su familia tuberculos a menudo?

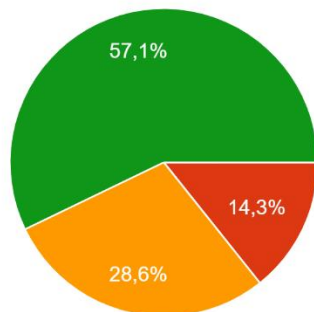
7 respuestas



- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

¿Consume usted rubas o ibias regularmente?

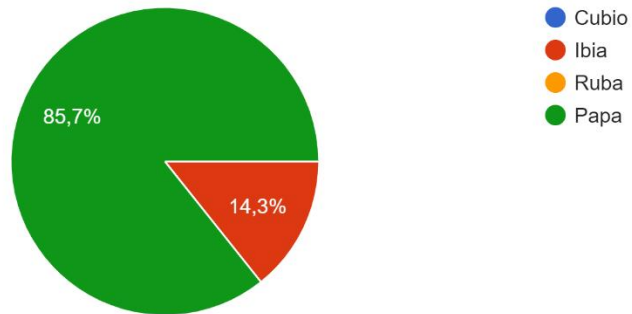
7 respuestas



- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

Entre estos alimentos ¿cual es el que mas compra para su consumo personal?

7 respuestas



## CAPITULO III

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los tubérculos de altura surgieron de la cordillera de los Andes, en medio de un paisaje diverso de montañas, altiplanos, páramos, valles, «un mosaico ecológico con innumerables microclimas desde los más secos hasta los más húmedos, de los más fríos a los más calientes, desde los más bajos hasta los más altos (National Research Council, citado por Alfaro, 1996, p. 119). El genetista botánico J. G. Hawkes resume y clasifica estas 3 plantas (ibias, cubios y chuguas) como un grupo «ecológicamente único y sin paralelo en otras partes del mundo por sus formas ancestrales, en su mayor parte pueden aun encontrarse entre la floresta del alto páramo o la estepa de Puna o colonizan las áreas rocosas, con suelos delgados resisten a los climas fríos temperados y fríos altoandinos». (Citado por Bonavia, 1993, p. 174). La diversidad de especies y variedades, la resistencia o fortaleza que tienen, la capacidad de sobrevivir por ellas mismas aun en medio de la agricultura industrial, muestran el largo proceso adaptativo que han vivido en su lugar de origen. «Cubios, chuguas e ibias la comida del altiplano tiene el propósito especial de poner a la mesa el tema de la alimentación con recursos de la región. Busca llevar al salón de clase las voces y conocimientos de los cultivadores de hoy e integrar estos saberes y sabores a la formación de profesores y estudiantes como un ejercicio de soberanía para consumir, producir y negociar lo que se conoce y se da en la región, de darle posibilidades a la

agricultura familiar de seguir formando profesionales en el cuidado de la vida de la tierra y el agua, de promover la diversidad de las semillas y el buen vivir de las familias.

## **LA COMIDA Y LAS PREPARACIONES DE LA REGION DEL ALTIPLANO CUNDIBOYACENSE**

“Así era mi vivencia hace 67 años [1945], la cual era un tiempo muy de escaso, las comidas que comíamos era una comida nativa, comíamos rubas y nabos ibias, papa brava, llamada chava y cuchuco de maíz molido en una piedra y sin guisar con hojas de rebancá. Cocinábamos en un fogón de tres piedras, en unas ollas de barro o tiesto; nos servían en unas tazas de barro o tiesto y cuchara de palo.”

“De nuestro pasado tiempo, como nos manteníamos, para vivir allí, criábamos en nuestros arrendamientos que el patrón [...] nos arrendó para hacer nuestras casuchas en vara y tierra, y así vivimos muchos años [...] sembrábamos trigo, maíz, arveja, nabos rubas, ibias y nabos, papa criolla, pero abono químico no había, se sembraba con abono orgánico. Este es mi relato para la juventud. (En: Eduardo Parra, 2014, p. 77)”

La alimentación de las familias cultivadoras en la primera mitad del siglo XX, en los años veinte y treinta, fue principalmente lo que ellos producían en las huertas: la papa negra, papa silvestre, ruba blanca, cubios, fríjoles, rebancá, calabaza, tallos, hojas, etcétera. Todo se cocinaba y se comía con la cáscara, comida con

pellejo; también se hacían cuchucos de maíz, trigo y cebada molidos en piedra. Con el tiempo, ya sobre los años sesenta, la papa pelada se vuelve alimento para los trabajadores, servida con carne en los combites de siembra o cosecha, dejando de alguna manera a los cubios, rubas e ibias.



Cultivos del altiplano cundiboyacense: foto tomado por la CAR

“En un tiempo le echaban las hojas de los cubios a la sopa, cuando yo taba estudiando recuerdo que llegaba de la escuela y le echaban de esas hojas. Yo no sé, eso era como las hojas de rebancá, eso la sopa quedaba como verde, eso sí a mí no me gustaba. (Ismael Álvarez, Belén, 2012)”

De nuestro pasado tiempo, como nos manteníamos, para vivir allí, criábamos en nuestros arrendamientos que el patrón [...] nos arrendó para hacer nuestras casuchas en vara y tierra, y así vivimos muchos años [...] sembrábamos trigo, maíz, arveja, nabos rubas, ibias y nabos, papa criolla, pero abono químico no había, se sembraba con abono orgánico. Este es mi relato para la juventud. (En: Eduardo Parra, 2014, p. 77)

## INFORMACION NUTRICIONAL CUBIOS

Nutriente	Cantidad
Calorias	45.7 Kcal
Proteína	1.5 g
Grasa total (lípidos)	0.1 g
Carbohidrato	9.7 g
Fibra dietética total	0.8 g
Vitamina C (ácido ascórbico)	77,37 mg
Vitamina B1	0,06 g
Vitamina B2	0,08 g
Vitamina B3	0,6 mg
Calcio	12 mg
Hierro	1 mg
Fosforo	42 mg

INFORMACION PRPORCIONADA POR: LUIS D PATARROYO SOLANO

## EFFECTOS SECUNDARIOS

Este alimento debe ser consumido moderadamente, ya que al ser un poderoso diurético puede ocasionar problemas en nuestra salud, debido a que provoca una deshidratación. Si quieres aprovechar sus propiedades medicinales y no afectar tu salud, se debe consumir por 15 días seguidos para luego detener su consumo por una semana. Los cubios den ser evitados por personas que sufren de bocio, hipotiroidismo, niños y mujeres embarazadas y lactantes



Algunos estudios hechos en ratas señalan que los cubios pueden reducir la libido en los hombres. Según estos estudios, aquellos animales que consumieron este tubérculo tuvieron una reducción en la producción diaria de espermatozoides y su movilidad. Sin embargo, estos efectos adversos en el sistema reproductivo masculino pueden ser reversibles después de 24 días de suspender su consumo.

### **RECOMENDACIONES DE CONSUMO Y COMPRA**

Cuando compres el cubio es importante vigilar que este tubérculo aún se encuentre fresco. Esto se hace evitando aquellos cubios que tengan manchas negras en su superficie, ya que esto puede ser un signo de descomposición.

El cubio puede ser consumida en pures, coladas, licuados y sopas. Esta se puede utilizar en las sopas como un reemplazo a las papas u otros tubérculos. Sin embargo, para aprovechar sus propiedades medicinales se debe consumir mediante infusiones

“La ruba blanca era la que primero uno comía, bien cocinadas, primero con hartísima sal y después le escurría esa agua y volvía y la ponía en unas ollas de barro y a lo que le sacaba esa agua para que no quedara salada, ya entonces le echaba papa encima. Eso quedaban achucharradas, achucharradas, y ahora con la olla pitaora, lo que no hay es comida (Pastora Amado, Chíquiza, 2012)”

“La ruba tenía buena salida en el mercado de Duitama, pero por lo demorado para recoger la producción tocó cambiarla por papa [Cocuy]. La ruba había que cocinarla en siete aguas para quitarle lo baboso. Luego se las servía con la papa, las cuibas (ibias) y los cubios. (Hermes Duarte, Cocuy, 2012)”

<b>Olluco, sin cáscara<sup>4</sup></b> 	
Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 59 kcal 246 kJ	
<b>Carbohidratos</b>	14.3 g
<b>Grasas</b>	0.1 g
<b>Proteínas</b>	1.1 g
<b>Agua</b>	83.7 g
Retinol (vit. A)	5 µg (1%)
Tiamina (vit. B <sub>1</sub> )	0.05 mg (4%)
Riboflavina (vit. B <sub>2</sub> )	0.03 mg (2%)
Niacina (vit. B <sub>3</sub> )	0.20 mg (1%)
Vitamina C	11.5 mg (19%)
Calcio	3 mg (0%)
Hierro	1.1 mg (9%)
Fósforo	28 mg (4%)
<b>% de la cantidad diaria recomendada para adultos.</b>	
Información proporcionada por Wikipedia	

## RECOMENDACIONES DE LAS RUBAS

El melloco también es apreciado por sus acciones curativas, ya que tiene propiedades cicatrizantes interna y externas, siendo recomendado para mejorar las lesiones en la piel ocasionadas por el acné. Al igual que su consumo alivia problemas estomacales como úlcera gástrica.

Además, se puede consumir también las hojas de la planta, cocinadas siendo muy usual en las ensaladas ya que su sabor es muy similar al de la espinaca, pero lo más importante es que tiene un alto contenido en hierro y vitaminas, se lo puede consumir en ensaladas, locro, o sancocho.

La sustancia gomosa que posee el melloco es apetecible para algunas personas y rechazado por otras ayudando esta sustancia a prevenir enfermedades de la próstata y del estómago; gracias a su alto contenido en nutrientes, el melloco es el segundo tubérculo más consumido en el Ecuador, después de la papa.

Existen variedades de mellocos, se pueden encontrar de forma alargada, redondos, rojos, blancos, con pintas rojas, amarillas, etc. se produce en Colombia, Perú, Ecuador y Bolivia.

En otros países le conocen al melloco de manera diferente: olluco de manera general en países sudamericanos, melloco en Ecuador, ulluco en Colombia, Ruba en Venezuela, y olluco en Perú, Bolivia y Argentina; además se le suele llamar papa lisa o simplemente lisa. (Claudia Acevedo Zelada)

“[Las ibias] aquí hay sino que son bien ácidas, eso ya casi nadie la come, ni pa la chicha eso es muy ácida, aquí tenemos estas, son de unas rojas y unas blancas, esas son así, pa unas cinco matas, ibias de año, esas duran por lo menos un año

pa dar la cosecha, ahí la tenemos asoliando pa sembrarla. (Carlos Rubio, Arcabuco, 2015)”

“Los alimentos consumidos antes eran ajiacos [sopa] con flor de calabaza y ahuyama, caldo con hojas de rábano [rebancá], nabos, chuguas, ibias, arracacha, también mazamorra. Los alimentos los preparaban en ollas de tiesto o de barro. La sopa de flor de calabaza y de ahuyama, se picaba papa, dejaban cocinar la papa y a lo que estuviera cocinada agregaban la flor de ahuyama y calabaza; el caldo de las hojas de rábano, las hojas se molían en una piedra hasta que quedaran totalmente disueltas, luego se agregaban a la olla de tiesto donde estaba la papa, así se obtenía una sopa de hojas de rábano o de rebancá. Los nabos se preparaban agregándolos a una olla hasta que estuvieran cocinados, luego les preparaban un guiso, con hojas de cebolla. Las chuguas se preparaban sancochadas con sal y agua y no se podían preparar fritas debido a que no había manteca, para obtener esta manteca se debía sacrificar un animal, así se decía, sacrificar. Las ibias se preparaban también cocinadas, con las ibias también se podía obtener chicha, la chicha es una bebida. Las arracachas se preparaban también cocinadas. (Yeni Paola Pineda, El Cerro, 2012. En: Parra, 2012, p. 77)”



Papa oca: beneficios de la ibia

Se cocinaban las ibias y se les echaba así más legumbres, se le echaba papa criolla, se echaba papa de año, se les echaba mute, que se llama mute, así. Y con eso nos mantenían en ese tiempo [...] Yo tengo 74 años [1936], ese era el tiempo en que me crie. Bueno, eso eran las ibias, las rubas se ponían a cocinar también, se hacía más que todo piquete, se cocinaban y revolvían con habas, alverja, frisol, con frisol del que hubiera y la calabaza sí como no se da por aquí. [...] Los nabos sí también, en el piquete, se cocinaban bien. [...] Se echaban granos, papa, alverja, habas, más que todo eso. El ají también tocaba comprarlo, en ese tiempo se traía, se machacaba bien en una taza, más que todo, en ese tiempo con una cuchara de palo y una taza de tiesto, de barro, se machacaba bien y se le picaba cebolla, cilantro, porque en ese tiempo ni la lechuga se daba. En ese tiempo se daban los repollos, les picaban unas tajaditas de repollo y así, y ese era el ají. (Genoveva Cabrera, Arcabuco, 2012).

## Composición Nutricional de la Papa Oca por cada 100 gramos

- Energía -----> 61 kcal
- Agua -----> 84,1 gr
- Proteína -----> 1,0 gr
- Carbohidratos -----> 13,3 gr
- Ceniza -----> 1,0 gr
- Calcio -----> 2,0 mg
- Fósforo -----> 36,0 mg
- Hierro -----> 1,6 mg
- Retinol -----> 1,0 mcg
- Tiamina -----> 0,05 mg
- Riboflavina -----> 0,13 mg
- Niacina -----> 0,43 mg
- Acido Ascorbico -----> 38,4 mg

INFORMACION COMPARTIDA POR: ALIMENTOSANDINOS

Se han identificado más de 50 tipos de la Papa Oca, las mejores colecciones de germoplasma se encuentran en Puno, Huancayo y en Quito Ecuador.

### BENEFICIOS DE LA IBIA

El puré o bebida de la Ibia puede ayudar a desinflamar los testículos, combatir la cistitis y la inflamación de la uretra. Además, puede emplearse como un efectivo astringente, y puede desinflamar las zonas delicadas del cuerpo. Este es un secreto no muchas personas tienen conocimiento de este beneficio de la Ibia, esta es una pequeña receta natural que cura y reduce los dolores de la gastritis, además que ayuda en el funcionamiento del sistema intestinal.

Consiste en beber una cucharada de Zumo de la Ibia cruda, por las mañanas en ayunas así aliviarás y curaras la gastritis que estás padeciendo en el momento.



### RECOMENDACIONES DE LA PAPA OCA

El consumo de Papa Oca debe ser supervisada y moderada, no existe una dosis o ración oficial por persona al día, pero algunos médicos o centros de salud recomiendan consumir entre 3 a 4 veces a la semana, en tal manera que puedes aprovechar todos sus nutrientes y beneficios que otra este tubérculo medicinal.

Además, su consumo en exceso engorda a las personas por su alto contenido en almidón y azúcar, por lo que es recomendable comer en cantidades moderadas, igualmente las mujeres embarazadas deben comerlo de manera moderada y sobre todo debe estar bien cocidas ya que puede llegar a intoxicar en algunas ocasiones.

Otro dato importante no es recomendado el consumo de la Ibia a personas que sufre de diabetes, por su alto contenido en almidón y azúcar, logrando empeorar su salud y aumentar los niveles de azúcar en la sangre.

El conocimiento y manejo de los tubérculos andinos se remonta a siglos de experimentación, es amplio y no solo está dirigido a los tubérculos en sí, sino que involucra también las hojas, los tallos, las variedades silvestres y las cultivadas. Se han reconocido no solo sus posibilidades en la alimentación sino sus cualidades medicinales.

## **GENERALIDADES NEGATIVAS ENTORNO A LOS TUBERCULOS ANDINOS**





INFORMACION RESCTADA DE ESPECIES DE PAPA CON PELIGRO DE DESPARECER EN COLOMBIA

“Debido a la desruralización, o el abandono por parte de los pobladores de los campos, se ha ocasionado un desequilibrio en el ecosistema, por ejemplo, en el caso de los ratones, como ya de cada diez casas, si hay cuatro habitadas es mucho y por ahí con dos personas, máximo con cuatro personas, cuando en esas casas la familia más pequeña era de cinco, diez, doce personas. Entonces debido a lo despoblado que está todo, ya no hay quién tenga gatos en la casa, por lo tanto, no hay depredadores de los ratones y se disparó la producción de ratones, y como la comadreja, que era otro enemigo de los ratones se diezmó, se ha disparado la producción de ratones. Otro es el asunto de las aves depredadoras que hacen daño en los cultivos, pues donde tenemos un cultivo de maíz, el cultivo en la ladera, en la cañada, como no hay siembras ni nada, entonces los animales donde ven un siembro llegan y ahí se aploman a comer porque como no tienen donde más ir a comer, en cambio hasta hace unos veinte, treinta, cuarenta años los animales comían aquí, comían allí y no se

notaba el daño que hacían y hoy en cambio, no hay donde más encuentre comida para su sustento. (Fabriciano Ortiz, Boyacá, Boyacá, 2012)”

¿Por qué se siguen consumiendo y cultivando los tubérculos andinos a pesar de los cambios radicales que ha introducido la agricultura industrial, el despoblamiento del campo, las exigencias económicas, culturales y educativas en los sectores rurales?

La relación de las poblaciones campesinas con el altiplano andino ha sido milenaria, se han construido conjuntamente en la producción de la alimentación diaria, entre los que se cuentan, por supuesto, los tubérculos andinos, entre otros alimentos. A diario, durante miles de años, se han recorrido las lomas de la cordillera, se han reconocido las fuentes de agua, la procedencia de los vientos, los cambios de la luz y del clima a lo largo del año, etcétera. La memoria de eventos importantes se enmarca en los momentos de cosecha o de sequía, los hijos nacen cuando se cayó un árbol o cuando se tuvo la mejor cosecha.

Las fincas son testigos de las épocas difíciles, cuando se trabajaba para otros, o de las herencias, o del testimonio de los trabajos que los abuelos construyeron.

“La memoria biocultural [...] son lenguajes de larga historia que todavía sobreviven en las mentes y en las manos de los miembros de las culturas rurales, un arsenal nemotécnico de un valor inconmensurable. [...] En esas sabidurías milenarias, largamente ignoradas desvalorizadas o mal interpretadas [...] habría

alternativas para las crisis ecológicas y sociales, pues han logrado producir una amplia diversidad de especies y variedades. [...] Miles de comunidades tradicionales continúan realizando prácticas que certifican un uso prudente de la biodiversidad de cada uno de los ecosistemas existentes [...]. La memoria biocultural se puede encontrar en regiones tradicionales de una población rural de carácter campesino, [...] que mantienen sistemas familiares de producción y de pequeña escala, a pesar de que se ha visto erosionada por el remplazo del germoplasma nativo por nuevas variedades de alto rendimiento, así como por la selección, la comercialización, la difusión y el cambio tecnológico. (Zimmerer, 1991. En: Toledo, 2008, p. 26)''



INFORMACION RECUPERADO: DE GENERACION EN GENERACION ¿COMO GESTIONAR LOS CULTIVOS?

Según el terreno, por ejemplo, en un páramo allá se dará el cubio, rubas, ibias, es lo único que se da, porque el maíz eso no se da por allá, la papa es demasiado frío y no engruesa se aérea muchísimo y no sirve la mayoría para nada y sale

hasta rucha, entonces toca un centro que no sea muy frío, para la papa es especial. (María Trinidad Ortiz, El Escobal, Ramiriquí, 2012)”

En toda la mitad se sembró la ruba, la ibia, el haba y el frijol Pereira. Por el lado izquierdo se echó el frijol Pereira, la alverja y el haba por el lado derecho se sembró maíz.

Así acostumbramos a hacer en los cultivos desde nuestros padres. Claro que ellos contaban que antes todo era un mural. Nosotros hacemos así para no desperdiciar la tierra y habiendo el grano pues se echa así. Por ejemplo, los anteriores, en la papa echaban el frijol y la arveja, pero no lo echaban por los bordes sino por el centro. Únicamente por el borde iba el camino de maíz y el camino de haba, cada uno a un lado del camino. Antiguamente no hacían como hacemos nosotros ahora. Ahora es todo moderno, no le sembraban frijol y la alverja por los bordes, como se hace ahora, era en la sola mata de papa, en el hoyo de la papa. (Marina Rivera Toro, 2006. En Monsalve, 2006, p. 316).

COMPOSICION GENERAL DE LA PLANTA DE  
LA RUBA, ULLOCUS TUBEROSUS, WIKIPEDIA



## VARIETADES DE LOS TUBERCULOS

VARIETADES DE CUBIOS	SILVESTRES Y ANTIGUOS
<p><b>INDIO ROSADO (BOYACA, RAMIRIQUI, CHÍQUIZA)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Son de los antiguos, antiguos. Es así todo monacho, deforme, largo, amargo, picante, fuerte. Hostigante, es como silvestre. Ellos no eran redondos, más largos antes.</li> </ul> <p>Existieron como hasta por ahí el sesenta o setenta. (Tito Pineda, Chíquiza, 2012)</p> <p>Es un poco deforme, pero ese se da ahoritica muy poco, pero ese se daba en cualquier lado, parecía ese nabo colgado de las matas, sí, por ahí en cualquier sitio se encontraba. Eran antiguos, y entonces ellos ya poco daban. (Trinidad Ortiz, Ramiriquí, 2012)</p>
<p><b>INDIO BLANCO, VAGAMUNDO (TOCA, CHÍQUIZA, MONGUA, MOTAVITA, RAMIRIQUÍ)</b></p>	<p>Son amargos. Salen por todo lado. Tenían muchos ojos, eran rojos, más redondos. No requerían abono, se le quedaban en los dientes. Hay</p>

	<p>morados con blanco y morado. Raizados. (Trinidad Ortiz, Ramiriquí, 2012)</p> <p>Son blancos, redondos, chiquitos, cochornidito. (Laurentino Rivera, Iguaque, 2012)</p> <p>Esos redondos chiquitos que llamamos los vagamundos, salían en todas partes, un blanco chiquito que es como boludito y no engruesa sino es un peperío. O sea salen hartos pero pequeños. (Luis Felipe Reyes, Turmal, Chíquiza, 2012)</p>
<p><b>MORADITO, NEGRO, MOROCHOS, MORENOS, MORTIÑOS (TOCA, RAMIRIQUÍ, TOTA, MONGUA, IZA)</b></p>	<p>Gruesitos, moraditos y corticos. Son los de remedio. Esa mata que es de droga, que allí bajo hay una Flor del nabo o cubio. Foto: Carlos Bonilla mata, yo creo que ese es de los antiguos, eso sí son morenos y sirven pa los riñones. (Vendedor mercado de Mongua, 2012) Gruesitos moraditos, son redonditos. (María Muñoz,</p>

	Toca, 2013)
<b>AMARILLOS (ARCABUCO, CHÍQUIZA)</b>	<p>Esos son más delgados, casi no engruesan. Estos yo no los sembré, sino que salen por ahí... Los nabos si no, ellos prefieren comer arroz u otra cosa, pero los nabos no se los comen. (Bernardino Rubio, Arcabuco 2012)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellos son mejor que la papa, porque esa es la verdad, no les mete uno costo. (Pastora Amado, Chíquiza, 2012)</li> </ul>
	<b>CULTIVADOS</b>
<b>BLANCO/MORADO, RUCHO, BOGOTANO, COLORADO, CURRUNCHO, OJOS MORADOS, OJOS ROJOS, CUIBAS, CUBIO (EN TODOS LOS SITIOS)</b>	<p>Demora seis meses. Son blanquitos y labraditos. Hay pequeños, secos y blanditicos. Hay ojirojo y ojimoradito.</p> <p>Son muy largos y gruesototes y son, al verlos, son todos pintados, floriaditos, bonitos y al cocinarlos quedan negros. (Genoveva Cabrera, Arcabuco, 2012)</p> <p>104 nabo amarillo Foto: Laura López Estupiñán) La hechura echa más largos, más gruesos y menos granos</p>



	<p>engruesan y echan un buen grano. Da a los cuatro meses, sí, a lo que florea, eso florea una flor como rojita y ahí está al punto de sacarlos, ya ahí están... La saca uno a la plaza, los compran, sí, pero es más perezoso, durar ahí pa vender una arroba de comida. (Luis Felipe Reyes, Turmal, Chíquiza, 2012) Morado, es un poquito más ácido; blanco, quedan negros al cocinarlo. (Trinidad Ortiz, Ramiriquí, 2012)</p>
<p><b>AMARILLO, LISO, MANTEQUILLUDO, IBIO, MACHO, CRIOLLO, MECHUDOS, TOCARREÑO (EN TODOS LOS SITIOS)</b></p>	<p>Se sembraba sin abono, se surcaba, no había necesidad de fumigarlo. Daba bueno. Cosecha a los cuatro meses. (Horomario Pacanchique, Siachoque, 2012) Pintados, blanco con líneas rojas, amarillo con líneas rojas, pintado azul, clavelitos, mesunos, saraviados. (Vendedor mercado de Mongua, 2012) Sale a los ocho meses. Blanco con líneas rojas.</p>

	<p>Larguitos, blanco con líneas azules.</p> <p>Antiguos, negritos, gruesito, larguito con muchos ojos. Son blanquitos y todos labraditos, lo más de bonitos son. (Maruja Suárez, Arcabuco 2012)</p>
<b>VARIEDADES DE LA RUBA</b>	<b>SILVESTRES Y ANTIGUAS</b>
<b>CIOTAS, RUBA (ARCABUCO, BELÉN, MOTAVITA, CHÍQUIZA)</b>	<p>La llamaban las ciotas porque las ciotas eran cada seis meses que se veían, que se estaban cosechando, las de año sino era cada año. Ellas sí son más roñeras, y todavía hay en partes que las cosechan por ahí para, como quien dice, por la reliquia, los que cosechan una agricultura de ellas es por reliquia. (Genoveva Cabrera, Arcabuco, 2012) Esa semilla es muy güeña. (Amado Albino, Chíquiza, 2012) Eran como verdezonas, ahora no se dan, medio se topan se las comen, a la juventud de ahorita eso no. (Aníbal Suárez, Chíquiza, 2012)</p>
	<b>CULTIVADAS</b>

**RUBA DE AÑO, BLANCAS (BELÉN,  
BOYACÁ, ARCABUCO, CHÍQUIZA,  
SORACÁ, TOCA, RAMIRIQUÍ)**

La ruba blanca era la que había en los tiempos de antes cuando yo estaba pequeño, esa era la que le daban a los obreros en los ajiacos, cuando le metían tantas variedades. Se cocina en sal y cebolla, eso queda arrugada y queda bueno. Se le echa un huevito, guisito o algo así y eso queda muy bueno. (Bernardino Rubio, Arcabuco, 2012) Lleva como vetas verdes, azules. (Fidelino Amado, Chíquiza, 2012)

Ella bejuquiaba así pa lado y lado, ella se engruesaba. (Pastora Amado, Chíquiza, 2012) Gruesa, blanca, de año, era más tardía. (María Muñoz, Toca, 2013)

Florecen, la florecita es como amarillita. (Julio Camargo, Toca, 2013)

Son más babosas. (José Rodríguez, Toca, 2013)

	<p>Es muy buena, pues la blanca lavada o sin lavar la come la gente, en germinación la blanca dura un año.</p>
<p><b>AZULES (RAMIRIQUÍ, CHÍQUIZA, PALERMO)</b></p>	<p>Esa sí ya se acabó, era como hueca por dentro y adentro tenía como otra rubita, era muy sabrosa Es blanca, como amarilla y azul. Una ruba, pero excelente, gruesa, linda y rica. Es la más antigua, de año. (Trinidad Ortiz, Ramiriquí, 2012)</p> <p>Es como amarilla y azul, color del pasto, de la villa de Palermo. Están en los páramos, entre Paipa y Sotaquirá, se dura un año pa salir. Eso cuando llega allí a Tunja nos hace un contrapunto que tengamos de la chiquita (ruba criolla), porque eso todo el mundo se le tira. Claro y sabiendo la clase que es pa comer. Eso hacen un piquete, toca morderla como la papa porque es gruesa, y es la ruba más antigua, la que yo</p>

	<p>conozco. Ella lleva un corazón, lleva una cáscara siempre gruesita pero rica y el centro tiene un todo lleno de almendra, pero baba, una baba que bota. Linda, linda. Ora yo tengo setenta y dos años, la que yo conozco de sesenta años a lo menos era esa, se llama ruba de año. (Tomás Jerez, San Pedro de Iguaque, El Cerro, 2012)</p>
<p><b>AMARILLA</b></p>	<p>Amarilla, ella al rebanarla es morada. (Trinidad Ortiz, Ramiriquí, 2012)</p> <p>Gruesa, amarilla, engruesaba y gastaba por ahí ocho meses. (Daniel Camargo, Toca, 2015)</p>
	<p>La llamaban las ciotas porque las ciotas eran cada seis meses que se veían, que se estaban cosechando. (Gilma Suárez, Arcabuco, 2012)</p> <p>Esa semilla es muy güeña. (Amado Albino, Chíquiza, 2012)</p> <p>Yo conocí, pero una verde con blanco, tenía una mitad o unos</p>

<p><b>CIOTAS, RUBA VERDE, VERDES Y AMARILLAS (ARCABUCO, BELÉN, MOTAVITA, CHÍQUIZA, MONGUA)</b></p>	<p>punticos verdes la otra blanca, la llamábamos</p> <p>la ruba verde, el sabor... pues sí, lo mismo de la otra, ella no florece que yo me acuerde no únicamente crece harto y ya después a lo que ya está para recoger entonces si amarilla la rama. (Francisco Bonilla, Ramiriquí, 2012)</p> <p>Son verdes, son verdecitas, ella es blanca, lo que pasa es que el sol la madura y se vuelven verdes. (Trinidad Ortiz, Ramiriquí, 2012)</p>
<p><b>VARIEDADES DE CHUGUA</b></p>	
<p><b>RUBÓN, ROJA CRIOLLA, MORADA, CHUVIA, GANCHUDITA (TODOS LOS SITIOS)</b></p>	<p>Es morada, grandecita. Ricas y duritas.</p> <p>Guesa, da a los seis meses. Son buenas para la diabetes. (Señora de Quirvaquirá, Arcabuco, 2012)</p> <p>Esta es de la misma roja sino que lo que pasa es que se engruesa. Entonces las escogemos así pa comer la gruesa aparte y la chiquita aparte. Pa comer,</p>

	<p>la ponemos a cocinar le echamos harta sal. (Maruja Suárez, Arcabuco, 2012)</p>
<p><b>ROSADA, CHUGUA, COLORADITA (BELÉN, ARCABUCO, CHÍQUIZA, MOTAVITA, VALLE DE TENZA, TOCA, SORACÁ)</b></p>	<p>Coloradita, chiquita, delgaditiquitica, rosadita. La más común. La más precoz, de cuatro a cinco meses. De flor amarilla. Es morada. (Pastora Amado, Chíquiza, 2012)</p> <p>Tenía buena salida en el mercado de Duitama, pero por lo demorado para recoger la producción tocó cambiarla por papa. La ruba había que cocinarla en siete aguas para quitarle lo baboso. Luego se las servía con la papa, las cuibas (ibias) y los cubios. (Hermes Duarte, Cocuy, 2012)</p>
<p><b>VARIEDADES IBIAS</b></p>	
	<p>Ibias, ellas como rosaditas, casi como la papa, unas grandes. Las dejaban secar al sol, hacían chicha, uno chico se jartaba tomando harta, no, no, no, sabroso sí señor piquetes, almuerzos.</p>

<p><b>IBIA ROJA, MORONGUAY, ROSADA (TUNJA, BELÉN, SORACÁ, VALLE DE TENZA, SIACHOQUE, IGUAQUE, CUÍTIVA, IZA, TOCA)</b></p>	<p>(Horomario Pacanchique, Soracá, 2013)</p> <p>Es muy delicada, no es resistente al sol. Larguita, rojita. El guarapo que para que le salieran los críos monos. Cuando éramos niños, la picardía era ir a pieza de la abuela y meterse debajo de la cama, sacar el canasto donde tenía todas esas pepas y robarse un pedazo de panela para comerse con las cuibas, eso era mucho lo güeno. (Crispiniano Quintana, Cocuy, 2012)</p>
	<p>Alargadita con venas rojas, ganchudas; un poco fuertes, pero muy ricas de sabor al estar cocinadas. (Cipriano Reyes, Soracá, 2012) Y esos son pequeñas, hasta dulces, pa hacer una chicha de eso, masato hacían. Los cocinaban bien cocinados y luego los amasaban. Sí, y de eso hacían un masato de eso, ojalá que lo dejaran</p>



<p><b>AMARILLA, MORONGUAY (BELÉN, CUÍTIVA, IZA, IGUAQUE, RAMIRIQUÍ Y SORACÁ)</b></p>	<p>fermentar, con una tasada quedaba uno dormido, eso decían que mucho de alimento, pero quién tendrá, quién tendrá, esos sí se dan por aquí. (Ismael Álvarez, Belén, 2012)</p> <p>Florecen, la flor es de color como violetica, dura unos siete meses. (Daniel Camargo, Toca, 2015)</p>
<p><b>BLANCA (RAMIRIQUÍ, BOYACÁ, TOCA)</b></p>	<p>De la blanca, lavado sin lavar, la come la gente. (Trinidad Ortiz, Ramiriquí, 2012) El tallo de la planta es verde. Dura ocho y medio a nueve meses. (Daniel Camargo, Toca, 2015)</p>

**RECETAS CON TUBERCULOS ANCESTRALES**

## CUBIOS CON GUISO DE CALDO



### INGREDIENTES

1 LIBRA DE CUBIOS

1 GAJO DE CEBOLLA LARGA

1-2 TOMATES

1 CALADO O MIGA DE PAN

LECHE AL GUSTO

SAL Y ACEITE AL GUSTO

### PREPARACION

Lavar y arreglar muy bien los cubios, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces.

Colocar a cocinar con sal, un poco de cebolla y un poquito de leche.

Preparar un guiso con el resto de la cebolla y tomate picado

Sofreír muy bien el guiso

Agregar el calado rayado y rectificar la sal

Servir los cubios y rociar con el guiso

Servir caliente

(RECETA TOMADA DE RECETARIO DE TUBERCULOS ANDINOS DE TURMEQUEQUE Y  
VENTAQUEMADA DEPARTAMENTO DE BOYACA, COLOMBIA, 2010)

**CUBIOS CAMELIZADOS**



**(6 PORCIONES)**

### **INGREDIENTES**

1 LIBRA DE CUBIOS

½ LIBRA DE AZUCAR

CANELA Y CLAVOS AL GUSTO

### **PREPARACION**

Pele y corte los cubios en trozos pequeños.

Prepare un almíbar ligero sin que este adquiera una gran consistencia. Para prepararlo utilice por cada pocillo de agua medio pocillo de azúcar.

Adicione clavos y canela al gusto.

Agregue los cubios, déjelos en el almíbar durante diez minutos hasta que se recubra del caramelo.

Hornee los cubios durante ocho minutos aproximadamente a una temperatura de 160 C.

Una vez que los cubios adquieran un color retírelos del fuego y déjelos enfriar para servir.

**NOTA:** Se puede reemplazar la ½ libra de azúcar por ½ panela

(RECETA TOMADA DE RECETARIO DE TUBERCULOS ANDINOS DE TURMEQUEQUE Y VENTAQUEMADA DEPARTAMENTO DE BOYACA, COLOMBIA, 2010)

## MERMELADA DE CUBIO (MUCHAS PORCIONES)



### INGREDIENTES

1 KILO DE CUBIOS

1 KILO DE AZUCAR

2 LIMONES JUGOSOS

2 TAZAS DE AGUA

### PREPARACION

Colocar los cubios picados con dos tazas de agua

Licuar hasta obtener una pasta. Con la ayuda de un tenedor separar las fibras que no se molieron o licuaron.

A este licuado agregar el jugo de los dos limones y el azúcar.

Poner a cocinar a fuego lento durante 20 minutos, sin dejar de remover y cuidando de que no se pegue en el fondo de la olla.

Para saber si la mermelada alcanzo el punto deseado, en un vaso de cristal, llenar con agua hasta la última parte, seguidamente depositar un chorro de la mermelada. Estará a punto cuando se forme un grumo en el fondo del vaso.

Envasar y tapar.

Marcar con el nombre de la preparación y la fecha de elaboración.

**NOTA:** Para quitar un poco el sabor fuerte del cubio, se puede pasar los cubios picados por agua hervida durante 1-2 minutos.

(RECETA TOMADA DEL PROYECTO INTEGRAL CANDELARIA (IESE, PROINPA, PPN) y adaptada para la zona.

## RECETAS CON IBIA

### CROQUETAS DE IBIA BACHUE (10-12 PORCIONES)



#### INGREDIENTES

2 LIBRAS DE IBIAS

4 PANES

1 TAZA DE HARINA DE TRIGO

1 TAZA DE LECHE FRESCA

3 HUEVOS

½ TAZA DE PEREJIL PICADO

ACEITE Y SAL EN LA CANTIDAD QUE SE REQUIERA

#### PREPARACION

Sancochar las ibias en agua

Remojar el pan en la leche y desmenuzar, a este añadir la harina, las ibias, el perejil y sal al gusto, mezclar bien.



Batir la clara de los huevos a punto de nieve, añadir las yemas y continuar batiendo hasta mezclar bien.

Agregar el huevo batido a la mezcla previamente preparada y revolver bien

Colocar en una asadera engrasada y poner el horno a 150 C, si no dispone de horno puede freír el preparado.

(RECETA TOMADA DE RECETARIO DE TUBERCULOS ANDINOS DE TURMEQUEQUE Y VENTAQUEMADA DEPARTAMENTO DE BOYACA, COLOMBIA, 2010)

## MASATO DE IBIAS (10 PORCIONES)



### INGREDIENTES

½-1 LIBRA DE IBIAS

1 PANELA O UNA LIBRA DE AZUCAR

1-2 ASTILLAS DE CANELA

4 LITROS DE AGUA

4 CABEZAS DE CLAVO DE OLOR

### PREPARACION

Lavar, seleccionar y limpiar muy bien las ibias

Cocinarlas con un poco de agua, el clavo, la canela y el azúcar o panela hasta que estén blandas

Dejar enfriar.

Licuar las ibias con el agua de su cocción e ir agregando el resto del agua, hasta que quede bien licuada.

Colocar el licuado en un recipiente plástico u olla de barro previamente lavado.

Mezclar bien y rectificar que haya quedado bien de dulce y espesor.

Tapar y dejar en sitio fresco y seco hasta que fermente, aproximadamente 3 días.

Antes de servir, rectificar el dulce.

Agregar una pizca de canela molida al momento de servir

(RECETA RESCATADA POR DON TEODULO LOPEZ Y DOÑA ISMAELINA CASTILLO)

## IBIAS EN SALSA TURMEQUENSE (5 A 6 PORCIONES)



### INGREDIENTES

1 LIBRA DE IBIAS

1 GAJO DE CEBOLLA LARGA

1 TOMATE DE GUISO

AJOS AL GUSTO

SAL, ACEITE AL GUSTO

### PREPARACION

Arreglamos muy bien las ibias, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces.

Se cocinan las ibias con un poco de sal hasta que estén blandas

Se prepara un guiso de cebolla, tomate, ajo, y sal al gusto.

Se agrega y se sirve caliente

**NOTA:** Se puede agregar un poco de leche o crema de leche y algo de calor  
(RECETA TOMADA DE RECETARIO DE TUBERCULOS ANDINOS DE TURMEQUEQUE Y  
VENTAQUEMADA DEPARTAMENTO DE BOYACA, COLOMBIA, 2010)

## RECETAS CON RUBAS

### AJI DE RUBAS Y CALABAZA



#### INGREDIENTES

- 1 calabaza pequeña
- 3 zanahorias pequeñas
- 1 libra de rubas
- 1 atado de cilantro
- Ají y sal al gusto

#### PREPARACION

Pelar y cortar la calabaza en tiras delgadas y cocinarlas con un poco de sal  
Cocinar la zanahoria cortada en rodajas delgadas. Dejar que quede poco líquido.

En una olla a presión cocinar las rubas.

Ecurrir, cortarlas en tiras o cuadros pequeños.

Macerar o licuar la calabaza hasta que quede una pasta uniforme

Mezclar todos los ingredientes finamente picados.

Agregar el ají al gusto.

(RECETA TOMADA DE RECETARIO DE TUBERCULOS ANDINOS DE TURMEQUEQUE Y  
VENTAQUEMADA DEPARTAMENTO DE BOYACA, COLOMBIA, 2010)

## RUBAS PASAS



### INGREDIENTES

1 LIBRA DE RUBAS

1 PANELA DE LIBRA

1 LIMON

1 CUCHARA DE CANELA EN POLVO O ASTILLAS AL GUSTO

10 CLAVOS DE OLOR

¼ DE MANTEQUILLA

4 LITROS DE AGUA

### PREPARACION

Se lavan bien las rubas, escogiendo las de tamaño pequeño y parejo

Se dejan en remojo en agua y el jugo de limón por cinco minutos.

Se cocinaban las rubas en agua hasta que estén blandas.

En una olla grande, colocar las rubas cocidas, la panela, el clavo, y la canela.



Dejar cocer hasta que las rubas estén totalmente arrugadas.

(RECETA TOMADA DE RECETARIO DE TUBERCULOS ANDINOS DE TURMEQUEQUE Y  
VENTAQUEMADA DEPARTAMENTO DE BOYACA, COLOMBIA, 2010)

## CAPÍTULO V.

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- En relación con lo antes expuesto se interiorizó en la factibilidad del uso de los tubérculos en los ámbitos de la agricultura y el consumo como producto.
- Frente a la evidencia recaudada se demostró el potencial económico y turístico de los tubérculos ancestrales en el país.
- Se potenció el valor cultural de los tubérculos del altiplano cundiboyacense.

## REFERENCIAS

1. Tubérculos Andinos, conservación y uso desde una perspectiva agroecológica. Editorial Pontificia Universidad Javeriana. Autor: Neidy Clavijo Ponce. Colaboración de María Teresa Barón y Juliana Andrea Combariza. (octubre 14, 2014).
2. Fichas técnicas de agricultura urbana, subdirección técnica operativa proyecto agricultura urbana. Jardín Botánico de Bogotá, José Celestino Mutis. Centro de investigación y desarrollo científico (2008)
3. Ballesteros, M. (2020). El rescate de los ingredientes patrimoniales colombianos por medio del turismo gastronómico. *Sosquua*, 2(2), 23-32.  
<https://doi.org/10.52948/sosquua.v2i2.145>
4. Marisol Cano Busquets. El renacer de los tubérculos andinos. Javeriana (10 de mayo de 2012).  
<https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/el-renacer-de-los-tuberculos-andinos/>
5. Gutiérrez, R. (Comp.). (2019). *Ambientes de aprendizaje para la formación del profesional gastrónomo*. Editorial Universitaria San Mateo.
6. Modesto Moreta. Los indígenas recuperan los tubérculos andinos. DIARIO EL COMERCIO (29 de mayo de 2017)

<https://www.elcomercio.com/tendencias/indigenas-recuperacion-tuberculos-andinos-intercultural.html>.

7. José Puentes R. Los campesinos bogotanos que revivieron la comida ancestral. SEMANA RURAL. (septiembre 18 de 2017)

<https://semanarural.com/web/articulo/los-campesinos-bogotanos-que-revivieron-la-papa-y-la-comida-ancestral/220>

8. Papa nativa peruana el legado andino que sacude el mundo Promperú.  
(27 de agosto del 2017)

<https://peru.info/es-pe/gastronomia/noticias/2/12/natural-y-saludable--nuestras-papas-nativas>.