



Fundación Universitaria
SAN MATEO

GASTRONOMÍA



Fundación Universitaria
SAN MATEO

FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y AFINES

PROGRAMA DE GASTRONOMÍA

GASTRONOMÍA BOGOTANA DE LOS AÑOS 40 - SIGLO XX:

¿INSPIRACIÓN DE PREPARACIONES CONTEMPORÁNEAS?

TRABAJO DE GRADO MODALIDAD DE OPCIÓN DE GRADO

LEIDY MENA MENA

DIRECTORA

INGRID MARCELA PEÑUELA DIAZ

Bogotá D.C.

2019

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

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	16
CAPÍTULO I.....	18
1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	18
<i>1.1 Presentación del problema de investigación.....</i>	<i>18</i>
<i>1.2 Justificación</i>	<i>22</i>
<i>1.3 Objetivos.....</i>	<i>25</i>
CAPÍTULO II.....	26
2. MARCO TEÓRICO	26
<i>2.1. Antecedentes de la investigación.....</i>	<i>26</i>
<i>2.2 Bases Teóricas o fundamentos conceptuales</i>	<i>29</i>
<i>2.3 Bases legales de la investigación</i>	<i>35</i>
CAPÍTULO III.....	37
3. DISEÑO METODOLÓGICO	37
<i>3.1 Enfoque de la investigación</i>	<i>37</i>
<i>3.2 Tipo de investigación</i>	<i>37</i>
<i>3.3 Instrumento de recolección de datos.....</i>	<i>38</i>

3.4 Sujeto a entrevistar.....	38
3.5 Ámbito geográfico.....	38
CAPITULO IV	40
4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	40
4. 1 Análisis de los resultados de la encuesta	41
CAPITULO V	47
CONCLUSIONES	47
SEGUNDAPARTE.....	49
RECETAS TÍPICAS SANTA FERENAS	49
PROPUESTA DE DECONSTRUCCIÓN GASTRONÓMICA.....	76
<i>RECETA 1. Torta de arveja A partir de ingredientes del Ajiaco.....</i>	<i>76</i>
<i>RECETA 2. Chips de plátanos en salsa de queso A partir de ingredientes del Sancocho</i>	<i>77</i>
<i>RECETA 3. Enyucado A partir de ingredientes del Puchero.</i>	<i>79</i>
<i>RECETA 4. Crema de tomate A partir de ingredientes de la torta de Sesos.</i>	<i>80</i>
<i>RECETA 5 Mantequilla A partir de ingredientes de la Torta de Menudo.....</i>	<i>81</i>
<i>RECETA 6. Crema de Cebolla A partir de ingredientes de la Changua</i>	<i>82</i>
<i>RECETA 7. Pescado al Papillote A partir de ingredientes del Sudado Capitán.....</i>	<i>83</i>

ANEXO 1 83

ANEXO 85

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS84

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

1

Ilustración 2. Ajiaco actual.....	51
Ilustración 3. Ajiaco Antiguo	52
Ilustración_Tabla 6. Changua.....	63
Ilustración 7. Changua moderna.....	64
Ilustración 8. Sudado de Capitán.....	66
Ilustración 9. Pez Capitán.....	69
Ilustración 10. Torta de Sesos	71
Ilustración 11. Torta de sesos con espinaca	72
Ilustración 12. Pate de sesos con cebolla caramelizada	73
Iustración 13. Torta de Menudo	75

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Pregunta encuesta 1	42
Gráfica 2. Pregunta encuesta 2	43
Gráfica 3.Pregunta encuesta 3	44
Gráfica 4. Pregunta encuesta 4	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Encuesta, pregunta 3	41
Tabla 2. Encuesta, pregunta 5	45
Tabla 3. Encuesta, pregunta 6	45
Tabla 4. Encuesta, pregunta 7	46
Tabla 5. Ajiaco actual.....	51
Tabla 6. Ajiaco Antiguo	52
Tabla 7. Puchero Bogotano	55
Tabla 8. Sancocho	58
Tabla 9. Changua.....	62
Tabla 10. Changua moderna.....	64
Tabla 11. Sudado de Capitán.....	66
Tabla 12. Pez Capitán.....	69
Tabla 13. Torta de Sesos	71
Tabla 14. Torta de sesos con espinaca	72
Tabla 15. Pate de sesos con cebolla caramelizada	73
Tabla 16. Torta de Menudo	75

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se lo dedico a Dios, por darme salud y entendimiento y permitirme realizar este proyecto.

A mi familia por ser mi motor y siempre inspirarme a ser cada día un mejor ser humano.

A mi profesora Ingrid, por estar ahí orientándome y apoyándome en este proceso a lo largo del semestre y por su paciencia y sus conocimientos.

AGRADECIMIENTOS

Mi gratitud a Dios y a la vida por despertar mi curiosidad e interés por la gran, por su amor y la oportunidad que me ha dado para la realización de la investigación para la opción de grado, gracias a la docente INGRID MARCELA PEÑUELA DIAZ, por sus conocimientos y sus aportes para concluir este proyecto.

Gracias a la FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MATEO, por permitirme formarme profesionalmente en ella, y también por inspirarme en conocer más sobre la gastronomía bogotana a través del presente trabajo de grado. A mi familia por estar presentes durante todo este proceso, y por acompañarme y compartir la aventura que ha significado para mí estudiar gastronomía.

¡Gracias por siempre! Por contribuir a materializar mis sueños y estar conmigo en los buenos y malos momentos.

RESUMEN

El presente trabajo se desarrolla como requisito académico para optar el título de profesional en gastronomía. Indaga sobre cómo algunas de los ingredientes que se encuentran en los platos típicos de la gastronomía bogotana de los años 40 del Siglo XX pueden ser inspiración para la elaboración de nuevas preparaciones. Se busca también establecer si existe o no interés entre los estudiantes de gastronomía de la Fundación Universitaria San Mateo por seguir una tendencia moderna basada en la deconstrucción de platos tradicionales con los que se busca brindar nuevas experiencias gastronómicas, reafirmar identidad y revitalizar y revalorar expresiones culturales. La producción de un recetario, un primer esbozo, recogería las nuevas propuestas gastronómicas.

PALABRAS CLAVE:

Cultura

Tradición

Identidad

Gastronomía

Comida criolla

Deconstrucción

ABSTRACT

This work is developed as an academic requirement to opt for the degree of professional in gastronomy. Find out how some of the ingredients found in the typical dishes of the Bogota gastronomy of the 40s of the 20th century can be an inspiration for the preparation of new preparations. It also seeks to establish whether or not there is interest among the students of gastronomy of the San Mateo University Foundation to follow a modern trend based on the deconstruction of traditional dishes with which it seeks to provide new gastronomic experiences, reaffirm identity and revitalize and revalue cultural expressions. The production of a recipe book, a first outline, would pick up the new gastronomic proposals.

KEY WORDS:

Culture

Tradition

Identity

Gastronomy

Creole food

Ofconstruction

INTRODUCCIÓN

Al margen de cumplir con un requisito académico como es el de optar al título de profesional en gastronomía, el presente trabajo tiene por objetivo determinar la relación que existe entre el desconocimiento de los platos más representativos de la gastronomía bogotana de los años 40 del siglo XX y sus ingredientes y el potencial que ofrecen para preparaciones contemporáneas.

Más allá de la reflexión y análisis que suscite el tema, se busca también establecer si existe o no interés entre los estudiantes de gastronomía de la Fundación Universitaria San Mateo, por medio de los docentes de todos los semestres de la carrera de gastronomía, cultivar lo que hoy parece una tendencia contemporánea: tomar como referente prácticas culinarias tradicionales y buscar alternativas para mantenerlas vigentes. Metodológicamente se hará un rastreo de los platos más representativos, de su origen, de lo que representó para un grupo poblacional y a partir de ellos, una propuesta culinaria con nuevas recetas en las que se incluya el uso de ingredientes básicos. Se trata entonces de mirar con otros ojos recetas tradicionales y buscar en ellas posibilidades de deconstrucción, identificar sus ingredientes base, analizar el porqué de su uso y no de otros, su evolución, y, sobre todo, encontrar el potencial que hay en ellos para diversificar costumbres culinarias. La producción de un recetario recogería las nuevas propuestas gastronómicas.

Cabe aclarar que los alcances de este proyecto de investigación trascienden la indagación sobre los platos de la cocina criolla bogotana y el inventario de los más representativos, estos son apenas referentes históricos. La mayor expectativa está en encontrar maneras de reinventar los

platos tradicionales, subvertir el uso de sus ingredientes básicos como estrategia para asegurar su permanencia como elementos identitarios de las costumbres y mostrar a cocineros y comensales contemporáneos que el desuso de ciertos platos pone en riesgo no solo referentes culturales sino que también podría afectar la economía doméstica de familias campesinas que por generaciones se han dedicado a cultivar en sus huertas y campos ciertas plantas y productos agrícolas (tubérculos, hievas, especies, etc.).

En este sentido, vale la pena también preguntarse si entre las tendencias de una cocina contemporánea tienen cabida preparaciones tradicionales y, si así fuera, qué tipo de variaciones podrían admitir (en los ingredientes que se utilizan, en los modos de preparación o en la presentación de los platos).

La estructura de desarrollo del documento da cuenta de dos partes. La primera la conforman cinco capítulos que contienen la descripción del proyecto, el marco teórico, el diseño metodológico, los resultados de la investigación y las conclusiones. La segunda parte contiene algunas recetas típicas santafereñas, que aun cuando han evolucionado (introducción o eliminación de algunos ingredientes, modos de preparación, formas de presentación), se mantienen como referente culinario de la región y una propuesta de recetas, que toma como base uno o varios ingredientes con los que se busca diversificar su uso y revitalizar costumbres.

CAPÍTULO I

1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

1.1 Presentación del problema de investigación

La gastronomía de un lugar hace parte de la cultura e identidad de un pueblo. Como señala Joseph Pla, (citado en Ordóñez 2012) la cocina de una región... es su paisaje en la olla. Por su parte, según Julián Estrada (citado por Restrepo 2008), la historia de un pueblo es en gran medida la historia de su alimentación y ésta a su vez es la historia de su cocina. Desde esta perspectiva, los gustos alimenticios o el consumo de ciertas preparaciones culinarias dan cuenta no solo de hábitos y costumbres de una población o de un territorio sino también de los factores que han determinado su inclusión en la dieta alimentaria. Dichos factores están relacionados con el entorno geográfico, los procesos de afectación mutua de la fusión con otras razas, la moda y hasta de los cambios climáticos que influyen en la permanencia o desaparición de ciertos ingredientes.

Como bien se referencia en el blog Vida cotidiana en el siglo XIX, la variación de los platos en las mesas colombianas depende de la zona de donde provenga; de los recursos naturales disponibles, pueden ser abundantes o escasos según sean las condiciones del clima y del suelo; de las influencias externas de otras cocinas y de factores sociales que hayan incidido en el hecho de cultivar una cocina propia.

Bogotá, capital de Colombia, ha sido desde su fundación crisol de razas y costumbres; en ella han confluído múltiples y variadas culturas que fueron llegando y asentándose en el país desde la época de la conquista y a lo largo de los siglos posteriores. La gastronomía como cualquier otra referente cultural y patrimonial muestra en su evolución cambios bien sea producto de influencias foráneas o de procesos de creación y experimentación en los que se agrega o quita hasta lograr lo inesperado. Sea cual fuere el factor que entre en juego, lo cierto es que hoy se habla con propiedad de una cocina criolla, entendida como aquella en la que se fusionan elementos autóctonos de una región con otros, para nuestro caso, heredados de los españoles. Antes de su llegada como base de la alimentación se utilizaba ingredientes locales producidos espontáneamente o sembrados y cosechados a voluntad. El mestizaje propició el intercambio de productos y saberes y a su amparo aparecieron platos regionales que no fueron otra cosa que adaptaciones locales de la cocina europea pero asumida como propias.

Esta cocina criolla fue calando en el imaginario colectivo y se materializó en distintos platos y preparaciones a las que, indistintamente, nacionales y extranjeros reconocen como referente gastronómico.

Si bien, aunque pareciera que platos típicos de la tradición culinaria de una otra región tiene asegurada su permanencia son muchos los factores que los ponen en riesgo. No hay que perder de vista que uno de los efectos de la globalización se expresa precisamente en la homogenización de la cultura haciendo presión en la pérdida de identidad y el desarraigo de tradiciones. La gastronomía no es ajena a este fenómeno. La aculturación está presente casi que en todas partes

del país al punto que hoy resulta casi imposible ignorar una buena cantidad de comidas que se han insertado en la cultura desplazando la comida local. Constituye un reto entonces, velar por la identidad culinaria, promover su evolución ya sea introduciendo innovaciones tanto en la forma de preparar, de presentar en el plato o, por qué no, aprovechar sus ingredientes (la mayoría producidos localmente) para obtener nuevas preparaciones.

Como señala Bernal (2018), las posibilidades de la cocina se encuentran en la biodiversidad colombiana, en la sabiduría empírica y en sus tradiciones. Variedad que se hace visible en diferentes platos, ingredientes y preparaciones y que nos enseñan a valorar nuestra hibridación.

Como respuesta a este fenómeno, desde hace un tiempo y desde distintas orillas, se viene impulsando el uso de recetas tradicionales reconstruidas con ingredientes locales que más allá de brindar experiencias gastronómicas únicas, reafirman identidad y dan cuenta de la valía que puede tener, como expresión cultural, su revitalización y revaloración. Ello podría entenderse como una forma de mantener, por un lado, tradiciones gastronómicas y, por otro, asegurar la dinámica de economías domésticas basadas en la producción de insumos o productos locales.

Por lo tanto, se trata de establecer si el desconocimiento de la gastronomía tradicional bogotana influye en el potencial que podría albergar como fuente de preparaciones contemporáneas. Al respecto habría que preguntarse ¿cómo hacer perdurables recetas afincadas en la memoria y gusto de cocineros y comensales sin rivalizar ni competir con otras tendencias gastronómicas, pero si reinventándose y renovándose a partir de sus ingredientes locales esenciales? Es en este sentido que resulta del mayor interés indagar no solo por los platos más

representativos de la gastronomía bogotana de los años 40 del Siglo XX, sino también por sus ingredientes y establecer si, a partir de ellos, pueden surgir nuevas propuestas.

1.2 Justificación

Una rápida revisión bibliográfica sobre la comida criolla bogotana, particularmente la del periodo comprendido entre 1940 y 1950, da cuenta de la oferta gastronómica cultivada en el ámbito doméstico y familiar capitalino. De ella se habla en publicaciones especializadas y en las crónicas literarias y periodísticas aparecidas en distintos medios escritos de la época. Se podría decir que durante el periodo se cultivó un tipo de gastronomía cuyo origen se encuentra en la influencia de múltiples culturas venidas de otros países, desde la época de la conquista y hasta nuestros días.

El rastreo de los platos más emblemáticos de la cocina criolla bogotana pasa por el popular ajiaco, el puchero santafereño, la changua, tortas y sudados, como los más representativos. Lo que sigue al somero inventario es indagar sobre su origen, ingredientes, formas de preparación y, hasta, lo que representó para la población y la sociedad Santafereña de la década que cierra la primera mitad del siglo XX.

La escogencia del periodo 1940 -1950, en el que se circunscribe la investigación, en justicia, no es producto de un capricho, tampoco existe una razón de peso sobre el por qué se seleccionó este lapso de tiempo y no otro, tal vez fue la curiosidad el motor de mi interés por saber cómo era esa cocina criolla de la que con frecuencia oí hablar en las charlas de los mayores o a la que se referían algunos cronistas de las costumbres bogotanas.

Vale la pena resaltar, eso sí, que en la motivación e interés por el desarrollo del tema influyó la aparición de un concepto promovido por la reconocida chef colombiana Leonor Espinosa, propietaria del restaurante LEO y quién en los últimos años se refiere a la presencia de una nueva cocina inspirada en las tradiciones gastronómicas de Colombia. Su práctica ha servido para que hoy se hable de una nueva cocina, de deconstrucciones y de rescate de ingredientes locales. Su pasión por la cocina ha sido el motor de su búsqueda para encontrar otras maneras de servir el sancocho de gallina o el tan popular ajiaco. Las guascas, por ejemplo, ya no solo le dan sabor y

aroma al Ajiaco, sino que con ellas también se prepara mantequilla para untar el pan y otros amasijos que aparecen en su carta de degustación. (Periódico El Tiempo, 2018).

En varias oportunidades revistas especializadas y premios internacionales han incluido su restaurante entre los mejores del mundo. También ha sido reconocida como mejor chef femenina de Latinoamérica 2017. Su trayectoria se caracteriza por liderar proyectos innovadores en los que se demuestra que la gastronomía puede ser generadora de cambios en campos como el de la innovación, educación, medio ambiente, desarrollo social o económico, salud o, en general, que impactan positivamente la industria alimentaria.

Otra tendencia que también se tuvo en cuenta es la conocida como gastronomía slow food, y que, palabras más palabras menos, consiste en volver a los orígenes de las preparaciones gastronómicas más relevantes.

Dicha tendencia nació hace más de 30 años, pero fue desde hace poco más de un año que empezó a cobrar verdadera relevancia. El concepto se afianza en no dejar perder la gastronomía tradicional y en defender los pequeños negocios frente a las grandes multinacionales y las empresas de comidas rápidas.

De allí que su nombre, ‘comida lenta’, sea la premisa de su filosofía ya que pretende precisamente eso, una culinaria sin afán, hecha con el corazón y conciencia, normalmente con productos locales y en lo posible orgánicos que le agregan valor a la experiencia desde la misma preparación.

En Colombia pequeños negocios, responde a la tendencia. Un ejemplo de ello se encuentra en los restaurantes Selva Nevada y Abasto, este último además cuenta con un mercadillo local en el que

vende productos de diferentes zonas del país; el pionero es Mini-Mal, cuyo lema es “crear haciendo el menor daño posible”.

Estos referentes, a mi juicio, abren posibilidades inimaginables a la culinaria como un oficio y profesión en el que se conjuga arte y técnica. Creación e innovación van de la mano, ello implica entender las dinámicas y expectativas de un comensal (cliente) que cambia como las hojas del calendario.

1.3 Objetivos

General

Determinar la relación que existe entre el desconocimiento de los platos más representativos de la gastronomía bogotana de los años 40 del siglo XX y sus ingredientes y el potencial que ofrecen para preparaciones contemporáneas.

Específicos:

- Identificar el conocimiento que tienen los estudiantes de los platos típicos, representativos de la gastronomía bogotana del año 40° del siglo XX.
- Determinar qué tan dispuestos estarían los estudiantes de gastronomía de la Fundación Universitaria San Mateo a deconstruir las preparaciones bogotanas de los años 40 para generar nuevas preparaciones culinarias.
- Establecer qué innovaciones se podrían introducir en la cocina criolla propia de los años 40 que se pueda entender como una variación y evolución de dichas prácticas culinarias.
- Establecer qué tipo de variaciones tendrían mayores oportunidades en los gustos de los comensales: en los ingredientes, en los modos de preparación, en la presentación de los platos o en la combinación de varias de estos elementos.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Distintos autores se refieren a que desde tiempos prehispánicos las comunidades nativas cultivaban la tierra para obtener productos agrícolas y practicaban la caza de animales particularmente aves lo que constituía la base de su alimentación. A partir de la llegada de los españoles y el consecuente proceso de colonización, la gastronomía del país asimiló grandes influencias principalmente española y africana lo que derivó en un mestizaje de culturas y gustos que ha prevalecido en el tiempo y se han especializado según la región.

Como señala Castillo (2014), la cocina es un elemento que cohesiona y da identidad a un grupo particular, a la vez que distingue y marca diferencias entre unos y otros individuos. Felizmente no deja de evolucionar y asimilar favorables transformaciones. Al respecto, la autora se refiere al fenómeno culinario definido como Nueva Cocina Colombiana basado en la reinvención de la cocina tradicional colombiana a través de la aplicación de técnicas y tecnologías culinarias producida para un grupo de consumidores con características particulares.

Aclara que su interés por la exploración de este fenómeno, inspirado en los saberes culinarios tradicionales colombianos, surge de su acercamiento a la propuesta de chefs como Leo Espinosa, Catalina Vélez, Eduardo Martínez o Diana García, quienes, a través de sus restaurantes, canales de televisión, revistas y periódicos, exponían una versión particular de la cocina.

Desde esta perspectiva, la Nueva Cocina Colombiana surge en un contexto de revaloración de las cocinas tradicionales, regionales y étnicas, inspirada en experiencias culinarias diversas,

auténticas y tradicionales. Ello abre paso a un boom en el que las comidas tradicionales, regionales, nacionales y étnicas cobran protagonismo como respuesta a procesos de globalización, capitalismo y flujo de personas a través de migraciones y turismo masivo. El sustento de estas nuevas propuestas culinarias basadas en las cocinas tradicionales, étnicas y regionales son variadas y dependen, en gran medida, de los contextos en los que se desarrollen. Por ejemplo, en algunos contextos transnacionales la revaloración de este tipo de cocinas surge como una forma de resistir los cambios y transformaciones culturales. Al mismo tiempo, su desarrollo también puede estar relacionado con dinámicas como el turismo y la mercantilización de experiencias a través de la comida.

El Ajiaco tipo Sushi, propuesto por la chef Leonor Espinosa el canal El gourmet.com, incluido en este documento da cuenta no solo de sus ingredientes y método de preparación sino que su presentación y apariencia más allá de ser una novedad resulta toda una provocación para comensales contemporáneos (ver Anexo 1).

Continua Castillo que el desarrollo, producción y consumo de la Nueva Cocina Colombiana está enfocada a un grupo de consumidores “urbanos, de clase media y alta”, quienes se acercan a la gastronomía desde perspectivas relacionadas con gusto, técnicas de preparación, uso de ingredientes, entre otras. Al respecto, algunos chefs pertenecientes a la corriente culinaria de la Nueva Cocina Colombiana afirman que producen platos para

“Un público que aprecia y disfruta la buena cocina, que entiende cuando un plato está bien hecho y bien presentado. No es para todo el mundo, uno que tiene que tener un gusto por la buena cocina, estar dispuesto a experimentar nuevos sabores y texturas. Tal vez no sea para todos los paladares pero, si le apuntamos a una evolución en el consumo, o sea a promover la valoración y consumo de alimentos y productos que no son consumidos habitualmente” (Entrevistas Chefs, Bogotá: 2013).

De este modo, los consumidores de este nuevo tipo de cocina poseen el conocimiento y gusto necesario para apreciar y aprehender ciertos elementos que se escapan de los paladares del resto de comensales. Por lo tanto, quienes se acercan a la Nueva Cocina Colombiana suelen ser comensales que están interesados en formas de cocinas elaboradas y poseen ciertos conocimientos sobre la “Alta Cocina”.

De otro lado y como bien se referencia en el blog Vida cotidiana en el siglo XIX (2012), Colombia ha ido afianzando, poco a poco, su propia identidad culinaria en un proceso que comenzó en la década de 1980 con el chef Segundo Cabezas que trajo de Francia la idea de que la cocina no era sólo para mujeres. Vino luego toda una generación con nombres que van desde la cartagenera Leonor Espinosa –la más renombrada de las cocineras actuales– hasta el bumangués William López Flórez –que fue escogido en 2008 como el mejor chef profesional de Colombia al cocinar un timbal de gallina con tilsit ahumado y almendras en salsa de limonaria.

2.2 Bases Teóricas o fundamentos conceptuales

2.2.1 Influencias, costumbres y tendencias

En el centro del país se puede hablar de cocina criolla a partir de la conquista y por la acción de tres grupos. Los primeros provenían básicamente de la comunidad indígena; ellos ofrecían pollos que ya se habían convertido en una buena alternativa de trabajo, hierbas y otros productos agrícolas. En segundo lugar, se encontraban los mercaderes que importaban de Europa y abastecían las distintas regiones, al tiempo que España liberalizaba sus exportaciones, y los “tratantes”, que era el nombre con el que identificaban a los abastecedores locales. De España llegaban harina, pescado (bacalao), pastas, licores, canela, pimienta, azúcar, panela, garbanzos, arroz, ajonjolí, ajos, cerdos, encurtidos y sardinas. Los productos locales eran pan blanco para las clases altas y pan de maíz para el resto de la población pobre y mestiza.

Como bien señala Ordoñez (2005), como la mayoría de las cocinas de los diferentes países, la de Colombia está formada por la influencia de otras culturas que llegaron a nuestro país en la época de la conquista y después durante el siglo XIX y XX.

Estas culturas en cuestión fueron, para el siglo XVII y XVIII, la indígena que habitaba el territorio, la española que llegó en los viajes del descubrimiento y la africana que trajeron los iberos como esclavos para trabajar en las minas y los cañaverales. Para el siglo XIX llegaron los franceses y los ingleses, los cuales, nos enseñaron su gastronomía aplicada a toda clase de platillos e ingredientes.

Las costumbres alimenticias de nuestros ancestros indígenas se vieron afectadas, por un lado, a raíz de la empresa conquistadora con la presencia de Andaluces, valencianos y aragoneses, entre otros, quienes se impusieron sobre los guisos de la Iguana, el manatí o los insectos para reemplazarlos por el ganado vacuno, por nombrar sólo un producto y, por el otro, con las preparaciones y las costumbres africanas, especialmente en las zonas costeras.

Continua Ordonez que desde el punto de vista gastronómico el territorio colombiano se divide en; la región Cundiboyacense de la que hacen parte los departamentos de Cundinamarca, y Boyaca con Bogotá y Tunja de capitales respectivamente, que ofrece variedad de hortalizas como el apio, el repollo, el pepino, la alcachofa y de tubérculos nativos como la papa, las habias, los ullucos y los rábanos con los cuales se confeccionan variados platos. En Bogotá, la sobrebarriga a la criolla, el ajiaco bogotano y la papa chorreada el caldo de costilla y papas, así como, las empanadas, los indios u hojas de repollo rellenas de carne y las mazamorras, en Tunja los cubios, las chuguas y arracachas preparados en un succulento puchero boyacense y el cuchuco de trigo con espinazo.

El cronista José María Cordovez Moure (1835-1918) se refiere a la presencia de productos entre regiones: Se hubiera podido hacer una exhibición de productos alimenticios con los objetos que de las provincias enviaban a los colegiales... de Antioquia venía algarroba, hedionda como la valeriana, gofio o hígado disecado al sol; de Popayán, monos de pastilla (estorque), dulces finos y pelotas de caucho, del Valle del Cauca calillas de tabaco, de Palmira cajitas de dulce, chocolate

y quereme para echar entre la ropa, del Tolima chocolate, bizcocho de maíz y tasajo de ternera; de la Costa, camarones y cocos; de Boyacá, quesos de estera, dátiles de Soatá y bocadillos de Moniquirá, y de Santander batido, tabacos de Girón, masato de Vélez en perra de cuero y paquetes de hormigas fritas.

A mediados del siglo XIX, el siguiente pudiera ser un menú típico a las seis de la mañana un trago de aguardiente, en seguida caldo de papa o changua, acompañados con pan de maíz o yuca, arepa y chocolate espeso, porque se muele con harina; a las 11 a.m., onces o, más temprano, medias nueves dulce en almíbar, fruta fresca, bizcocho y galleta; a las 2.00 p.m. almuerzo sopa, papa, carne o pescado, torta dulce, fruta en almíbar, café; a las 6 p.m., comida sopa, huevos, papa, pescado o carne, frituras de maíz, pan de ídem, agua de panela; a las 10 p.m., cena chocolate o caldo, carne, papa, arroz, torta dulce, pan de maíz, fruta fresca o en almíbar, queso y un trago de aguardiente. El sabor de Colombia Bogotá. Kauka (2000).

En la Bogotá de comienzos del siglo XX eran famosas las botillerías donde se compraban dulces, alfajores, cotudos, panelitas de leche y obleas. Los postres inolvidables ya son especies en vías de extinción: panuchas, orejas de fraile y cuajada. Como el nuevo país debía modernizarse, poco a poco fue llegando la comida internacional. En 1849 se conoció el primer sándwich en Bogotá. Tenía, según quienes pudieron probarlo, “pan de trigo y queso de Flandes”. Pocos años después se abrió una pastelería francesa en Bogotá, la de un francés llamado M. Violet, que además de pastas italianas fabricaba macarrones, fideos y tallarines.

Hasta entrado el siglo XX, en Colombia no hay azúcar refinada. Antes si acaso, la que alguien trae de las islas del Caribe cuyo precio hace el consumo prohibitivo. El pan es de maíz, si hay cuajada o queso fresco. De lo contrario, no habrá pan sino una arepa de color amarillo dorado que se tuesta en el rescoldo de la lumbre. Cuando a finales del siglo XVIII, en la falda del cerro de Monserrate, utilizando las aguas del chorro que surte a la ciudad de agua potable, se instala un molino, se podrá comer pan de trigo regular. La harina es hora y es necesario cernirla una y muchas veces. Con la cáscara que queda se cocina el cuchuco, sopa de segunda reservada a los estudiantes y a la tropa. Con todo y las limitaciones, en Bogotá se come con constancia.

En el Recetario Santafereno producido por el Instituto Distrital de las Artes IDARTES, en 2012, se hace un recuento histórico sobre la gastronomía de la región, aclara que no solo incluye platos representativos de la gastronomía local y establece una suerte de categorías que van desde sopas, pasando por plato fuertes, tamales arepas y empanadas hasta dulces, bebidas, refrescos y ponches.

Llama la atención, la observación que se resalta en su prólogo según la cual la literatura culinaria tiene un subgénero: los libros de recetas y todos los recetarios, en mayor o menor medida, poseen un valor patrimonial. Refiere también que antes del Descubrimiento, los pobladores de la Sabana tenían una dieta a base de maíz y algunos tubérculos —papas, cubios, hibus y chuguas—, así como calabazas, frutas y carne de algunos animales. Condimentaban con sal, achiote y ají. Las arepas y tamales prueban que en algunos alimentos existía cierto grado de elaboración. Bebían chocolate y fermentos de cereales y frutas, el más popular de ellos era la chicha de maíz.

Se comenta también que así como las papas, el tomate y el cacao llegaron a Europa —y se integraron con toda naturalidad a la tortilla española, la salsa pomodoro italiana o los chocolates suizos, los conquistadores trajeron al Nuevo Mundo el trigo, las alcaparras, los cerdos y vacas.

Durante la Colonia fue ampliándose este proceso y sus límites fueron haciéndose más borrosos. El cuchuco con espinazo, que combina elementos autóctonos y españoles, es producto de este mestizaje gastronómico; el ajiaco, plato que está en el centro mismo de la identidad manducaria capitalina, es la evolución de un cocido ancestral cuyo sello distintivo eran las guascas, cuya mezcla de carnes se redujo al pollo y al que los españoles agregaron crema de leche y alcaparras. Pero no todo vino de ultramar. Desde variados pisos térmicos y geografías americanas fluyeron diferentes productos hacia la Capital, como la miel, la panela, los plátanos y el carnero, de manera que fue ampliándose el repertorio de preparaciones.

Hacia mediados del siglo XIX, la capital no fue ajena a la expansión y hegemonía culinaria francesa: salsas, gratinados, rollos y soufflés, así como toda una patisserie y boulangerie vinieron a competir con los sudados y sopas, las mogollas, garullas, rosquetes y colaciones autóctonas — campo en el que teníamos buenas credenciales, gracias al impulso de la cocina conventual.

De igual forma, en la segunda mitad del siglo antepasado las importaciones inundaron el comercio de vinos, vinagres, condimentos y manjares extranjeros, merced a la depuración de las técnicas de almacenamiento que permitieron la llegada de enlatados, encurtidos y conservas. Gracias a la libertad de normas aduaneras llegaron baterías de cocina, utensilios para pelar, triturar, rallar y rellenar, así como cocinas de fierro que fueron reemplazando las tres piedras en el suelo y las rudimentarias hogueras. Los más pudientes compraron vajillas europeas, y para exhibirlas en sociedad organizaron banquetes que, por primera vez, necesitaban cocineros especializados.

A partir de 1853, con el Manual de artes, oficios, cocina y repostería que editó la imprenta de don Nicolás Gómez, se inaugura la publicación de recetarios. La rotación de empleadas domésticas entre una y otra casa contribuye también a la difusión de recetas que hasta entonces eran consideradas secretos de familia. En el último tercio del siglo aparecerán los restaurantes, cafés, panaderías; también empezarán a operar las primeras fábricas de comestibles.

Las guerras de final del XIX, así como la violencia partidista de la primera mitad del siglo XX contribuyen a migraciones internas, muchas de ellas hacia la capital. Los recién llegados traen consigo los platos de sus regiones. Así, de tanto en tanto la gastronomía santafereña sufre múltiples influencias, que no impiden, sin embargo, el posicionamiento de ciertos platos como el Ajiaco santafereño, el Tamal; el Chocolate santafereño, el Puchero santafereño, la changua, las Empanadas bogotanas, los Amasijos y las Colaciones. Manual introductorio cocina tradicional “Santa Fe de Bogotá” pagina 33 –

En síntesis, la cocina es fusión y asimilación de múltiples factores en los que se va acomodando hasta encontrar su propia identidad, Una cocina tradicional resume conocimientos y prácticas múltiples en la que confluye un pasado de culturas prehispánicas que asimila influencias europeas y africanas y se consolida como una manifestación del patrimonio cultural inmaterial.

2.3 Bases legales de la investigación

La cocina tradicional es reconocida tanto en la legislación como en las políticas culturales de nuestro país como parte del Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI). Se la entiende como el resultado de un proceso histórico y colectivo da cuenta de un saber que se transmite de generación en generación, expresa la relación con el contexto ecológico y productivo del cual se obtienen los productos que se llevan a la mesa y están asociadas de manera profunda con la producción tradicional de alimentos. Cumplen además una función cohesionadora, en tanto generan sentimientos de identidad, pertenencia y continuidad histórica. Son un ámbito por excelencia –aunque no exclusivo– del saber femenino. A estas características se suma otra según la cual, cada sistema culinario, con sus recetas, platos y formas de consumo, remite a una tradición y a un universo simbólico particular, así como a un “orden culinario”. Política que rige el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. (Pag 7).

A la luz de la política nacional de Fomento y Salvaguardia de las cocinas tradicionales de Colombia, este proyecto que remite a preparaciones tradicionales de la cocina criolla bogotana atiende dichos lineamientos. Esto es, se inscribe en el marco general de la Carta Política de 1991, en la cual se eleva a nivel constitucional la salvaguardia del patrimonio cultural; se establece

como una obligación del Estado y de los particulares proteger las riquezas culturales y naturales de la nación: se reconoce como un fundamento de la nación el respeto y reconocimiento de su diversidad étnica y cultural, y se garantiza el derecho de los colombianos a acceder y disfrutar de su patrimonio cultural.

Así mismo, la Constitución, en su artículo 65, establece que la producción de alimentos gozará de la especial protección del Estado. De igual manera, en desarrollo de la Ley de Cultura, el Decreto 2941 de 2009, sobre Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI), en su artículo 8 establece de manera expresa que la Lista representativa de patrimonio cultural inmaterial se podrá integrar con manifestaciones incluidas en doce ámbitos temáticos, entre los cuales se incluye, con el número 11, la cultura culinaria, entendiendo como tal las prácticas tradicionales de transformación, conservación, manejo y consumo de alimentos.

De acuerdo con la norma (artículo 8 de la Ley 1185 del 2008 y el Decreto 2941 de 2009), se entiende por manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial todas las prácticas, usos, representaciones, expresiones, conocimientos, técnicas y espacios culturales que las comunidades y los grupos reconocen como parte integrante de su identidad y memoria colectiva. Se trata, en consecuencia, de un conjunto dinámico y complejo de procesos sociales, prácticas, valores y bienes, que la sociedad recrea, enriquece y transmite como parte de su identidad. La cultura culinaria, por excelencia, reúne todos estos atributos.

CAPÍTULO III

3. DISEÑO METODOLÓGICO

A continuación, se presenta las consideraciones metodológicas de la investigación.

3.1 Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación es cuantitativo, ya que utiliza una recolección de datos que verifica objetivos con base en una medición numérica y un análisis estadístico que puede determinar patrones de comportamiento. (Hernández 2003).

3.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación aplicada en el proyecto es un estudio descriptivo correlacional. La población son los estudiantes y profesores del Programa de Gastronomía de la Fundación Universitaria San Mateo y la muestra alumnos y profesores de último año (semestres VIII y IX) de la carrera de Gastronomía

3.3 Instrumento de recolección de datos

Encuesta

3.4 Sujeto a entrevistar

Jóvenes mayores de 16 años, estudiantes de gastronomía de la universidad y que, en su futuro desempeño profesional, consideren incluir ingredientes de los platos más representativos de la cocina bogotana. Docentes en rango de edad 20-40

3.5 Ámbito geográfico

Campus universitario.

Para facilitar la operacionalización de los objetivos se parte de una revisión bibliográfica con el fin de establecer los platos más representativos de la gastronomía bogotana de los años 40 del siglo XX y sus ingredientes.

Con base en los resultados del instrumento aplicado (encuesta) para la recolección de información, sobre una **muestra de 20 estudiantes y 5 profesores** de gastronomía de la Fundación Universitaria San Mateo se determina qué tan dispuestos están a deconstruir las preparaciones encontradas para variar dicha gastronomía. Además, se identifica el tipo de

innovaciones que se podrían introducir en la cocina criolla propia de los años 40, que se pueda entender como una variación y evolución de dichas prácticas culinarias.

Un recetario recoge las propuestas con el material encontrado durante la indagación: Recetas y sus respectivos ingredientes de platos tradicionales de la gastronomía bogotana de los años 40° del siglo XX. La pieza de comunicación presenta la selección de los platos y su deconstrucción. Figuran aquellos que se pusieron a prueba para establecer su aceptación.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta que el cuestionario diseñado para indagar sobre cada una de las variables de la investigación incluía una o varias preguntas a continuación se presentan las respuestas correspondientes.

Resultados del objetivo específico no.1

En este objetivo se llevó a cabo mediante una encuesta, con la cual se buscaba indagar sobre la gastronomía tradicional Bogotana, en la cual el cuestionario iba dirigido a los estudiantes y los docentes de gastronomía de la Fundación Universitaria San Mateo, mediante el cual se identificó que los estudiantes y docentes conocen en buena medida los ingredientes que se utilizan en las preparaciones (más de algunos que de otros).

Resultados del objetivo específico no. 2

En este objetivo se realizó una búsqueda detallada de los platos más tradicionales de la cocina tradicional bogotana en los libros de cocina como lo es Colombia cocina tradición y cultura entre, ya que el objetivo del trabajo es resaltar la gastronomía bogotana, en los libros se encontraron la gran mayoría de los platos con los cuales se está llevando a cabo la investigación.

Resultados del objetivo específico no. 3

A lo largo del proceso de investigación que se surtió en este proyecto y tras la revisión documental y bibliográfica, la observación de los contenidos curriculares del programa institucional, las conversaciones informales con compañeros y estudiantes de los últimos

semestres de la carrera y los resultados de la encuesta tanto a los alumnos como a los profesores, queda claro que si bien existe un conocimiento general sobre los platos representativos de la cocina bogotana.

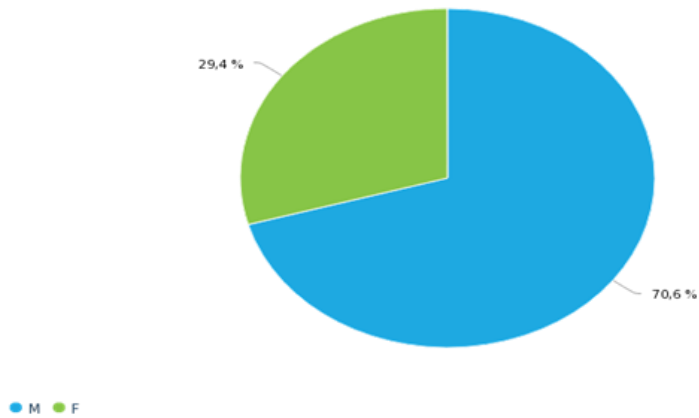
4. 1 Análisis de los resultados de la encuesta

4.1.1 Aspectos Sociodemográficos y otros

Al momento de aplicar la encuesta de manera virtual y ante el temor de no encontrar eco entre los estudiantes para que la respondieran, se decidió, por un lado, enviar 40 correos electrónicos e igual número de formularios y por otro, hacerles seguimiento a los mismos. Se trataba de garantizar que si no se obtenía una rápida respuesta se enviaba un segundo correo a los destinatarios para motivar el diligenciamiento resaltando la importancia de la investigación. El número mínimo de estudiantes encuestados para el análisis fue de 20.

PREGUNTA 1. Género: encuestados de sexo masculino respondieron trece (13) y femenino siete (7). La participación más alta se obtuvo por parte de la población masculina con un 70,6%, lo que podría entenderse como que esta población muestra un mayor interés por la gastronomía bogotana, por conocer su historia y por la expresión de sus variaciones a través del tiempo. Hay que tener en cuenta sin embargo que la población estudiantil femenina es menor, y es equivalente al resultado.

Para iniciar queremos validar la siguiente información

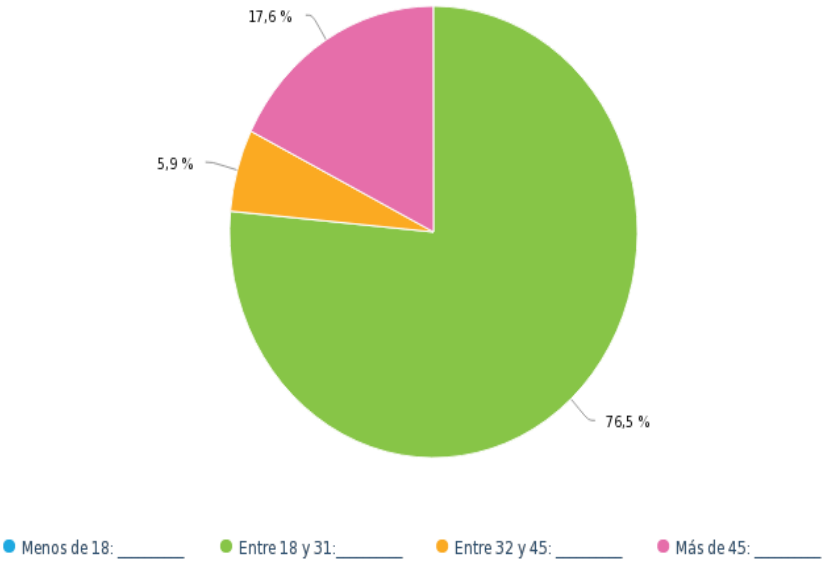


Gráfica 1. Género

PREGUNTA 2. Edad: este factor da cuenta del rango de edad de los encuestados. Entre 18 a 31 años tiene la población consultada con un porcentaje de 76,5%, seguido de entre 32 a 45 con una participación del 5,9%. En el rango de edad, más de 45, se registra un porcentaje de 17,6%.

Pareciera que a mayor edad, mayor conocimiento de las costumbres gastronómicas.

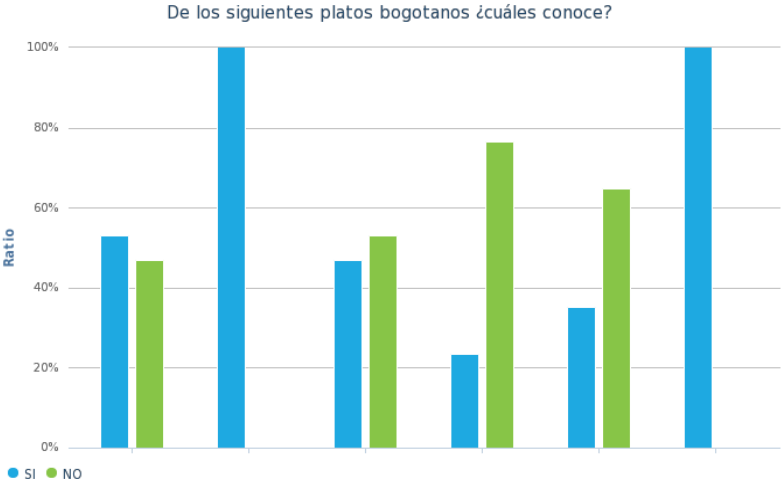
Por favor seleccione el rango de edad en el que se encuentra y luego indique cuántos años tiene.



Gráfica 2. Edad

PREGUNTA 3. Conocimiento de platos típicos: la gráfica muestra en azul las preparaciones más conocidas en verde los menos.

- Ajiaco
- Puchero Santaferense
- Changua
- Sancocho 80
- Sudado capitán
- Torta de menudo
- Torta de sesos



Gráfica 3. Conocimiento platos bogotanos

PREGUNTA 4. Conocimiento de los ingredientes

En la aplicación de la encuesta se identificó que los estudiantes conocen en buena medida los ingredientes que se utilizan en las preparaciones (más de algunos que de otros).

	● SI	● NO
Puchero santafereño	9	8
Sancocho	17	0
Sudado Capitán	8	9
Torta de Sesos	4	13
Torta de Menudo	6	11
Changua	17	0

PREGUNTA 5. Potenciales uso de los ingredientes de la cocina criolla en preparaciones contemporáneas

La mayor parte de los estudiantes reconoce el potencial de los ingredientes de la cocina tradicional como base de preparaciones contemporáneas.

PREGUNTA 6. Disposición de la mayoría de los encuetados a utilizar ingredientes de la cocina tradicional en la elaboración de nuevos platos. Lo anterior se apoya en argumentos como:

Representa una forma de exaltar la gastronomía colombiana y salvaguardar la identidad del Bogotano.

Se puede ver como una estrategia para sorprender al comensal

Aseguraría la permanencia y uso de ciertos cultivos que de no ser demandados pueden desaparecer.

La cocina como ejercicio creativo admite preparaciones que motiven la evocación y remembranza de otras épocas.

Pregunta 7. Disposición a introducir variaciones en la gastronomía tradicionales.

Oportunidades

En la incorporación o eliminación de algunos elementos (ingredientes).

Tanto en los ingredientes como en la forma de presentar los platos. El uso de diferentes ingredientes lleva al comensal a vivir nuevas experiencias (textura – sabor- aromas de los alimentos). Contenido (uso de ingredientes) y forma (apariencia) entran en juego en procesos creativos pues tanto el diseño como el montaje del plato cuentan. Recordar que “todo entra por los ojos”.

En los modos de preparación. Dependiendo del plato convendrían cambios siempre y cuando de conserve lo esencial.

CAPITULO V

CONCLUSIONES

A lo largo del proceso de investigación que se surtió en este proyecto y tras la revisión documental y bibliográfica, la observación de los contenidos curriculares del programa institucional, las conversaciones informales con compañeros y estudiantes de los últimos semestres de la carrera y los resultados de la encuesta tanto a los alumnos como a los profesores, queda claro que si bien existe un conocimiento general sobre los platos representativos de la cocina bogotana, el Ajiaco sobre todo, seguido del Puchero Santafero, el Sancocho y la Changua y en menor relevancia las tortas tanto la de Sesos como la de Menudo y el Sudado Capitán no se les reconoce plenamente como referentes culturales e identitarios de la ciudad.

Cabe señalar, sin embargo, que el desconocimiento y aparente baja valoración de platos emblemáticos de la cocina criolla bogotana no es, necesariamente, sinónimo de desinterés o poca motivación por parte de las nuevas generaciones de profesionales de la gastronomía frente al potencial que ofrecen el uso de sus ingredientes, las variadas formas de preparación y presentación de los platos. Basta con observar la creatividad y capacidad de deconstrucción demostrada por algunos chefs de reconocido prestigio, quienes, sin mucho esfuerzo, pero si con gran actitud y valoración de lo nuestro se han dejado guiar por la curiosidad, inventiva y ganas de experimentar. Sus resultados son provocadores e inspiradores: dan pistas sobre el potencial de la deconstrucción, ya sea porque a partir de los ingredientes surgen variaciones o porque la manera

de presentar invita a comer o sencillamente porque la cocina será proclive a variadas modas y tendencias.

Otro aspecto que merece mención se relaciona con la necesidad de ver en contexto las dinámicas y el cotidiano del mundo académico. Preguntarse de vez en vez por ejemplo ¿en dónde se requiere hacer énfasis en los contenidos curriculares? ¿Cómo generar una mayor articulación entre las asignaturas? ¿Cómo propiciar el diálogo y el debate entre docentes y estudiantes? Cómo sembrar en la comunidad académica que no todo está inventado y que la gastronomía, aunque es campo fértil para el ingenio y la creación, será siempre referente de nuestra identidad y patrimonio cultural.

En últimas, el conocimiento de ciertas preparaciones consideradas referentes de una cocina tradicional, enmarcada en un lugar geográfico determinado, representa para los cultores de la gastronomía no solo una excusa para reflexionar sobre tradiciones y costumbres culinarias, interesarse en la historia, comprender procesos de mestizaje y valorar múltiples influencias, entre otros, sino también un motivo de inspiración que bien podría materializarse en nuevas expresiones de la cocina criolla o en una estrategia para cultivar paladares y responder a clientes cada vez más exigentes que rechazan la rutina y que por el contrario permanecen ávidos de nuevas experiencias.

SEGUNDAPARTE

RECETAS TÍPICAS SANTA FERENAS

Teniendo en cuenta que, según la información aportada por los estudiantes y docentes encuestados de la Fundación Universitaria San Mateo, entre los platos emblemáticos de la cocina criolla bogotana figuran el Ajiaco, el Puchero Santaferense, el Sancocho y la Changua, en este apartado se presentan algunas de sus recetas. En cada una de ellas aparece datos relacionados con su denominación, (nombre del plato), breve reseña histórica y/o presentación, ingredientes para un número de comensales, métodos de preparación y sus respectivas fotos de presentación.

AJIACO

El ajiaco, plato típico del altiplano Cundiboyacense, consiste en una sopa elaborada con las papas que se cultivan en el territorio. Se dice que un buen ajiaco debe llevar varios tipos de papas, la sabanera de la Sabana, la paruma del páramo o pastusa y la criolla que es más pequeña y de color amarillo. El toque de sabor se lo dan las guascas una hierba de origen prehispánico. Como acompañamiento lleva el pollo, la mazorca, el aguacate, la crema, las alcaparras, un buen pedazo de pan con mantequilla. Se acostumbra consumir los domingos y en fiestas navideñas.

El ajiaco es una preparación tan antigua como deliciosa. Su origen es indígena, aunque tiene claras influencias españolas y africanas como el pollo o las alcaparras, productos que evidentemente, esta preparación no tenía en la época prehispánica. Si bien se encuentran

preparaciones similares en Chile y Cuba el ajiaco colombiano tiene el acento claro de la guasca y tres variedades de papa del país: pastusa, sabanera y criolla.

El origen de este plato, cuyo nombre proviene del vocablo taino “Axi” y que según el Diccionario indio del gran Tolima es definido como “una especie de sancocho con condimento de ají”, puede rastrearse hasta su producto base: la papa que, según ha sido documentado, puede rastrearse en el territorio de lo que hoy es Colombia desde el año 300 A.C.

Como dato curioso, en Bogotá en el siglo XIX, según los historiadores, este plato se servía para ocasiones especiales, usualmente para la celebración del Corpus Christi e iba seguro en las festividades navideñas.



Ilustración 1. Ajiaco

Fuente: imagen tomada de: <https://tierracolombiana.org/ajiaco-santafereno/>

Tabla 2. Ajiaco actual

Ingredientes – receta para 4 pax	
1 pollo	1 libra de papa sabanera
2 dientes de ajo picados	½ libra de guascas
2 cucharadas de cilantros	3 mazorcas de maíz tiernas
2 mazos de cebolla	2 cucharadas de caldo de pollo
3 apios	2 litros de agua
2 libras de papa criolla	Sal y pimienta.
1 libra de papa pastusa	
Método de preparación	
<p>Se cortan las papas en trozos grandes y se dejan reposar en agua en un plato hondo o recipiente.</p>	
<p>Se corta el pollo en trozos grandes, se le quitamos la piel, se añadimos sal y pimienta.</p>	
<p>Se pica en trocitos pequeños la cebolla, el apio y el cilantro.</p>	
<p>Se pone el agua en la olla y se hierve a fuego alto durante un rato.</p>	
<p>Cuando el agua esté hirviendo se echa la cebolla, el apio y el cilantro, la mitad de las papas y las mazorcas para que los ingredientes comiencen a cocinarse. Estas primeras papas han de llegar a deshacerse para darle un matiz espeso a la sopa</p>	
<p>Finalmente se echamos el pollo, el caldo de pollo y el resto de papas. Aunque estas papas son las que no deben deshacerse y en este paso tenemos que tener cuidado de que no se nos sobre cocine el pollo.</p>	

Tabla 3. Ajiaco Antiguo

Ingredientes

Carne de res o de oveja

Ajo

Papas

Cebolla larga

Agua.

Método de preparación

En una olla incorporar, la carne partida en trozos pequeños. Agregarle, sal, ajo, cebolla larga y agua, una vez tenga todos los ingredientes tapar la olla a fuego alto durante 30 minutos.

Es una sopa cuya preparación es rápida, debido a que la carne la ponían en porciones muy pequeñas para que no se demorara. En el XIX se le añadieron las alcaparras y la crema haciéndolo más sofisticado. Este plato se vino a estandarizar en siglo XX con la receta de Fenita Hollman como se le conoce hoy en día.

Variaciones

Hueso de res (para más sabor) sabor

Arracacha

Arveja

Sal

Ajo

Pimienta

Preparación

En una olla poner los huesos de res para que vayan soltando el sabor, incorporar, las papas, la arracacha y agregar los condimentos, dejar hervir durante unos 30 minutos, pasados los 30 minutos agregar las guascas la mazorca. Bajar el volumen al fuego, dejar a fuego lento durante 20 minutos.

PUCHERO SANTAFEREÑO

La genealogía del Puchero santafereño puede remontarse a un cocido español que existe desde el Medioevo y tiene el poco apetitoso nombre de «olla Podrida». En realidad, el adjetivo original era podrido, en referencia a los poderosos que podían hacerse con ingredientes. Sin embargo, Covarrubias, en su Tesoro de la lengua castellana o española, afirma: «Púdose decir podrida, en cuanto se quede muy despacio, que casi lo que tiene dentro viene a deshacerse, y por ella razón se pudo decir podrida, como la Fruta que se madura demasiado.



Ilustración 2. Puchero Santafereno

Fuente: imagen tomada de: <https://www.mycolumbianrecipes.com/puchero-santafereno-colombian-beef-chicken-and-pork-stew>

Tabla 4. Puchero Bogotano

Ingredientes – receta 4 pax

8 tazas de agua

1 libra de carne de res, pulpa, cortada en trozos

1 pollo despresado

½ libra de costillas de cerdo picadas

½ libra de costillas de res picadas

¼ libra de carne cecina picada

¼ libra de tocino picado

½ libra de longaniza picada

½ zanahoria picada

1 libra de yuca pelada y partida

2 plátanos verdes partidos en trozos con las manos

2 plátanos hartones maduros picados en porciones

2 arracachas partidas en astillas

1 libra de papas sabaneras

Platos fuertes

2 mazorcas peladas y partidas

2 trozos de ahuyama amarilla

2 hojas de laurel

2 dientes de ajo picados

2 cebollas cabezonas partidas en dos

½ cucharada de tomillo molido

Cilantro

2 hojas de repollo

Guiso espeso de cebolla, tomate y ajo

Sal y pimienta al gusto

Método de preparación

A un caldo básico con la sustancia de las carnes condimentadas y cocinadas se le añaden los plátanos y las mazorcas, dejándolo cocinar por 15 minutos.

Se agregan las papas, el repollo y luego la yuca. Se deja hervir durante 25 minutos o hasta que ablanden.

Se agregan las carnes y se dejan calentar.

Se escurre todo y se sirve en platos individuales junto al plátano maduro (este se cocina aparte con un pedacito de panela), procurando que cada porción reciba un poco de cada ingrediente.

El repollo se pone encima y se baña con el guiso caliente.

Se sirve el caldo aparte. Recetario santafereño (Pág. 52)

SANCOCHO

Casi tan antiguo como el ajiaco, con la diferencia que su origen se debe a cocidos y estofados de origen español, italiano, francés, danés y africano. Ya en Colombia, este platillo goza de un arraigo tal que según el Atlas etnográfico-lingüístico del Instituto Caro y Cuervo es preparado en más de 193 municipios del país.

Hay diferentes tipos de sancocho, los hay de pescado, de pollo, de gallina y más. Dependiendo de la región donde se haga tiene sus variaciones, por ejemplo, en el Valle se hace con hojas de cimarrón y ajo, en Boyacá con arracacha y en Cartagena con costilla de res. Como plato emblemático de nuestro país, lleva años en nuestra mesa con esa deliciosa combinación de mazorca, zanahoria, plátano verde, plátano maduro, ñame, yuca, papa, ahuyama, malanga, guineo verde, arracacha, fríjoles, lentejas, arvejas y apio, entre otros tantos alimentos, y realmente tiene una deliciosa historia.



Ilustración 0-1. Sancocho Antiguo

Fuente: imagen tomada de: <http://www.unacolombianaencalifornia.com/2012/10/sancocho-de-gallina/>



Ilustración 0-2. Sancocho Moderno

Foto Fundación Universidad San Mateo

Tabla 5. Sancocho

Preparación actual – receta para 4 pax	Preparación antigua –
<p>Ingredientes</p> <p>½ kg carne de res</p> <p>4 papas peladas y cortadas en trozos grandes</p> <p>3 plátanos verdes pelados y cortados por la mitad</p> <p>1 cebolla partida en 4</p> <p>1 ramito de cilantro</p> <p>2 yucas peladas y cortadas en 4 partes</p> <p>2 ajos pelados y machacados</p> <p>Sal al gusto</p> <p>Pimenta al gusto</p> <p>Comino al gusto</p> <p>Agua</p>	<p>Pollo, Carne de res (espinazo) o Carne de cerdo o las tres juntas, o pescado solo únicamente.</p> <p>1 plátano Verde picado en pedazos gruesos</p> <p>Papa pelada y partida en cuadritos</p> <p>Papa criolla (opcional)</p> <p>Mazorca</p> <p>Cilantro</p> <p>Sal</p> <p>Cebolla cabezona picada</p> <p>Zanahoria (opcional)</p> <p>Agua</p>
Método de preparación	Método de preparación
<p>En una olla grande se pone la carne de res, los plátanos, la cebolla, el cilantro, las yucas, los ajos y el agua hasta cubrir</p>	<p>Se cocina la carne que se le vaya a echar, para que suelte el jugo. Después de cocida, se saca y en el caldo se le agregan los demás</p>

<p>todos los ingredientes. Salpimentamos y añadimos el comino.</p> <p>Dejar hervir durante 30 minutos.</p> <p>Transcurrido el tiempo y cuando la carne esté blanda, incorporamos el pollo y las papas.</p> <p>Se deja cocinar durante 50 minutos, hasta que los ingredientes estén blandos.</p> <p>Acompañar el plato con arroz blanco.</p>	<p>ingredientes, solo que el plátano debe ser agregado únicamente cuando el agua este caliente y el cilantro se le agregan únicamente los tallos para que suelte el sabor. Las hojas picadas del cilantro se reservan para el momento de servir.</p> <p>Se cocina todo esto hasta que ya estén blandos los plátanos. Para espesar, puede agregar una papa licuada y cocinar con todos los demás ingredientes. Se sirve en una cayana o en su defecto en un plato hondo y se acompaña de arroz, la carne que se cocinó, aguacate, ensalada y arepa.</p> <p>Tomado de: https://cocinaespanacolombia.weebly.com/sancocho.html</p>
---	---

Variaciones

Ingredientes

Cola de res

Ñame

Plátano pintón

Yuca

Mazorca

Sal, pimienta,

Ajo

Auyama

Método de preparación

En una olla exprés, se pone la cola a pitar durante unos 40 minutos para que quede en su punto, mientras en olla se ponen, el plátano, la yuca y la mazorca, se tapa la olla y se deja hervir durante unos 20 minutos esto para que ablanden los anteriores ingredientes ya que son un poco duros, pasados los 20 minutos agregar, el ñame, la auyama, sal, pimienta, ajo. Revolver todos los ingredientes para que estos se mesclen, bajar el fuego para que se conserve la preparación una vez este apague el fuego y sirva con queso costeño rallado.

En <https://www.historiacocina.com/paises/articulos/colombia/ajiaco.htm>

CHANGUA

Se dice que la receta tradicional de la changua era una práctica de los Muiscas, o chibchas, comunidad indígena que predominantemente vivió en el altiplano andino central de Colombia.

La definición de la RAE describe a la **Changua** como “Caldo preparado con cebolla, cilantro, leche y sal, que se toma antes del desayuno o con él”.



Ilustración 5. Changua

Fuente: imagen tomada de: <https://www.recetasgratis.net/receta-de-changua-55417.html>

Tabla 6. Changua

Ingredientes

2 tazas de agua

4 huevo

1 cebolla

Sal al gusto 2 tazas de leche

Cilantro

Cebolla larga

Método de preparación

Se pican finamente el cilantro y la cebolla. En una olla grande se pone a calentar la leche con el agua, la sal y la cebolla. Cuando hierva, se le agregan los huevos crudos sin dejar romper las yemas y se dejan hervir por un minuto.

En el fondo de los platos de sopa (o tazones) se pone una cucharadita de cebolla y una de cilantro. Se sacan cuidadosamente los huevos de la olla y se coloca un huevo en cada plato.

Luego se les vierte el líquido muy caliente. La changua puede acompañarse con tajadas de pan con mantequilla.



Ilustración 6. CHANGUA MODERNA

Fuente de imagen tomada de: <https://www.colombia.com/gastronomia/asi-sabe-colombia/sopas/sdi140/16043/changua>

Tabla 7. Changua moderna

Ingredientes - receta para 4 pax

2 tazas de leche

2 tazas de agua

cilantro

4 huevo

Cebolla larga

1 cebolla

Papa

Sal al gusto

Método de preparación

Primero se pelan las papas, se cortan en chips este tipo de corte para que la papa no se demore en cocinar, una vez este la papa lista, se coge una olla y se le agrega, leche agua y los demás ingredientes se revuelve la olla para que todos los ingredientes se mezclen. Se tapa la olla a fuego medio durante unos 15 minutos, pasado ese tiempo se miran los

ingredientes si ya están al dente, se le incorporan los huevos y se deja hervir durante 2 minutos, pasados los 2 minutos se apaga la olla y se sirve con cilantro.

<https://boyacaradio.com/noticia.php?id=23646>

<https://www.yourtripagent.com/9786-brief-history-of-changua-colombia-s-breakfast-dish>

SUDADO CAPITÁN

Cuando se habla de la cocina bogotana se habla de la memoria de todo un grupo de preparaciones que se han mantenido a través del tiempo, convirtiéndose en platos insignias de Bogotá. El sudado capitán representa una tradición en la memoria de algunos bogotanos, pero que hoy en día se encuentra en vía de extinción por la contaminación del río Bogotá, ya que esta especie sobreviva en este río. Restrepo (2011).



Ilustración 7. Sudado Capitán

Fuente: imagen tomada:

<https://www.historiacocina.com/paises/articulos/colombia/pezcapitan.htm>

Tabla 8. Sudado de Capitán

Ingredientes - recetas para 4 pax

1 kg de pescado

Ají amarillo licuado

1 cucharada de ajo molido

Sal y pimienta

Cebollas cortadas a la juliana (si es cebolla chica calcula una por plato)

Tomate

Cilantro picado al gusto

1 taza de chicha de jora

Caldo de pescado

Método de preparación

Sazonar el pescado. Prepararlo entero si es pescado chico o en trozos.

En un sartén u olla (debe ser más alta que el trozo de pescado) coloca una cama de cebollas (no uses toda la cebolla picada, reserva la mitad).

Sobre las cebollas coloca tomates en tiras o cuartos y revuelve un poco.

Encima colócalos los trozos de pescado.

Sobre el pescado coloca más cebolla cortada en juliana y más tiras de tomate.

En este punto se agrega o la taza de chicha de jora para hacerlo al estilo norteño o una taza de vino o pisco para hacerlo al estilo del sur.

Encima de todo dejar ramas de culantro y agregar caldo de pescado y tapar mientras se deja sudar. En este punto también se suele agregar el yuyo.

El tiempo de cocción varía según el grosor del filete que se haya elegido. Sí es muy delgado, cuida que no se deshaga.

Observaciones

En la preparación del pez capitán se utilizan diferentes técnicas de cocción:

Horneado: consiste en cocer un alimento en un horno mediante calor seco.

Hervir: este método de cocción consiste en preparar un alimento en una olla con un líquido como agua, leche o un caldo, puesto al fuego (a punto de ebullición).

Sofreír: consiste en freír un alimento en aceite.



Ilustración 0-3. Pescado al horno

Fuente: imagen tomada de: <https://www.directoalpaladar.com/curso-de-cocina/como-hacer-papillote-tecnicas-de-cocina>

Tabla 9. Pez Capitán

Ingrediente - receta para 2 pax

Pescado

Aceite de oliva

Aceitunas

Sal

Pimienta

Ajo

Albaca

Papel aluminio

Método de preparación

Sazonar el pescado. Prepararlo entero si es pescado pequeño.

El pescado con la sal y la pimienta y dejarlo en un recipiente durante unos 15 minutos una vez pasado ese tiempo, se coloca en el papel aluminio sobre una cama de cebolla en plumas. Junto con las aceitunas y la Albaca.

Se sella y se lleva al horno durante 20 minutos pasado ese tiempo y se saca del horno.

Al destaparlo se sentirán todos los aromas del pescado.

La técnica de cocción será al papillote.

Observaciones:

Para esta preparación se utilizaba el método de la cocción del el papillote o papillote que consiste en envolver los alimentos en papel de aluminio o de estraza y cocinarlos en el horno a una temperatura media.

<https://eldiariodesalud.com/catedra/el-pezu-del-altiplano-cundiboyacense-y-la-prevencion-del-bocio><https://www.historiacocina.com/paises/articulos/colombia/pezcapitan.htm>

TORTA DE SESOS

La torta de sesos es una receta originaria de Antioquia y la costa, se sirve con maduro, no se encontró información sobre su origen, pero según el autor del libro Colombia cocina tradición y cultura la torta de Sesos era una torta que se consumía en la antigua Bogotá. Martínez, pág. 126



Ilustración 0-4. Torta de sesos

Fuente: imagen tomada de: <https://recetasdelaabuelaluisa.blogspot.com/2013/04/tortilla-de-sesos.html>

Tabla 10. Torta de Sesos

Ingredientes receta para 4 pax

1 cabeza de sesos de res

4 huevos separados

1 cebolla larga picada

1 tomate grande picado

2 dientes de ajo

1/2 taza de leche

Vinagre

2 cucharadas de miga de pan tostado

Perejil, orégano, tomillo, pimienta al gusto.

Método de preparación

Limpiar bien el seso bajo el chorro de agua fría y quitarle la membrana que lo envuelve. Cocinarlo durante quince minutos en agua y sal, con un poco de vinagre, para que afirme.

Sofreír la cebolla, el tomate y el ajo bien picados en una cucharada de mantequilla durante cinco minutos. Aparte vertir en un recipiente el seso picado o macerado con un tenedor, mezclarlo con los huevos, la leche y la miga de pan y batir muy bien. Sazonar con sal y pimienta y revolver.

Agregar los huevos y el seso batido, como unos huevos pericos.

Dejarlo quieto hasta que espese y voltear para que se dore por el otro lado.

<http://www.cocinasinlimites.com/torta-de-sesos/>

Tabla 11. Torta de sesos con espinaca

Preparación contemporánea

Ingredientes - Receta para 4 personas

1/2 libra de sesos de res

½ Libra de espinaca

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla morada

Cebollín

Sal al gusto

Pimienta al gusto

2 tomates grandes

Método de preparación

Se colocan en la sartén dos cucharadas de aceite de oliva y la cebolla morada picada finamente, cuando este salteada se retira del fuego, en un Bowl incorporamos el seso de res espinaca, cebollín, pimienta, sal, cebolla que ha se ha tenido previamente salteada y el tomate finamente

picado se mezcla todo uniformemente, en una refractaria le untamos de mantequilla e incorporamos la mezcla anterior en la refractaria la llevamos al horno a una temperatura de 350°c Grados centígrados por 10 minutos.

Una vez pasado el tiempo sacar del horno y servir caliente.

Tabla 12. Pate de sesos con cebolla caramelizada

Ingredientes - Preparación para 3 personas

1 libra de sesos de vaca

3 cucharas de aceite

2 dientes de ajo

Pimienta

Sal

Cebolla caramelizada

Preparación

Se sumergir el Seso en agua fría durante media hora. Esto con el fin de quitarle la membrana que lo recubre.

En una sartén incorporamos aceite dejamos que se caliente e incorporamos la cebolla para que se vaya caramelizando, la cebolla estará lista una vez tome un color como café oscuro. El color

nos indicara que ya está, retira del fuego.

En una vez le quitamos la membrana al seso, lo vamos a cocinar durante 10 a 15 minutos, con cebolla, ajo, tomillo, albahaca y tomillo para que coja sabor pasado el tiempo lo retiramos del fuego, en un procesador lo vamos a procesar hasta que nos quede una pasta. Una vez tengamos nuestra pasta lo que vamos hacer es mezclar la pasta que nos ha quedado con la cebolla caramelizada, rectificamos sabor y listo.

TORTA DE MENUDO

La Torta de Menudo es una sofisticación en la preparación de los callos o mondongo, propia de la gastronomía de la región Cundiboyacense, en los años 40 era muy común que esta torta se encontraría en Bogotá ya que para esa década se transitaba más seguido a Bogotá las preparaciones gastronómicas eran prácticamente las mismas pero eso fue cambiando con el paso del tiempo, la torta de menudo ha ido llegando incluso a ser considerado como un clásico y exquisitez de la gastronomía colombiana. La torta de menudo como muchos otros platos del altiplano, es en realidad una fusión entre recetas de origen español como “callos a la madrileña”



Ilustración 0-5. Torta de menudo

Fuente: imagen tomada de: <https://antojandoando.com/recetas/carnes/torta-de-menudo/>

Tabla 13. Torta de Menudo

Ingredientes - receta para 2 pax

1 libra menudo callo, tripa

1/2 limón de jugo

3/4 taza arroz previamente cocido

1/2 taza garbanzo cocido

1 longaniza o chorizo 150g

1 papa grande cortada en cubos y cocida

2 ajos picados finamente

1/2 taza cebolla larga

3 huevos

1/4 orégano seco

1 aceite

1 mantequilla

Sal al gusto

Método de preparación

Se pone a cocinar el menudo en olla a presión con agua, una hoja de laurel y el jugo de limón por 50 minutos, se retira la olla y se cuela el menudo. Se deja enfriar y se corta en cuadros pequeños. En una sartén a fuego medio, se pone el aceite, se agrega la longaniza o chorizo y se deja sofreír. Si suelta mucha grasa, retirar y dejar solo un poco. Se adiciona la mantequilla, la cebolla, los ajos picados, revolver agregar el orégano, el comino y el caldo de pollo en polvo se revuelve todo muy bien, se e incorpora el menudo por un par de minutos, para que coja sabor. Adicionar sal y pimienta al gusto si hace falta se apaga la olla, se agregan los garbanzos y el arroz. Se deja enfriar unos 10 minutos. Se adicionan los huevos bien batidos, se mezcla todo y se lleva al horno durante unos 15 minutos a una temperatura de 350°C.

PROPUESTA DE DECONSTRUCCIÓN GASTRONÓMICA

Tomando como base los ingredientes que se utilizan en las recetas tradicionales se propone variaciones para diversificar los platos. De esta manera a los ingredientes base se les dan otros usos).

RECETA 1. Torta de arveja (a partir de ingredientes del Ajiaco)

Receta 1 para 4 pax

Ingredientes - receta para 4 pax

Una libra de arveja

Sal al gusto

Una libra de queso

Pimienta al gusto

Método de preparación

Se cocina la arveja en una olla durante de 20 a 30 minutos.

Una vez cocida la arveja, se macera hasta que quede un puré.

Luego se mezclan la arveja con el queso (rallado); se le agrega la sal y la pimienta y se mezcla todo junto.

En una refractaria, previamente engrasada con mantequilla, se incorpora el puré, luego se lleva al horno durante unos 40 minutos. Se saca y se deja reposar durante unos 10 minutos.

Pasado ese tiempo se puede consumir.

RECETA 2. Chips de plátanos acompañados de salsa de queso. A partir de ingredientes del Sancocho

(Receta – para 4 pax)

Ingredientes

2 plátanos

Sal

Aceite

Para la salsa

Crema de leche.

Queso mozzarella

Queso parmesano

Queso crema

Pimienta

Sal

Orégano

Método de preparación

Se pelan los plátanos. Se sacan tajadas muy delgadas.

Se pone al fuego el aceite hasta que esté bien caliente

Se sofríe el plátano hasta que esté bien dorado y quede crocante.

Salsa

Se lleva al fuego la crema de leche con el orégano y la sal.

Se deja a fuego medio hasta que hierva

Se mezclan los tres quesos

Después se mezcla la crema de leche con los tres quesos

Se deja a fuego bajo hasta que su textura se espese

RECETA 3. Enyucado. A partir de ingredientes del Puchero
(Receta para 2 pax)

Ingredientes

Una libra Yuca

Sal al gusto

Pimienta al gusto

Un Coco

Método de preparación

Se pone a cocinar la yuca, hasta que este blandita

Una vez este cocida se macera hasta que quede puré.

El coco se ralla, y se lleva al fuego con aceite de olivas, hasta que se dore

Luego se mezcla con la yuca y se le agrega una cierta cantidad de leche de coco junto a la pimienta, y se deja a fuego bajo para que todos los sabores de los ingredientes se mezclen

RECETA 4 Crema de tomate A partir de la Torta de sesos

Ingredientes

Una libra Tomate

Media libra Pollo (qué tipo de presas)

Pimienta al gusto

Una Cebolla

Dos dientes de Ajo

Sal al gusto

Método de preparación

En una olla se sofríen los tomates a fuego medio durante 5 minutos.

Después se le agrega agua. Se tapa la olla y se deja hervir a fuego medio durante 20 minutos.

Previamente se sazona el pollo, durante 10 minutos.

Se retiran los tomates del fogón y se procesan hasta que quede de la textura de una crema.

Se lleva al fogón nuevamente, mientras que se va asando el pollo.

Una vez este el pollo rectificar sabor de la crema de tomate y servir

RECETA 5. Mantequilla para untar A partir de Torta de menudo

Ingredientes

250 gr Mantequilla

2 pimentones rojo y verde

Perejil

Dos dientes de Ajo

Pimienta al gusto

Sal al gusto

Método de preparación

Se macera la mantequilla hasta que quede la textura de una pasta

Luego se pican, los pimentones finamente junto al perejil y el ajo

Una vez estén picados los ingredientes se mezclan todos los ingredientes, la mantequilla debe de quedar de una textura suave.

Rectificar sabor y lista para servir.

RECETA 6. Crema de cebolla. A partir de ingredientes de la Changua

(Receta 6 para 2 pax)

Ingredientes

4 cebollas cabezona blanca

Dos dientes de Ajo

Sal al gusto

Pimienta al gusto

Albaca cantidad deseada

Método de preparación

Se parten las cebollas en cuartos.

Se sofríen a fuego medio junto con el ajo, sal y la pimienta, para que los sabores de todos los ingredientes se incorporen durante unos 10 minutos

Pasados los 10 minutos se le agrega media taza de agua.

Se tapa la olla y se deja hervir durante 15 minutos.

Pasado ese tiempo se retira del fogón, se procesa junto con la Albaca debe de quedar de una textura espesa.

Y se lleva al fogón nuevamente durante 10 minutos, rectificar y listo para servir.

**RECETA 7. Pescado al papillote. A partir de los ingredientes de Sudado capitán
(Receta 7 para 2 pax)**

Ingredientes

Pescado

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Ajo

Albaca

Papel aluminio

Método de preparación

Sazonar el pescado. Prepararlo entero si es pescado pequeño.

El pescado con la sal y la pimienta se deja reposar en un recipiente durante unos 15 minutos. Pasado ese tiempo, se coloca en el papel aluminio sobre una cama de cebolla en plumas. Junto con la Albaca.

Se sella y se lleva al horno durante 20 minutos. Pasado ese tiempo se saca del horno.

Al destaparlo se sentirán todos los aromas del pescado.

La técnica de cocción será **al papillote** que consiste en envolver los alimentos en papel de aluminio o de estraza y cocinarlos en el horno a una temperatura media.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(Contexto ganadero, 22 mayo de 2019)- (<http://www.bogotaturismo.gov.co/>, 2018)

(<Http://www.bogotaturismo.gov.co/>, 2018). Ordóñez Caicedo Carlos. El Gran Libro de la Cocina Colombiana.

(<https://www.dinero.com/pais/articulo/balance-del-sector-turismo-en-colombia-2018/260070>, 2018)

(<https://www.portafolio.co/economia/turismo-en-colombia-aumento-10-4-durante-2018-525125>, 2017)(<https://www.semana.com/economia/articulo/turismo-colombia-podria-ser-una-potencia/518110>, 2017) (Pérez, nov.2/2005)

(Portafolio, ENERO 11 DE 2019 - 12:30 P.M.)

(Revista dinero, 7/13/2018 7:24:00 PM)

Bernal 2018. Del campo a la olla: una posible revolución gastronómica en Colombia. Publicado por VICE Colombia. Este artículo hace parte de la última edición de VICE Colombia: UTOPIA|DISTOPIA.

GASTRONOMÍA. <http://vidacotidianasigloxix.blogspot.com/2012/11/gastronomia.html>

<https://www.civico.com/bogota/noticias/12-platos-de-bogota-que-todos-debemos-probar-en-la-vida>

<https://www.historiacocina.com/paises/articulos/gastrocolombia.htm>

Libro al Viento - Colección Capital - Recetario santafereño.

Montaña A. (año) El sabor de Colombia. Bogotá, editorial

Montaña A. (año) El sabor de Colombia. Bogotá, editorial

Ordóñez Caicedo Carlos. El Gran Libro de la Cocina Colombiana.

ANEXOS

Anexo 1.

Ajiaco tipo Sushi1 (Receta Leonor Espinosa)

Ejemplo de deconstrucción del Ajiaco como receta emblemática de la cocina bogotana.

Ajiaco

Sazone la pechuga de pollo con sal y pimienta.

Corte las mazorcas en trozos.

En una cacerola con agua hirviendo cocine la pechuga junto con las mazorcas durante 15 minutos, transcurrido el tiempo de cocción incorpore las papas sabaneras previamente peladas y cortadas en trozos, tape la cacerola, cocine 10 minutos y agregue del mismo modo las papas pastusas y criollas, una vez tierna la pechuga retire del fuego.

Terminada la cocción retire del fuego y una vez tibia la preparación quite el pollo, las papas y las mazorcas, luego cuele el caldo, vierta en una licuadora y licue junto con las hojas de guascas, sazone con sal. Salsa - Quite las semillas del ají rojo y luego píquelo. - Coloque en un Bowl el cilantro junto con el ají, la cebolla larga, sal y pimienta, vinagre blanco y por último una pizca de azúcar, mezcle bien y deje reposar 24 horas.

Crema de alcaparras

Mezcle en un recipiente la crema de leche junto con las alcaparras picadas.

Armado

Una vez licuado el caldo con las guascas vuélquelo en una olla a presión y lleve a fuego mínimo, agregue el arroz, tape la olla y cocine durante aproximadamente 10 minutos.

Terminada la cocción deje reposar hasta que se enfríe.

Corte el pollo en bastones regulares de aproximadamente 6cm de largo por 1cm de ancho, del mismo modo corte el aguacate previamente pelado.

Desgrane las mazorcas.

Coloque en un Bowl las papas junto con los granos de mazorca, luego pise con un tenedor hasta desarmar las papas.

Forre con papel film una esterilla de bambú, luego con las manos húmedas tome una porción de arroz y extienda sobre la mitad de la esterilla hasta lograr una fina capa, luego forme una hilera a lo ancho de la esterilla con bastones de pollo, al lado acomode una hilera de aguacate y encima cubra con el puré de papas con maíz, enrolle con la ayuda de la esterilla mientras presiona suavemente con los dedos. - Proceda del mismo modo con el resto de los ingredientes.

Cuando termine el armado de los rollos envuélvalos en papel film y deje reposar 1 hora, luego córtelos en bocados y quite el film.

Presentación

Acomode en una fuente los rollitos de arroz cocido con guascas estilo sushi y acompañe con la salsa y la crema de alcaparras. (Tomado de: www.elgourmet.com)

Anexo 2:

Encuestas estudiantes de Gastronomía

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

GASTRONOMÍA BOGOTANA DE LOS AÑOS 40 - SIGLO XX: ¿INSPIRACIÓN DE PREPARACIONES CONTEMPORÁNEAS?

CUESTIONARIO DE DISPOSICIÓN A LA DECONSTRUCCIÓN DE PLATOS

REPRESENTATIVOS DE LA COCINA BOGOTANA, AÑOS 40, SIGLO XX

El siguiente cuestionario busca indagar sobre distintos aspectos de la gastronomía bogotana del periodo comprendido entre 1940 y 1950 del siglo XX. Sus respuestas se tendrán en cuenta exclusivamente con fines estadísticos.

Agradecemos mucho su tiempo y colaboración

El siguiente cuestionario buscar indagar sobre distintos aspectos de la gastronomía bogotana del periodo comprendido entre 1940 y 1950 del siglo XX. Sus respuestas se tendrán en cuenta exclusivamente con fines estadísticos.

¡Agradecemos mucho su tiempo y colaboración!

1. Para iniciar queremos validar la siguiente información:

Género: M F

2. Por favor seleccione el rango de edad en el que se encuentra y luego indique cuántos años tiene:

Menos de 18: _____

Entre 18 y 31: _____

Entre 32 y 45: _____

Más de 45: _____

3. De los siguientes platos bogotanos cuales conoce:

- Ajiaco
- Puchero Santaferense
- Changua
- Sancocho
- Sudado capitán
- Torta de menudo
- Torta de sesos

4. De los anteriores platos seleccione uno y señale si conoce sus ingredientes:

Sí.

No.

Si su respuesta es afirmativa podría relacionar los ingredientes que lo componen:

5. ¿Cree usted que en la cocina contemporánea tienen cabida los ingredientes de la comida típica bogotana?

Si

No

¿Por qué? _____

6. Estaría dispuesto a utilizar los ingredientes de algunas preparaciones de la Bogotá de los años 40 en la elaboración de nuevos platos en los que el comensal evoque los sabores más representativos de la cocina criolla.

Si

No

¿Por qué?

7. Si de usted dependiera introducir variaciones en la gastronomía de los años 40, ¿Dónde piensa que estarían las mayores oportunidades?

En el uso de los ingredientes

En los modos de preparación

En la presentación de los platos

En la combinación de varios elementos.

¿Cuáles?

¿Por qué?