



# Caracterización de las cocinas tradicionales de Tuta, Boyacá

Informe municipal





Convenio UTF/COL/172/COL  
Acompañamiento técnico para la implementación del Programa Cocinas para la Paz

1.2.3. Sistematizar los alimentos propios, preparaciones, productos, técnicas de cultivo, de preparación, utensilios, formas de consumo, relación con la diversidad y otras prácticas y conocimientos de la alimentación y cocina tradicional caracterizadas, con la iniciativa a fortalecer en cada comunidad y una propuesta de dotación de los espacios vivos caracterizados

Informe de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes

  
COCINAS  
PARA LA PAZ

Bogotá, julio 2025





## Tabla de contenido

<b>Presentación .....</b>	<b>7</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales .....</b>	<b>10</b>
1.1. Alcance de la propuesta .....	11
1.2. Aspectos metodológicos .....	11
1.2.1. Fuentes de información utilizadas .....	11
1.2.2. Categorías de análisis .....	12
<b>2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación .....</b>	<b>15</b>
2.1. Aspectos generales del municipio .....	16
2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones .....	18
<b>3. Resultados del proceso de caracterización .....</b>	<b>24</b>
3.1. Mapeo de actores .....	25
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados .....	28
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos	29
3.2.2. Preparación de los alimentos .....	37
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas .....	44
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales .....	48
3.4. Género y cocinas tradicionales .....	52
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas .....	56
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	65
3.6.1 Preparación tradicional de los indios tutenses .....	67
.....	72
3.6.2 Preparación tradicional de las sopas de ruyas .....	72
3.6.2 Preparación tradicional del envuelto de maíz pelado .....	76
3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	81
<b>4 Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados</b>	<b>83</b>
4.1 . Dotación física .....	84
4.2. Fortalecimiento de capacidades .....	85
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales .....	88
<b>5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio de Tuta .....</b>	<b>90</b>
5.1. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales	91





5.2. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales*..... 93

5.3. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados* ..... 95

5.4. *Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local* ..... 96

**6. Documentos consultados** .....**97**

**7. Anexos** .....**99**





## Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Tuta frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local .....	31
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Tuta frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales .....	32
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Tuta en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos .....	35
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Tuta respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias.....	39
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Tuta asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias .....	41
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Tuta relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....	42
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Tuta frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo .....	45
Tabla 8. Información general de la preparación de los indios tutenses.....	68
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de los indios tutenses .....	70
Tabla 10. Información general de la preparación de la sopa de ruyas.....	73
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la sopa de ruyas .....	74
Tabla 12. Información general de la preparación del envuelto de maíz pelado.....	77
Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta el envuelto de maíz pelado .....	79

## Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....	12
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....	12
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá .....	26

## Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Tuta, Boyacá.....	16
Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Tuta, Boyacá.....	19
Imagen 3. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Tuta, Boyacá. ....	35
Imagen 4. Don Darío Suarez, Municipio de Tuta, Boyacá interpretando coplas alusivas al proceso alimentario.....	50
Imagen 5. Don Darío Suarez y su señora madre María Herminia Rodríguez, Municipio de Tuta, Boyacá haciendo coplas.....	51





Imagen 6. Mujeres participante de los talleres de fortalecimiento de capacidades Cocinas para la paz, municipio de Tuta .....53

Imagen 7. Agueda Rodríguez, sabedora tradicional portadora receta indios tutenses.....69

Imagen 8. Paulina Cárdenas, portadora de saberes y cocinera tradicional referente sopa de ruyas.....74

Imagen 9. Sonia Galvis, cocinera tradicional y portadora de la receta de envuelto de maíz pelado .....78

Tabla de gráficas

Gráfica 1. Distribución poblacional por sexo .....17

Gráfica 2. Distribución poblacional por ubicación .....17

Gráfica 3. Distribución de hogares según SISBEN .....20

Gráfica 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Tuta .....31

Gráfica 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos .....39

Gráfica 6. Roles de las personas vinculadas a las iniciativas.....56

Gráfica 7. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento .....57

Gráfica 8. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales .....58

Gráfica 9. Ubicación de la sede de las iniciativas .....58

Gráfica 10. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá .....59

Gráfica 11. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá .....59

Gráfica 12. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá .....60

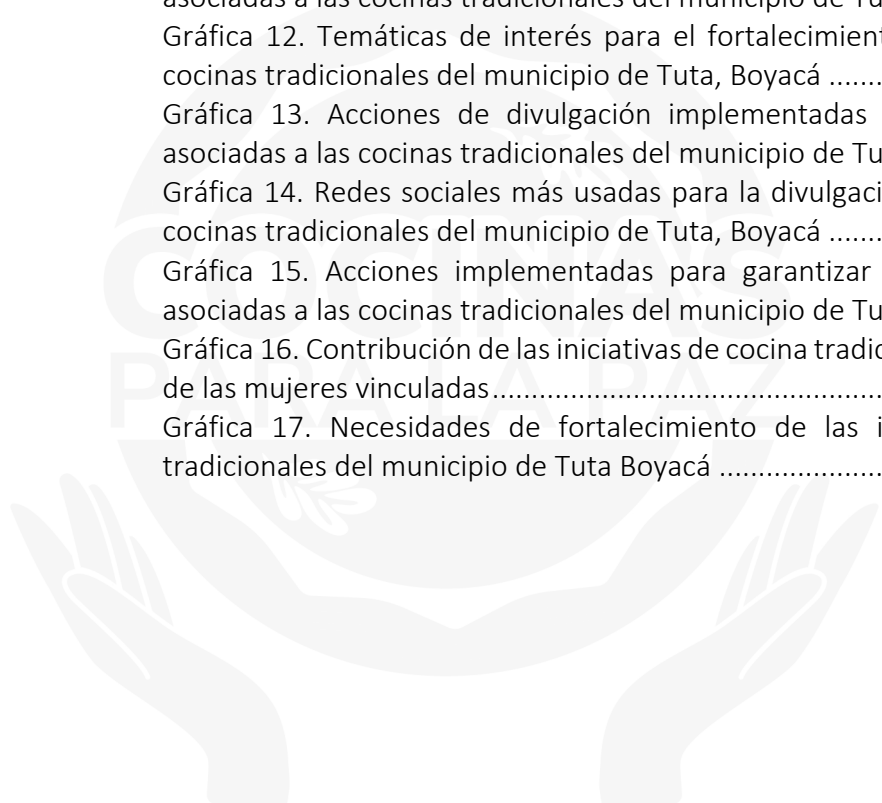
Gráfica 13. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá .....61

Gráfica 14. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá .....61

Gráfica 15. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá .....62

Gráfica 16. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas.....63

Gráfica 17. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta Boyacá .....64





## Presentación

El Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 “Colombia, Potencia Mundial de la Vida”, reconociendo la transformación del derecho humano a la alimentación y resaltando la importancia de trabajar alrededor de la promoción de prácticas de alimentación saludable, adecuadas al curso de vida, a las características poblaciones y territoriales, propone en este marco, la implementación del Programa de Cocinas para La Paz, que busca visibilizar y fortalecer las prácticas y los saberes asociados a la alimentación y adaptar las Guías Alimentarias para la población Colombiana con el enfoque cultural y territorial. Lo anterior, como una estrategia para potencializar la implementación de la Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y cocinas tradicionales, así como para promover el consumo de una alimentación que sea nutricional, cultural y ambientalmente adecuada.

Teniendo en cuenta lo anterior, se firma el Convenio UTF/COL/172/COL entre el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes y la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, con el cual se busca aportar en la implementación del Programa Cocinas para la Paz.

Dentro de las actividades realizadas en el marco del convenio, se estableció llevar a cabo un ejercicio participativo de caracterización de saberes, prácticas culinarias y alimentos tradicionales en los 24 territorios priorizados\*, como punto de partida para el proceso de fortalecimiento de capacidades de los actores sociales, comunitarios e institucionales alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario, la identidad cultural y la sostenibilidad de los ecosistemas agroalimentarios locales.

Derivado de esta actividad se elaboró este documento, que corresponde al Producto uno del convenio, a través del cual se presentan los principales resultados de la caracterización del universo del sistema alimentario y culinario del municipio de Tuta. De tal modo, el contenido que se presenta a lo largo del documento busca recoger la diversidad étnica, cultural y territorial de la comunidad, incorporando la perspectiva del enfoque transformador de género con el fin de visibilizar los aportes de mujeres, comunidades afrodescendientes, indígenas y campesinas en la transmisión y protección del patrimonio alimentario del municipio. Cabe mencionar que el análisis y valoración de las prácticas tradicionales asociadas a las cocinas tradicionales, que se esboza en el texto, responde a un ejercicio de construcción participativa que contó con los aportes de actores locales.

Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Tuta se presentan en cinco apartados. En el primer apartado se esbozan las orientaciones

---

\* Tuta, Cáqueza, San Andrés, Providencia, Santa Catalina, Suan, Galapa, San Antonio de Palmito, Lorica, San Onofre, Simití, Arenal, Guaranda, Barrancabermeja, San Pablo, Leticia, Puerto Nariño, San Martín de Amacayacu, Riohacha, Dibulla, Uribia, Maicao, Manaure.





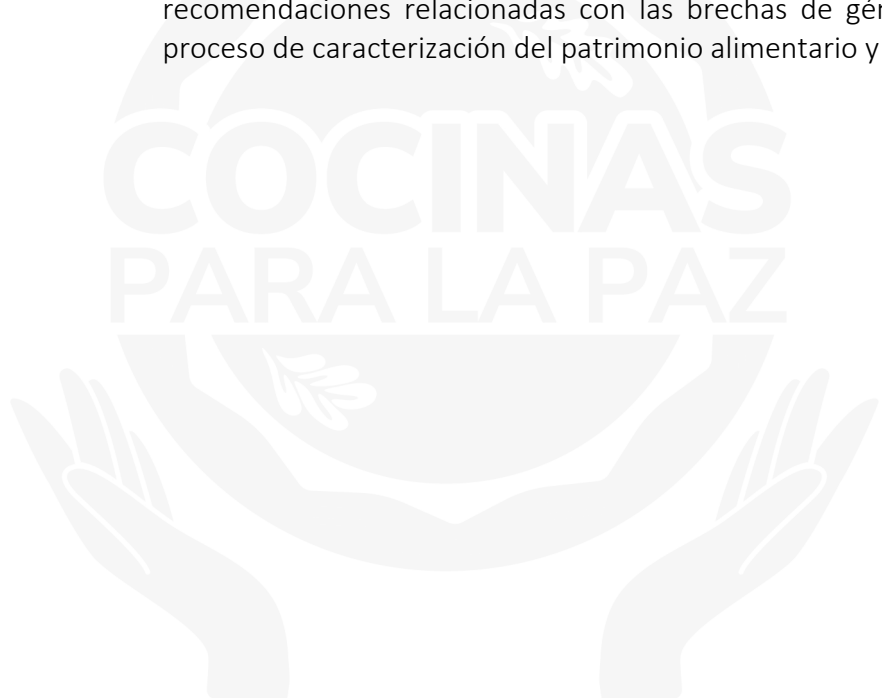
generales que guiaron el desarrollo del proceso de caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local. Asimismo, se detallan las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

En el segundo apartado se presenta el análisis situacional del derecho humano a la alimentación adecuada que fue construido a partir de información disponible de fuentes secundarias para cada una de las dimensiones que componen el contenido esencial de este derecho.

En el tercer acápite se exponen los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales encontrados. Se incluye el mapeo de actores construido de manera colaborativa con las personas participantes del municipio, así como los aspectos identificados durante el desarrollo de los talleres participativos, las entrevistas y la cartografía alimentaria. Esta información se presenta a la luz de los tres grandes componentes del sistema culinario. Asimismo, se esboza la caracterización de las iniciativas participantes del proceso, que están asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio, junto con las recetas culinarias y/o prácticas asociadas a las cocinas tradicionales que fueron priorizadas para su salvaguardia.

El cuarto apartado del documento presenta la propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas tradicionales y los espacios vivos asociados, que se consolidó a partir de los intereses de los actores comunitarios, sociales e institucionales del territorio que estuvieron vinculados al proceso; constituyéndose como un insumo para favorecer la gestión de recursos y saberes a nivel territorial.

Por último, se relaciona un apartado de recomendaciones agrupadas en cuatro líneas. Las tres primeras corresponden a recomendaciones relacionadas con cada uno de los momentos que componen el sistema culinario, y el cuarto grupo buscan brindar un marco de recomendaciones relacionadas con las brechas de género identificadas en el marco del proceso de caracterización del patrimonio alimentario y culinario local.



## Agradecimientos



Foto de Ana Carolina Zapata

*El equipo del Convenio del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes - FAO agradece a las personas cocineras, artesanas, gestores culturales, campesinas, maestros y a las autoridades locales por participar en las diversas actividades, y aportar con su experiencia, conocimiento, aprendizajes y vivencias al reconocimiento y salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio de Tuta, Boyacá.*

*Así pues, este reconocimiento es para:*

### **Participantes del municipio de Tuta**

Paulina Cárdenas, Luz Helena Castro Viasús, Ruth Yolima Castro, Luz Yanet Coronado Rodríguez, Sonia Yaneth Fernández Acuña, Lucinio Figueredo Amezquita, Mary Luz Fonseca, Sonia Esmeralda Galvis, Delia González, Dorely Manosalva Rojas, Laura Nataly Medina Cifuentes, Luz Adriana Millán, Cindy Juliet Moreno Pire, Lida Zoraida Ochoa Viasus, Jaime Fabian Pineda, José Flaviano Pinilla, Estyben Pirachicán Ávila, María Elina Ramírez De Martínez, Teresa Esperanza Rodríguez Cárdenas María Agueda Rodríguez Quiroga, Ana Olga Rodríguez Largo, Andrea Johana Rodríguez Sánchez, María Herminia Rodríguez, María Luisa Uriza Rodríguez, Darío Alberto Suárez Rodríguez, Karen Juliana Toca Figueredo, Jonathan Andrés Carreño Manosalva, Elva Celandia Acuña Rodríguez, Luz Janeet Coronado y Olga Ochoa.





# 1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales





## 1.1. Alcance de la propuesta

A partir de la metodología propuesta para la caracterización de las cocinas tradicionales se buscó recopilar, organizar y analizar información sobre los saberes, prácticas culinarias y alimentos tradicionales en 24 territorios priorizados, incluyendo el municipio de Tuta. Este proceso se enfocó en documentar las expresiones culturales vinculadas a las cocinas tradicionales, resaltando los aspectos territoriales, sociales y simbólicos que las caracterizan, respetando la diversidad cultural, étnica y de género presente en la comunidad.

En tal sentido, el alcance de la propuesta de caracterización comprendió la aplicación de herramientas metodológicas diseñadas para garantizar un proceso participativo, inclusivo y adaptado a las particularidades de cada territorio. Estas herramientas incluyen, por una parte, el levantamiento de información en espacios de trabajo grupal, que favorecieron la participación, el intercambio de ideas y el análisis colectivo, y por otro parte, el levantamiento de información individual que permitió identificar aspectos sobre las cocinas tradicionales de manera particular y detallada.

## 1.2. Aspectos metodológicos

Como se señaló, para la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio se propuso que el levantamiento de información se realizara en dos niveles: de manera individual y grupal. Para el proceso grupal de recolección de información se desarrollaron tres encuentros presenciales: la concertación, el taller participativo y el ejercicio de cartografía alimentaria y culinaria; en estos espacios se avanzó en el proceso de recolección grupal de información relacionada con las cocinas tradicionales, a partir del diálogo colectivo y el intercambio de saberes. Sumado a lo anterior, se buscó propiciar un espacio de reflexiones que contribuyan al reconocimiento y el fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio de Tuta.

Respecto al proceso de recolección individual, se dispuso, por una parte, de un formulario en línea para indagar acerca de las iniciativas de las personas interesadas en participar del proceso. Asimismo, se desarrollaron tres entrevistas con mujeres portadoras de saberes asociados a las recetas priorizadas, para indagar en profundidad acerca de estas, dada su importancia para el Patrimonio Alimentario y Culinario local.

### 1.2.1. Fuentes de información utilizadas

En el siguiente esquema se detallan las fuentes de información, las herramientas metodológicas empleadas en el proceso de caracterización y el tipo de información recogida.





Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados

Taller participativo	Cartografía alimentaria	Mapeo de actores	Iniciativas identificadas	Inventario de prácticas
- Formato de registro - Matriz de sistematización - Registro fotográfico	- Mapa elaborado - Matriz de sistematización - Registro fotográfico	- Formato de registro - Matriz de sistematización - Registro fotográfico	- Formulario en línea - Matriz de registro	- Formato de registro de preparación/práctica - Enlace Gastro Herencia
Cocinas tradicionales	Cocinas tradicionales	Portadores tradicionales	Información general	Portadores tradicionales
Prácticas asociadas	Lugares asociados	Actores clave	Fortalecimiento de capacidades	Preparaciones y productos
Actores clave	Condiciones ecosistémicas	Relacionamiento	Enfoque de género	Riesgos asociados

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### 1.2.2. Categorías de análisis

Como parte del diseño metodológico para el desarrollo del proceso de caracterización se identificaron tres campos de interés: la cocinas locales tradicionales, las iniciativas de los participantes asociadas al Patrimonio Alimentario y culinario, y las recetas, conocimientos y prácticas de interés que serán documentadas. Para la comprensión de los elementos asociados a estos campos de interés se configuraron las categorías y las variables de análisis con base en los aspectos que determinan el sistema culinario en relación con el proceso alimentario. En el esquema 2 se presentan las categorías de análisis y las variables que orientaron el levantamiento de la información. Adicionalmente, y en coherencia con el enfoque transformador de género que orienta el proceso de caracterización, el análisis de las categorías y variables definidas incorpora de forma transversal aspectos relacionados con las dinámicas de género.

Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales





### *Valoración y adquisición de alimentos*

A través de esta categoría se buscó identificar los espacios de uso predominantes del municipio de Tuta que son destinados para la obtención de alimentos, tanto de aquellos cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas, los espacios de uso naturales terrestres, como las montañas y el bosque de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza, y los espacios de uso acuáticos, es decir que provienen de los ríos, las ciénagas y quebradas.

Para comprender los aspectos que caracterizan las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales locales, además, se indagó sobre las principales técnicas productivas que se implementan en el territorio y sobre la participación de hombres y mujeres en el desarrollo de estas.

Con esta categoría, se consideraron las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos; para ello se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos usados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de la preparación.

Asimismo, se indagó sobre las tradiciones, valores, creencias y expresiones creativas asociadas a las prácticas llevadas a cabo por la comunidad para la adquisición y producción de alimentos y, de manera particular, sobre las expresiones culturales relacionadas.

### *Preparaciones tradicionales*

El segundo elemento del sistema culinario a partir del cual se realizó el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio fue el de la transformación y preparación de los alimentos, el cual visibiliza los conocimientos culinarios a partir de la identificación de las técnicas implementadas, las herramientas (utensilios) que se emplean para la elaboración de las preparaciones culinarias locales y los espacios de transformación de los alimentos.

Además de los elementos mencionados, se buscó conocer de manera complementaria otras tradiciones alimentarias, que van más allá de lo técnico y que se enriquecen con relatos, cuentos, y anécdotas que acompañan cada preparación.

En tal sentido, a la luz de esta categoría se presentan los elementos característicos generales de las cocinas tradicionales locales que dan cuenta de las tradiciones culinarias, de la diversificación de las preparaciones en el municipio, del empleo de utensilios tradicionales, de los espacios destinados a la transformación culinarias, de las técnicas tradicionales de





preparación, así como de las manifestaciones culturales asociadas a los momentos de las preparaciones de las recetas culinarias.

### *Consumo de alimentos*

A partir de esta categoría de análisis se identificaron las manifestaciones culturales asociadas al consumo de las preparaciones culinarias tradicionales, las prácticas sociales relacionadas con el consumo de las preparaciones y alimentos locales, los atributos asociados a la salud alimentaria, y el aprovechamiento de los residuos generados en los diferentes procesos de las cocinas tradicionales.

En línea con lo mencionado, en el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio en contraste con el consumo de productos comestibles y bebibles ultra procesados.





## **2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación adecuada**

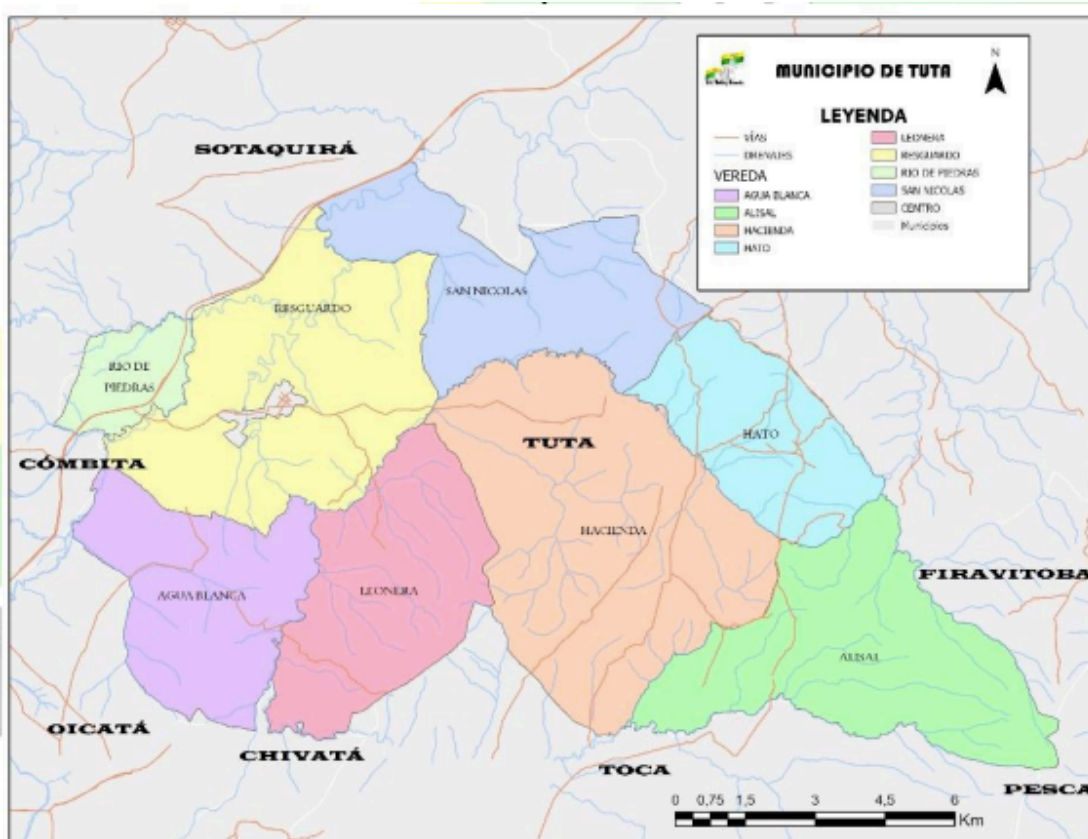




## 2.1. Aspectos generales del municipio

El municipio de Tuta se encuentra ubicado en el centro oriente del departamento de Boyacá, haciendo parte de la provincia de Centro junto con otros 13 municipios. Limita por el norte con Sotaquirá y Paipa, al occidente con Cómbita, al sur con Toca, Chivatá y Oicatá, al oriente con Firavitoba y Pesca. La jurisdicción municipal según registro del IGAC está dividida en 9 Veredas y el sector Urbano. La Vereda de Resguardo, San Nicolás y Alisal se subdividen en varios sectores. El suelo rural está dividido en 8 veredas, Hacienda, Río de Piedras, Agua Blanca, Resguardo, Leonera, Alisal, San Nicolás y Hato, siendo la vereda más gran de la vereda Resguardo con una extensión de 2.787 ha. El 99% del suelo de Tuta está catalogado con rural (Alcaldía municipal de Tuta, 2024).

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Tuta, Boyacá



Fuente: Elaboración propia con insumos IGAC

Fuente: Diagnostico Plan de Desarrollo Tuta, sigue adelante, 2024 - 2027. Pág. 51.

Es un municipio de 6 categoría con una población de 8915 habitantes para el año 2024, en donde la mayoría se encuentran ubicados en la zona rural (68%) y la mayoría son mujeres (51,1%) (ver gráfico 1 y 2).

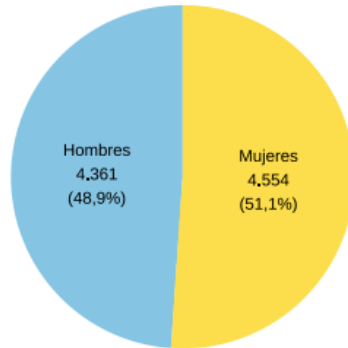




Gráfica 1. Distribución poblacional por sexo

### Población desagregada por sexo (2024)

Fuente: DANE - Proyecciones de población con base en el Censo 2018.



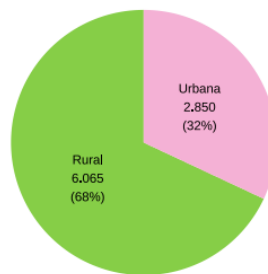
Fuente: tomado de DNP, Terridata, Tuta, Boyacá

Del total de la población, únicamente 17 personas se reconocieron como indígenas y 6 como población negra, raizal o afrocolombiana.

Gráfica 2. Distribución poblacional por ubicación

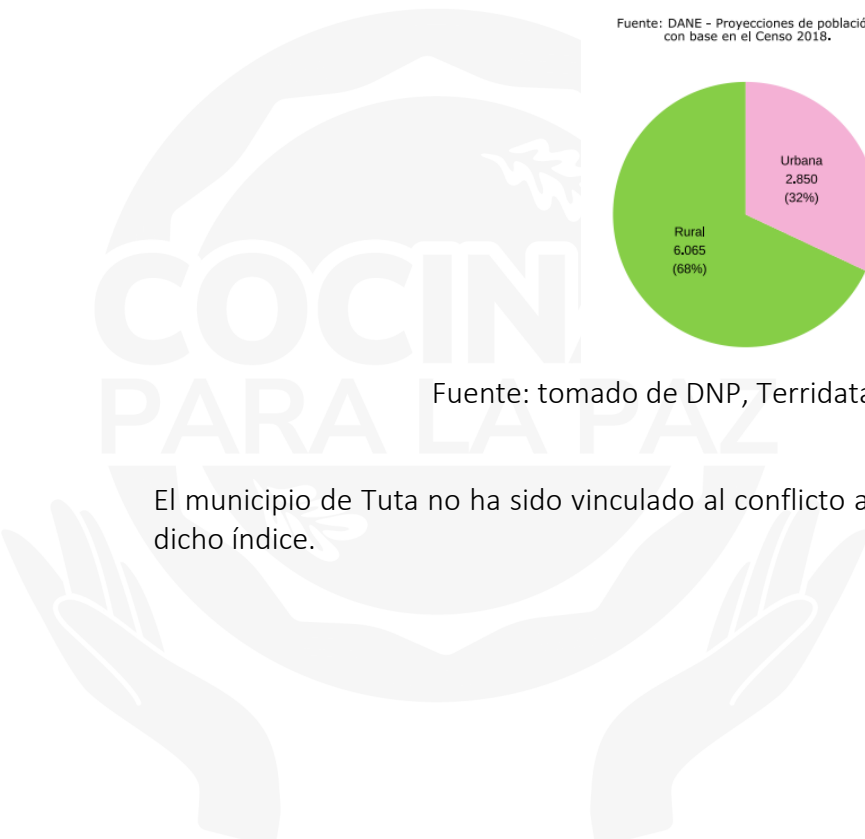
### Población desagregada por área (2024)

Fuente: DANE - Proyecciones de población con base en el Censo 2018.



Fuente: tomado de DNP, Terridata, Tuta, Boyacá

El municipio de Tuta no ha sido vinculado al conflicto armado, por ende, no hay cálculo de dicho índice.





## 2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones

El Comité de derechos económicos, sociales y culturales -DESC- describe cada uno de los determinantes sobre los que considera el contenido básico del Derecho a la Alimentación Adecuada- DHAA, que comprende: i) la disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas, y aceptables para una cultura determinada; y, ii) la accesibilidad –económica y física- de esos alimentos en formas que sean sostenibles y que no dificulten el goce de otros derechos humanos (Naciones Unidas, 1999).

El derecho a la alimentación comprende cuatro dimensiones que describen su contenido esencial y que deben ser tenidos en cuenta dentro de las acciones de los Estados para su plena realización. Las dimensiones son disponibilidad, accesibilidad, adecuación y sostenibilidad. A continuación, se presenta una revisión de fuentes de información secundaria con indicadores que a la luz de las dimensiones del DHAA permite tener una aproximación general frente a la situación del derecho humano a la alimentación del municipio (Naciones Unidas, 1999).

### *Disponibilidad*

La disponibilidad, hace referencia a las posibilidades que tiene el individuo o las comunidades de alimentarse ya sea directamente, explotando la tierra productiva u otras fuentes naturales de alimentos, o mediante sistemas de distribución, elaboración y de comercialización que funcionen adecuadamente y que puedan trasladar los alimentos desde el lugar de producción a donde sea necesario según la demanda (Naciones Unidas, 1999).

Dentro de los aspectos claves que se destacan en el análisis de la situación del DHAA, están la tenencia de la tierra, las acciones para la promoción, protección y reconocimiento de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria (ACFEC), acciones para la protección y promoción de las prácticas tradicionales en la producción y consecución de los alimentos (Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, 2017).

Respecto a la distribución y acceso a la tierra, se identificó que el índice GINI de tenencia de tierra para el municipio de Tuta se encuentra en 0,65, valor que es inferior al dato nacional (0,89) y departamental (0,81) y que clasifica a Tuta como un municipio en donde la tenencia de la tierra es que lo clasifica como una concentración media.

En cuanto a la producción de alimentos según la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria –UPRA, se pudo identificar que los cultivos de mayor producción transitoria son la papa, la cebolla de bulbo, la fresa, el durazno y la avena, con la siguiente producción:





Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Tuta, Boyacá

Cultivos de mayor producción en la entidad

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)	
2	Primer cultivo	Papa	3.240,00	17,05
2	Segundo cultivo	Cebolla De Bulbo	2.980,00	21,44
2	Tercer cultivo	Fresa	1.060,00	20,00
2	Cuarto cultivo	Durazno o Albaricoque	540,00	15,00
2	Quinto cultivo	Avena	192,00	1,86

Fuente: UPRA

Fuente: tomado de Terridata, municipio Tuta, Boyacá

Al revisar el Plan de Desarrollo Municipal “Tuta, sigue adelante” (2024 – 2027), se encuentran acciones relacionadas con el sector agrícola y pecuario como fortalecer el establecimiento de proyectos productivos agropecuarios, apoyo a la producción silvopastoril, atención integral a productores agrícolas y pecuarios, rotación de cultivos para evitar deterioro de suelos, fortalecimiento asociativo a pequeños productores, fortalecer la estrategia de mercados campesinos para brindar apoyo, reconocimiento e incentivo de compras locales y apoyar la economía campesina.

Accesibilidad

La accesibilidad puede ser económica o física y hace referencia al hecho específico de poder “alcanzar” los alimentos. No es suficiente que un país tenga alimentos disponibles si la gente no puede acceder a ellos (Naciones Unidas, 1999). La accesibilidad económica se refiere a los costos financieros personales o familiares asociados con la adquisición de los alimentos necesarios para una alimentación adecuada que deben estar a un nivel tal que no se vean amenazados o en peligro la provisión y la satisfacción de otras necesidades básicas (FAO-Prospereidad Social, 2021).

Los grupos socialmente vulnerables de la población pueden requerir la atención de programas especiales, como los programas de emergencia, con el fin de lograr el acceso inmediato a los alimentos, acompañado de medidas que les permita de manera autónoma restablecer sus medios de vida. La Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN (2015), pudo evidenciar que en Colombia el 54,2% de los hogares, padecían de inseguridad alimentaria.

La accesibilidad física implica que la alimentación adecuada debe ser accesible a todos, incluidos los individuos físicamente vulnerables, tales como los lactantes y los niños pequeños, población adulta mayor, personas con discapacidad o con problemas médicos persistentes. Será necesario prestar especial atención y, a veces, conceder prioridad con respecto a la accesibilidad de los alimentos a las personas que viven en zonas propensas a

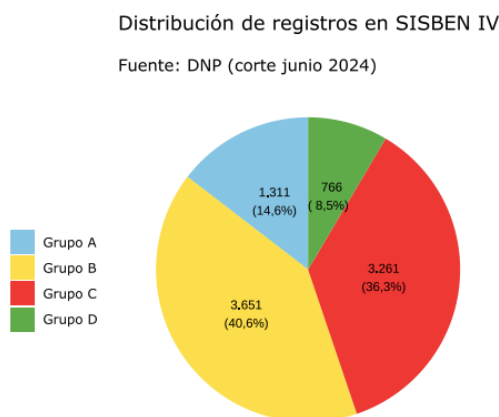




los desastres o aisladas geográficamente y grupos de pueblos indígenas cuyo acceso a las tierras ancestrales puede verse amenazado (FAO- Prosperidad Social, 2021).

Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica tienen que ver con la situación de pobreza. A nivel municipal no se cuenta con información expresa de pobreza, no obstante, se cuenta con información de clasificación de la población por nivel de vulnerabilidad a través del SISBEN (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Con base en esto, se puede identificar que 14% de la población se encuentra ubicada en el grupo A del SISBEN; el 40.6% se encuentra en el grupo B y 36% en el grupo C. Con lo anterior se puede inferir que, si bien hay una proporción importante en el grupo de vulnerabilidad, la mayoría se ubican en entre el grupo B y C.

Gráfica 3. Distribución de hogares según SISBEN



Fuente: DNP; Terridata, Tuta, Boyacá

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV) en el 2023, 28 de cada 100 hogares del municipio de Tuta está en inseguridad alimentaria moderada o grave porque no tienen acceso a una alimentación adecuada que ratifica la existencia de dificultades para acceder a los alimentos (DANE).

### Adecuación

La adecuación en la alimentación hace referencia a la que la alimentación debe responder a las necesidades alimentarias que permita el adecuado desarrollo y mantenimiento físico, mental y espiritual, acorde con las condiciones sociales, económicas, culturales, climáticas y ecológicas y libres de sustancias nocivas (Naciones Unidas, 1999).

El sistema alimentario globalizado moderno y predominante ha generado consecuencias ambientales y sociales severas, es el encargado de producir las materias primas para la elaboración de Productos Comestibles Ultra procesados (PCU), cuyo alto consumo tiene un impacto negativo en la salud de las personas. Los estudios han encontrado una asociación importante entre una alta ingesta de estos productos y las tendencias adictivas de los





alimentos similares a las drogas, debido a su contenido de ingredientes hiperpalatables, especialmente azúcares agregados, altos niveles de sodio y grasas (Bonder, 2018).

La dieta corporativa impuesta por el sistema globalizado e industrializado de producción y consumo de alimentos ha llevado a un alto consumo de Productos Comestibles y Bebibles Ultra procesados (PCUB), desplazando la producción y consumo de los alimentos reales y naturales, y derivando en el consumo de nutrientes no saludables generando obesidad, que es el principal factor de riesgo para desarrollar Enfermedades No Transmisibles (ENT). Cada año mueren millones de personas por problemas de salud; la Organización Mundial de la Salud reportó que, en 2016, el 71% de las causas de mortalidad global en adultos fueron por ENT, principalmente enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, todas ellas asociados a dietas inadecuadas, sobrepeso y mayor consumo de productos ultra procesados (World Health Organization, 2020)

La Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015, dejó en evidencia que en Colombia se presenta el fenómeno denominado cambio alimentario (ICBF), que asociado al contexto político, económico y social ha hecho que la alimentación y los patrones alimentarios se transformen para darle paso a una alimentación basada en productos comestibles bebibles ultra procesados influyendo en los hábitos alimentarios de la población colombiana.

Según Herrán, Óscar; Bermúdez, Jhael; y Zea, María del Pilar, en su artículo científico titulado *Cambios alimentarios en Colombia: resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010–2015*, publicado en la Revista de la Universidad Industrial de Santander (UIS), dentro de los principales hallazgos, fue la disminución a nivel nacional en el consumo de alimentos como leche, carne, atún, vísceras, leguminosas, pan, tubérculos, azúcar, gaseosas y alimentos fritos. Por otro lado, se evidenció el aumento de la prevalencia del consumo de productos procesados y empacados (UIS, 2020).

La situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, políticos y geográficos. Uno de los aspectos determinantes es el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura del servicio de acueducto es del 40%, siendo inferior al promedio departamental (63,4%) y al nacional (74,8%). La cobertura de alcantarillado es del 17%, presentándose inferioridad en el indicador pues a nivel departamental la cobertura es del 34% y a nivel nacional del 65% (DNP, 2022), situaciones que representan un reto importante para el logro de condiciones necesarias para un aprovechamiento biológico adecuado de los alimentos y así contribuir al derecho humano a la alimentación adecuada.

Durante el periodo comprendido entre el 2019 y 2021, en el municipio de Tuta, no se reportaron casos de mortalidad asociada a la desnutrición y deficiencias nutricionales en niños y niñas entre 0 y 5 años (Min Salud y Protección Social).





Por otra parte, dentro de los aspectos importante en la adecuación de la alimentación, la cultura alimentaria tiene un papel central, pues se encuentra estrechamente relacionada con las formas en que las comunidades se garantizan una alimentación nutricional y culturalmente adecuada, en el marco de relaciones sociales, culturales y ambientales en que se desenvuelven.

Por tal razón, cobra relevancia las cocinas tradicionales en la comprensión situacional del derecho humano a la alimentación de la población del municipio, que son comprendidas como el resultado de un largo proceso histórico y colectivo derivado del saber transmitido principalmente en el seno de la familia, de generación en generación; que cuentan con su propio proceso histórico y colectivo y su propia narrativa, así como un acervo de conocimientos y prácticas que se transmiten de manera viva y directa. Además, expresan la relación con el contexto ecológico y productivo del cual se obtienen los productos que se llevan a la mesa; es decir, dependen de la oferta ambiental del territorio y están asociadas de manera profunda con la producción tradicional de alimentos (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2022) y contribuyen a la garantizar el acceso a una alimentación adecuada como parte de la garantía del derecho humano a la alimentación, sin embargo, refieren importantes retos para su preservación. Este ámbito es central en el ejercicio y será abordado ampliamente en capítulo 3.

### *Sostenibilidad*

La alimentación y los recursos para producirlos deben estar disponibles en las generaciones presentes y futuras, obtenidos y utilizados con formas de producción que respeten el ambiente (FIAN Colombia, 2015) (Naciones Unidas, 1999). Esta dimensión se encuentra conectada con la de disponibilidad, pues como se ha mencionado, el modelo actual de producción de alimentos se caracteriza por estar basado en un modelo extractivista, concentrada en monopolios y con una alta dependencia de paquetes tecnológicos y semillas que ha desencadenado la pérdida de autonomía y soberanía alimentaria de las comunidades sobre su proceso alimentario y una pérdida de la vocación agrícola, así como en la biodiversidad (FAO- Prosperidad Social, 2021) que pone en riesgo la alimentación y la vida misma, tanto a las generaciones presentes como a las futuras.

Según la Organización para la Agricultura y la Alimentación (Food and Agricultural Organization, World Health Organization, 2019), los sistemas alimentarios modernos son responsables del 20 % al 35 % de las emisiones de efecto invernadero en el mundo, por lo que el consumo de alimentos saludables podría conducir a una reducción del 74% del costo social de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero en 2030 según el informe “El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo” (2020). Ello aumentaría la biodiversidad alimentaria de la agricultura familiar y campesina y reduciría la deforestación. Finalmente, mejorar el medio ambiente salvaría a muchas especies de la extinción, incluidos los humanos, porque es una forma de controlar el calentamiento global, que es la causa de la pérdida de alimentos y de la desaparición de miles de especies animales y vegetales cada año.





A partir de lo anterior, recuperar el consumo de alimentos frescos y sin altos grados de procesamiento, podría ser de ayuda para tener sistemas alimentarios sostenibles, ya que se basan en agriculturas familiares, campesinas y comunitarias, y privilegian los mercados locales en lugar de las empresas transnacionales, lo que además permitiría reducir las pérdidas de alimentos a las que se ven enfrentadas estas poblaciones por su dificultad para acceder a la comercialización de sus productos, así como a factores productivos para el cultivo y transformación de alimentos.

Con la información mencionada en este apartado se busca presentar el contexto general del estado del derecho humano a la alimentación, a la luz de cada una de sus dimensiones, en aras de complementar el proceso de caracterización y análisis participativo, con el cual se buscó conocer en detalle los aspectos propios del territorio que determinan las cocinas tradicionales, en su sentido integral.





# 3. Resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales locales

## 3.1. Mapeo de actores

Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales que fue realizado con la participación de actores clave del municipio que tienen relación con el Patrimonio Alimentario y Culinario, se presenta de manera desagregada en este acápite.

En la primera parte se relaciona un análisis general del mapeo de actores que fue construido de manera conjunta con las personas participantes; en el segundo apartado se presentan los aspectos identificados a la luz de los tres componentes o elementos generales del sistema culinario; en el tercer apartado, se presenta un análisis general de las iniciativas que participaron en el proceso de caracterización y de fortalecimiento de capacidades para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario, y por último, se presenta información general de las preparaciones de interés que fueron priorizadas por el grupo participante, para su salvaguardia.





### 3.1. Mapeo de actores

El mapeo de actores, realizado de manera colectiva, con la participación de 25 personas, permite identificar las conexiones, roles y niveles de involucramiento de diferentes personas, organizaciones, instituciones y otros actores que inciden en el Patrimonio Alimentario y Culinario. A través de esta herramienta, fue posible representar de forma ordenada las relaciones existentes, reconociendo el nivel de cercanía con las cocinas tradicionales, el tipo de vínculo que se establece y la función que cada actor desempeña. La información obtenida ofrece un punto de partida para comprender la configuración actual de las dinámicas de relación en el territorio, evidenciando estructuras que pueden fortalecer o debilitar las acciones orientadas a la salvaguardia, transmisión y sostenibilidad del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Imagen 3. Mapeo de actores Tuta, Boyacá



Foto de Catalina González

En la Imagen 3 se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio. Frente al análisis de las relaciones construidas en el territorio, las portadoras del conocimiento se posicionan como actoras estratégicas en torno al Patrimonio Alimentario y Culinario. Dentro de este grupo, la mayoría corresponde a cocineras tradicionales, algunas desarrollan prácticas artesanales asociadas a la elaboración de artesanías tradicionales.

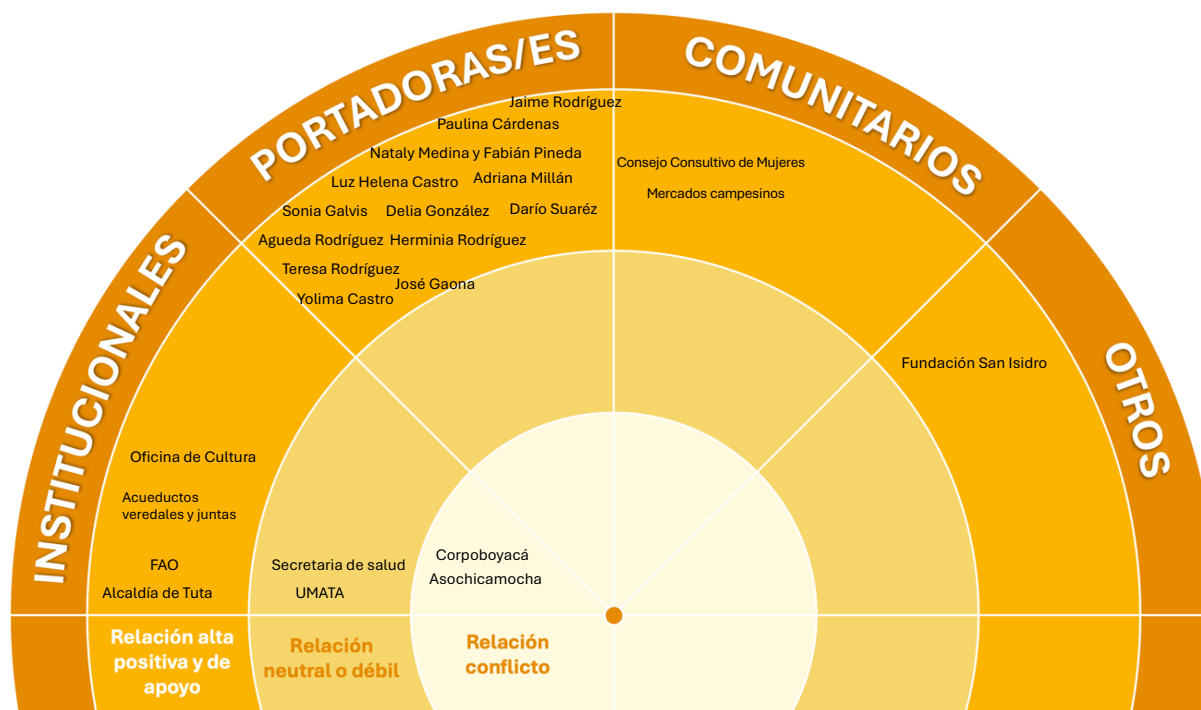




También se pudo evidenciar la importancia de los productores y productoras de alimentos, en especial, los que son provenientes de la agricultura étnica, familiar y comunitaria. Los vínculos identificados reflejan apoyos orientados al impulso de iniciativas productivas, la entrega de insumos y el acompañamiento técnico por parte de actores como las Juntas de Acción Comunal, los mercados campesinos y el Consejo Consultivo de Mujeres.

La Alcaldía, y en especial la Unidad Municipal de Asistencia Técnica Agropecuaria- UMATA, aunque tiene un papel constitucional importante y es reconocida como un actor clave en temas relacionados con la producción de alimentos y apoyo al campesinado, es un actor que podría fortalecer su papel como garante del derecho humano a la alimentación adecuada. Se identificó una relación conflictiva con el Patrimonio Alimentario y Culinario, con Asochicamocha y la Corpoboyacá, debido a que el Embalse La Playa ubicado a la entrada del municipio, recibe aguas residuales provenientes de varios municipios del departamento de Boyacá, las cuales, se estancan y generan proliferación de malos olores y vectores de contaminación.

Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Sin embargo, el conjunto de relaciones analizado evidencia limitaciones importantes en el fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario y en la articulación entre actores. Dentro de las tensiones institucionales, se identifican dificultades en la relación con la Secretaría de Salud, derivadas de las visitas de verificación de bioseguridad en los





establecimientos, donde la aplicación de normas sanitarias tiende a desconocer las prácticas, utensilios y saberes tradicionales que forman parte de las cocinas tradicionales y locales del territorio. Los actores reconocen a la Oficina de Cultura, con un papel importante apoyando los procesos, no obstante, refieren la necesidad que la cocina tradicional sea central en su quehacer, pues su labor se ha centrado principalmente en la promoción de actividades culturales, sin considerar de manera explícita la cocina tradicional como parte esencial del patrimonio cultural del territorio, esta desconexión ha limitado la colaboración con actores clave en la salvaguardia de este Patrimonio.

El análisis del mapeo de actores en Tuta confirma que, existe una diversidad de actores comunitarios que están trabajando en la salvaguardia de las cocinas tradicionales y las prácticas asociadas a esta, no obstante, se requiere un mayor fortalecimiento y articulación de parte de los actores institucionales, en especial, para gestionar soluciones de las problemáticas estructurales que afectan el ecosistema alimentaria y culinario.





## 3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

Las cocinas tradicionales son comprendidas a partir del complejo sistema que se configura con base en las historias, los valores y las prácticas que se tejen alrededor de los alimentos locales y el territorio, dando lugar a referentes de identidad y pertenencia de comunidades (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2012).

En el documento de la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia (2012) se indica que el sistema culinario plantea tres grandes componentes: la valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales, las preparaciones culinarias, y el consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados a este.

En tal sentido, el sistema culinario abarca las diversas expresiones relacionadas con la alimentación, desde la producción, la preparación, el consumo hasta las costumbres y rituales alimentarios que se han transmitido generacionalmente, por esta razón, se propuso realizar el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales en los territorios de incidencia del Convenio, contemplando de manera amplia los elementos que dan cuenta de esta mirada del proceso alimentario asociado a las cocinas locales.

En el presente apartado se relacionan los resultados de caracterización obtenidos a partir del proceso participativo realizado con actores comunitarios claves del municipio, para cada uno de los componentes indicados en líneas anteriores.





### 3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos



Foto de Ana Carolina Zapata

“

Todo el mundo cocinamos diferente al igual que todo el mundo pensamos diferente.

”

*Agueda Rodríguez, participantes del taller de caracterización de las cocinas tradicionales*





El componente de *valoración y adquisición de los productos* considera el proceso que integra los conocimientos de los ecosistemas y la obtención de alimentos, los intercambios y formas de comercialización de la comunidad (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2012). En ese contexto, el conocimiento de la naturaleza y la biodiversidad, son esenciales para comprender la relación entre los recursos naturales disponibles y los alimentos que se producen y consumen, promoviendo la sostenibilidad y el uso responsable de los mismos, de igual forma, permite entender los roles de género en la producción y comercialización de los alimentos.

A continuación, se presentan los elementos característicos de las cocinas tradicionales locales asociados a la relación entre la biodiversidad y la producción alimentaria, las prácticas agroalimentarias, las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos, y las manifestaciones culturales relacionadas con la adquisición de los alimentos.

### *Relación entre biodiversidad y producción alimentaria local*

Respecto a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local se indagó sobre los espacios de uso ecosistémicos de donde se obtienen los alimentos que componen las cocinas locales, así como, sobre los lugares de donde provienen, la frecuencia con la que se producen, y los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos.

En el Gráfico 4 se presentan los alimentos que están vinculados a las cocinas locales del territorio, clasificados de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen. La información presentada permite identificar que los espacios de uso predominantes para la obtención de alimentos corresponden a aquellos que son cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (representados por las palabras en color verde) y en menor proporción se encuentran los alimentos que provienen de los espacios de uso acuáticos (representados por las palabras en color azul), es decir que provienen del cultivo de peces, el municipio de Tuta no cuenta con afluentes hídricos de donde se pueda hacer pesca, puesto que solo cuentan con el Río Chichamocha pero se encuentra contaminado. Es de resaltar que no se identificó que la haya producción de alimentos provenientes de las áreas naturales, esto debido, a que el ecosistema se encuentra intervenido por el hombre en su mayoría.

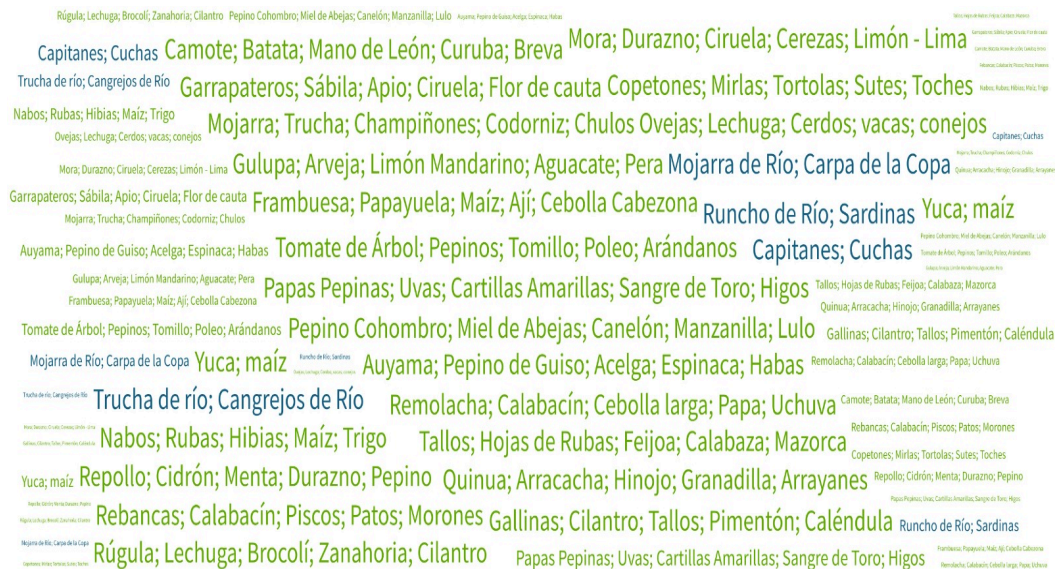


COCINAS  
PARA LA PAZ





Gráfica 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Tuta



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

A continuación, se presenta la información del municipio de Tuta identificada respecto a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local:

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Tuta frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

<p><b>¿Principalmente de dónde provienen los alimentos usados para la elaboración de las preparaciones culinarias locales?</b></p>	<p>Los alimentos usados en las preparaciones tradicionales y locales provienen principalmente del territorio. Los alimentos que son base de la alimentación como el maíz, el trigo, la papa, tubérculos como los nabos, rubas, híbias son producidos en el municipio.</p>
<p><b>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos veces al año: papa pastusa y R12, frutas como el durazno, las cerezas, las ciruelas.</li> <li>- Cada cuatro meses en tres ciclos: papa criolla</li> <li>- Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción:</li> <li>- Maíz se siembra cada año y tiene 2 ciclos de cosecha, dejando descansar la tierra.</li> <li>- Quinua: cada seis meses</li> <li>- Avena: cada 5 meses</li> <li>- Trigo: cada 6 meses</li> <li>- Fríjol: 2 veces al año</li> <li>- Anualmente: las híbias, cubios y rubas. También se encuentran la siembra de árboles frutales que se siembran y tienen cosechas varias veces al año o anuales, como la manzana, pera, la feijoa.</li> <li>- Todo el año: cebolla larga y cabezona, calabaza, ajo, lechuga, zanahoria, habichuela, espinaca, remolacha, apio, coliflor, tallos. Se puede sembrar en todo el año, pero se</li> </ul>





		<p>evita la siembra en época de verano porque requiere humedad (final y principio de año), aromáticas (manzanilla, ruda, toronjil, menta, hierbabuena, poleo etc.) Frutas: fresas.</p>
	<p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antiguamente, en la época indígena, la siembra y cosechas tenían tiempos específicos asociados a los calendarios ecológicos y cuando se recogía la cosecha se hacían fiestas y ritos en relación con esta, no obstante, ya no se celebra en Tuta.</li> <li>- Actualmente, las cosechas coinciden con las celebraciones católicas, situación que se dio en la época de conquista y colonia española, como estrategia para ocultar los rituales indígenas. Actualmente, la semana santa coincide con la cosecha del maíz, en esta semana no se puede consumir carnes y es reemplazada por preparaciones a base de maíz como los envueltos, envoltorios, sopas, amasijos. A final de año, también coincide con las celebraciones de fin de año.</li> </ul>
	<p>¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático</li> <li>- Presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan negativamente la producción de alimentos</li> <li>- Pérdida de la biodiversidad local</li> </ul>

### Prácticas agroalimentarias

Para comprender los aspectos que caracterizan las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales locales, se indagó sobre las principales técnicas productivas que se implementan en el territorio y sobre la participación de hombres y mujeres en el desarrollo de estas. A continuación, se presentan los resultados identificados para el municipio:

Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Tuta frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales

	<p>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pequeña producción de alimentos basado en la agricultura familiar que se basa en la agricultura convencional y el uso de agrotóxicos. No obstante, la producción agroecológica o agricultura limpia libre de agrotóxicos ha empezado a ingresar al territorio y se cuenta con experiencias puntuales en fincas del municipio.</li> <li>- También se hace producción de peces en estanques o siembras de peces.</li> </ul>
	<p>Indique cuáles son las prácticas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres. Cuáles son las razones que</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La división sexual del trabajo responde a dinámicas culturales e históricas que datan de la época prehispánica, que sufren modificaciones y adaptaciones en la época de la conquista y la colonia y que se reafirman en la época actual y que se acentúa en dinámicas familiares y locales.</li> </ul>





**generan que haya esta división del trabajo**

En la época prehispánica había roles diferenciados, pero no tan marcados, las mujeres que eran sacerdotisas, médicas, chamanes y tenían el mismo nivel de jerarquía de los hombres.

Las historias que contaban que las mujeres (hijas mayores de los caciques) eran las líderes o las guerreras que comandaban los ejércitos, ellas se denominaban guarichas que eran guerreras del más alto nivel. No obstante, con la llegada de los españoles se imponen dinámicas más patriarcales, las mujeres son relegadas y no pueden asumir roles de guerreras, sacerdotisas, o médicas y son únicamente relegadas a las labores del cuidado de niños y niñas y de especies menores como patos, ovejas etc. La división del trabajo sexual se acentúa es en la época colonial.

- Las tareas asociadas trabajo pesado, como la siembra, el uso de herramientas pesadas, el cuidado de animales a gran escala, establo para los animales, cercas. También se les asigna las labores de cuidar la tierra y el territorio y con ello las decisiones políticas también fueron asumidas. De igual forma, la titulación de la tierra también fue. Una tarea exclusiva de los hombres es realizar la carga de la producción de alimentos.
- El rol de la mujer está más relacionado con la crianza y el cuidado de hijos, ancianos, enfermos y de alimentar la comunidad. Desde la cocina, son las mujeres que hacen la creación de recetas y mestizaje culinario. Las mujeres también se encargan de la realización de eventos familiares y comunitarios como las celebraciones de bautizos, matrimonios etc. Son las creadoras de los envueltos, los deferentes amasijos. También se les asigno el rol de transmitir los saberes asociados a estas actividades y en especial, la cocina tradicional. Las mujeres se encargan de guardar las semillas e intercambiarlas. También hacen la transmisión de saberes relacionadas con las artesanías y con la cocina tradicional y la producción de pequeñas huertas.



**Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres**

- Hombres: se encargan de trabajo pesado y fuerza física como el manejo de suelos, conservación de fuentes de agua, el cuidado de alcantarillado, nacimiento, siembra de árboles, rotación de cultivos, aplicación de los abonos, reforestación, elaboración de estructuras para cercas, corrales, biodigestores, sistemas de riego. Algunas veces lo hacen las mujeres, pero en general son los hombres.
- Mujeres: cuidado de las huertas, guardar e intercambiar las semillas y transmitir saberes. Las tareas de reciclaje y en especial con el manejo de los residuos generados de la cocina, son responsabilidad de la mujer.





### *Dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos*

Teniendo en cuenta la importancia que revisten las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos para la comprensión de las cocinas tradicionales, en el marco de la caracterización se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos usados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de la preparación.

En la Imagen 4 **Error! No se encuentra el origen de la referencia.** se presenta el mapa elaborado participativamente con las personas vinculadas al proceso de caracterización de las cocinas tradicionales. En este se observan los espacios de donde provienen los alimentos y la ubicación de las cocineras y cocineros locales que hacen uso de estos para la elaboración de las preparaciones culinarias locales, estableciendo que el abastecimiento de las cocinas se da de manera local.

El municipio de Tuta se caracteriza por una gran producción de alimentos, concentrada principalmente en pequeñas parcelas con agricultura familiar y ubicada en las veredas donde hay mayor cantidad de población. Donde hay menos cantidad o concentración de población y en algunas veredas las tierras tienen destinación a producción de pastos. Las veredas donde se destaca la producción de alimentos con grandes cultivos como arveja, cebolla y papa, es la vereda Leonera, en el resto de las veredas la producción se da en pequeñas huertas. En general, en todo el municipio hay producción de alimentos y ésta se caracteriza por el uso de agrotóxicos. Se identificaron pequeñas parcelas donde se hace producción agroecológica de alimentos, no obstante prima la producción convencional.

Se han perdido algunos cultivos como la arracacha, el maíz, habas, fríjol porque se han destinado las tierras para pastizales, hay unos cultivos de maíz que se mantienen en grandes extensiones se usan para silo para ganado. Hay cultivos pequeños de maíz, en Agua Blanca, en Regencia y en el Resguardo. Se han perdido algunos alimentos como las rubas que no se consiguen. La producción se hace de acuerdo con los momentos de la siembra, cuando es invierno hay mayor producción y cuando es verano se dificulta la producción por acceso al agua. En todo el municipio hay producción de alimentos de forma extensiva y con uso de agrotóxicos, principalmente en cultivos de cebolla y papa.

Son pocas las zonas que tienen acceso a fuentes de agua, como en Alisal donde se tienen quebradas y un gran afluente de agua donde abastece 4 veredas y esta cuidado por el acueducto veredal. En la vereda de Agua Blanca es poca la producción de alimentos, hay una pequeña reserva agroecológica pequeña en la vereda el Alisal.

Casi en todas las veredas hay conservación de recetas tradicionales, se destaca la vereda de Aguablanca donde se preparan los Indios, en Hacienda, en el Hato se prepara queso. La transformación de los productos en el territorio se da en casi todas las veredas, las familias





transforman la leche en sus derivados, especialmente quesos. En la vereda Hacienda hay una asociación que también hace transformación de lácteos.

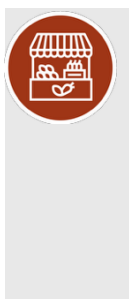
Imagen 4. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Tuta, Boyacá.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

A continuación, se presenta la información identificada frente al destino y recorrido de la producción local de alimentos:

Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Tuta en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos



**¿Qué hacen con los alimentos que producen?**

**(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).**

Al indagar sobre el destino de los alimentos producidos, los y las participantes refieren varia un poco dependiendo del cultivo, peor que en la mayoría de los casos, la primera opción es dejarlos para el autoconsumo familiar. En el caso de los alimentos producidos en grandes cultivos, se deja lo de mejor calidad y el sobrante se vende. En el caso de los alimentos producidos en las huertas caseras, el excedente de la producción se regala a la familia extensa o a los vecinos y en algunos casos, pero en menor proporción se vende.



**Indique cuál es el recorrido, desde el punto de origen hasta la preparación final, de los principales alimentos asociados a las cocinas tradicionales del territorio.**

En todas las veredas del municipio de Tuta se da la producción de alimentos, las familias usan una parte para el autoconsumo y otra parte se lleva al centro de Tuta para comercialización. Se comercializa en las tiendas de barrio, en los supermercados.





## *Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la adquisición de los productos necesarios para la preparación de las recetas tradicionales*

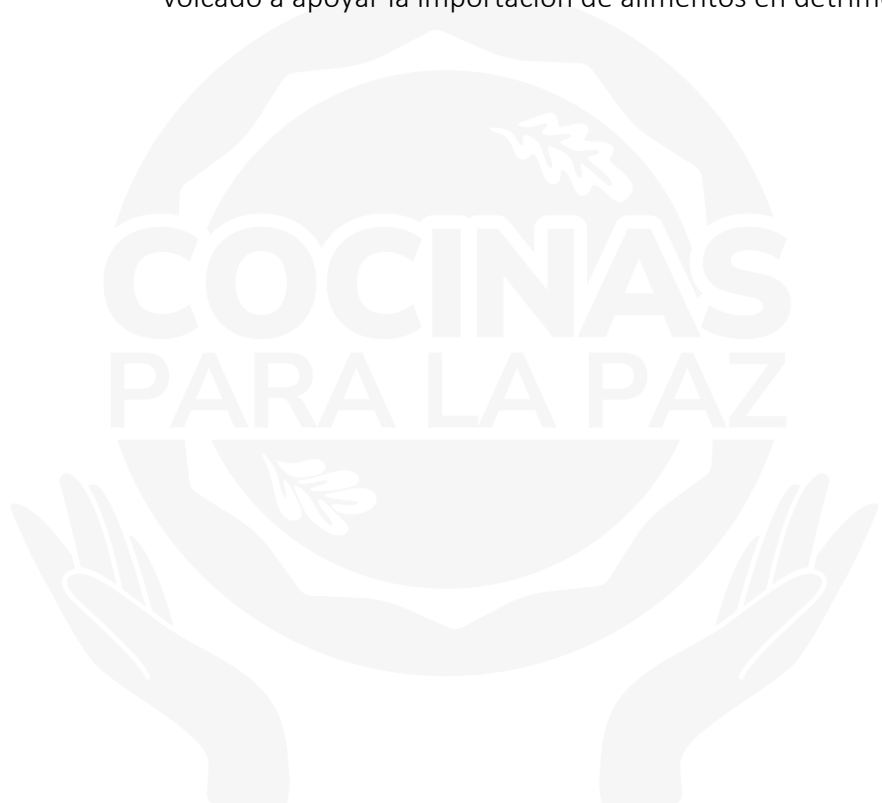
*“La gente dice, yo hace harto no veo un cocido boyacense, porque no es fácil encontrar las rubas y los nabos, porque no se encuentran las matas, no hay cultivos”.*

*Agueda Rodríguez, participante Cocinas para la paz*

Las personas participantes identificaron como principales problemáticas que afectan la adquisición de los alimentos, es la dificultad para encontrar los ingredientes locales, debido a que se han dejado de cultivar. Ejemplo de ello, es que ya no se consiguen las hojas de rebanca, las rubas, los nabos. Esta situación se debe a que se ha ido perdiendo la diversidad alimentaria, por la preferencia de cultivar en forma de monocultivo (papa o cebolla) que diversificar, puesto que no genera la misma rentabilidad económica.

Indican que las alteraciones en los patrones climáticos representan una amenaza para las cocinas tradicionales, debido a que afectan las prácticas de producción de cultivos tradicionales, y por ende la disponibilidad de ciertos ingredientes relacionados con las prácticas culinarias del territorio. Asimismo, la comunidad reconoce que la presencia de contaminantes en el agua y el suelo afectan la calidad de los productos agrícolas y pesqueros asociados a la preparación de recetas culinarias tradicionales.

También hay otros factores asociados a la pérdida de cultivos tradicionales, relacionados con la falta de interés de la juventud por producir y consumir dichos alimentos y la migración del campo a la ciudad. Otro factor que refirieron los participantes son causas estructurales relacionadas con las prioridades de política pública que en el país históricamente se han volcado a apoyar la importación de alimentos en detrimento de la producción interna.





### 3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto de Catalina González

“

*Por ahí don Lucinio, el trigo ya lo molió, de tanta fuerza que le hizo, el molino se tiró.*

*Para todos los turistas mi pueblo es acogedor, aquí se les da cuchuco con huesito gustador.*

*Coplas compuestas por don Darío Suárez, artista y músico de Tuta*

”





El segundo elemento del sistema culinario a partir del cual se realizó el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio fue el de *la transformación y preparación de los alimentos*, el cual visibiliza los conocimientos culinarios a partir de la identificación de las técnicas implementadas, las herramientas (utensilios) que se emplean para la elaboración de las preparaciones culinarias locales y los espacios de transformación de los alimentos. Si bien, los elementos mencionados, constituyen el corazón de este componente, es importante conocer de manera complementaria otras tradiciones alimentarias, que van más allá de lo técnico y que se enriquecen con relatos, cuentos, y anécdotas que acompañan cada preparación.

En tal sentido, este apartado presenta los elementos característicos generales de las cocinas tradicionales locales que dan cuenta de las tradiciones culinarias, de la diversificación de las preparaciones en el municipio, del empleo de utensilios tradicionales, de los espacios destinados a la transformación culinarias, de las técnicas tradicionales de preparación, así como de las manifestaciones culturales asociadas a los momentos de las preparaciones de las recetas culinarias.

Cabe mencionar, que, la información presentada en este apartado recoge los resultados generales relacionados con la categoría de preparación de alimentos, que fueron identificados en el ejercicio de caracterización grupal. Sin embargo, en el apartado

Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas se presenta de manera detallada la información relacionada con las preparaciones culinarias que fueron priorizadas por ser de alto interés para el municipio.

#### *Diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias*

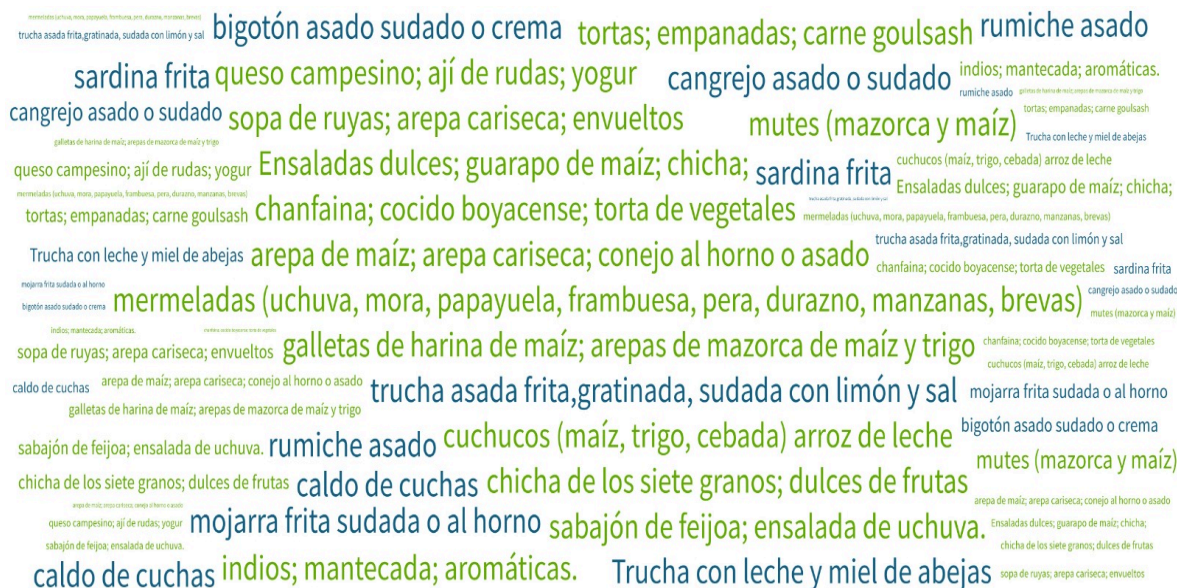
Respecto al componente de transformación y preparación de alimentos, se indagó acerca de las principales recetas del municipio que se elaboran con los alimentos que se producen localmente, y sobre cómo son adquiridos estos alimentos por parte de las personas que elaboran estas preparaciones. Asimismo, se buscó identificar las recetas culinarias tradicionales de interés para la comunidad y las prácticas implementadas para la transmisión de saberes asociadas a estas.

A continuación, se presentan las preparaciones culinarias del municipio de Tuta clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el esquema 3 se observa que las preparaciones asociadas a los espacios de uso cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas fueron las más referidas por los participantes (palabras en color verde); seguidas de las recetas culinarias asociadas a los espacios de uso acuático (color azul). No se tienen preparaciones en espacios de uso natural.






Gráfica 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos



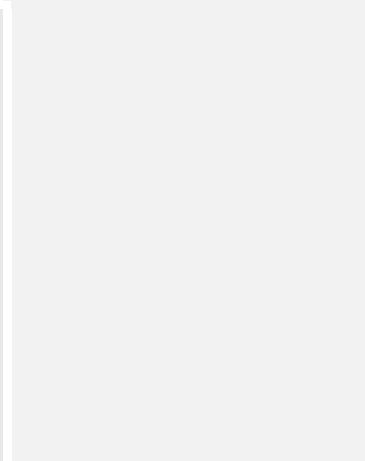
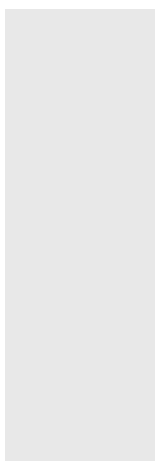
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De manera complementaria se indagó sobre los principales lugares del municipio en los que se adquieren los alimentos usados para la elaboración de preparaciones tradicionales. Asimismo, se invitó al grupo participante a priorizar tres recetas culinarias para su rescate o fortalecimiento.

Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Tuta respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

 <p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</p> <p>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huerta casera y campo: Camote; Batata; Mano de León; Curuba; Brea; Tomate de Árbol; Pepinos; Tomillo; Poleo; Arándanos; Mora; Durazno; Ciruela; Cerezas; Limón - Lima; Rúgula; Lechuga; Brócoli; Zanahoria; Cilantro; Remolacha; Calabacín; Cebolla larga; Papa; Uchuva; Repollo; Cidrón; Menta; Durazno; Pepino; Auyama; Pepino de Guiso; Acelga; Espinaca; Habas; Gulupa; Arveja; Limón Mandarino; Aguacate; Pera; Frambuesa; Papayuela; Maíz; Ají; Cebolla Cabezona; Tallos; Hojas de Rubas; Feijoa; Calabaza; Mazorca; Pepino Cohombro; Miel de Abejas; Canelón; Manzanilla; Lulo; Nabos; Rubas; Hibas; Maíz; Trigo; Quinoa; Arracacha; Hinojo; Granadilla; Arrayanes; Papas Pepinas; Uvas; Cartillas Amarillas; Sangre de Toro; Higos; Rebancas; Calabacín; Piscos; Patos; Morones; Gallinas; Cilantro; Tallos; Pimentón; Caléndula; Mojarra;</li> </ul>
---	--

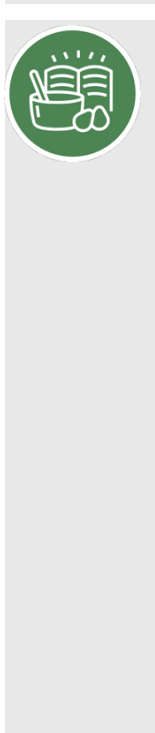




Trucha; Champiñones; Codorniz; Chulos; Copetones; Mirlas; Tortolas; Sutes; Toches; Garrapateros; Sábila; Apio; Ciruela; Flor de cauta; Ovejas; Lechuga; Cerdos; vacas; conejos.

- Supermercado: abarrotes como cereales, aceite, sal, panela, leguminosas, agua.

Llamo la atención que la comunidad participante refiere que no compra en la plaza de mercado puesto que los precios son bastante elevados y son comercializadores que no son el municipio y que ofertan alimentos de otros territorios y del extranjero, por eso, su alto costo y además no son de buena calidad.

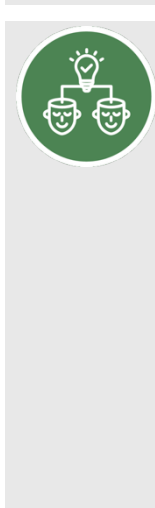


**Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué**

Los y las participantes del proceso de caracterización consideraron hicieron el ejercicio de consenso para identificar las tres recetas que querían priorizar, así:

- Indios tutenses: No se encuentran en riesgo de desaparición, se prioriza por ser parte de la cultura tradicional de la cocina tutense. Tiene diferentes formas de preparación.
- Sopa de ruyas: las nuevas generaciones no conocen esta sopa, ni mucho menos su forma de preparación y son pocas las personas portadoras de saberes que saben prepararlo. Se encuentra en riesgo de desaparición.
- Envuelto de maíz pelado: Se requiere un tiempo importante y trabajo para su preparación, en especial, para la nixtamalización del maíz.

Se mencionaron otras recetas que son importantes como el cocido boyacense, crecido (sopa a base de cebada), la mazamorra dulce, el chivo y sus derivados, la mazamorra chiquita, las arepas carisecas, la papa chorriada con guiso blanco, la chicha y el masato.



**Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio**

Al indagar sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se encontró que esta representa una problemática significativa en el territorio, ya que no se implementan mecanismos formales que faciliten su transmisión.

Si bien predomina la transmisión intergeneracional, a través de la enseñanza a hijos y nietos de las recetas y técnicas culinarias tradicionales en las familias, ahora se presenta en menor medida. Esta situación pone en riesgo el traspaso del legado de las cocinas tradicionales, que no solo se encuentra representado en las recetas culinarias o las prácticas de producción y consumo, sino también en los valores, la identidad cultural y los recuerdos familiares relacionados con el Patrimonio Alimentario y Culinario del territorio.





		<p>La expansión de las comidas rápidas y la influencia de recetas de diferentes partes del mundo han generado una homogenización de los hábitos alimentarios, con implicaciones en la pérdida del valor de las cocinas tradicionales, especialmente, por la falta de interés de las nuevas generaciones que son influenciados en mayor medida.</p>
	<p><b>Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio</b></p>	<p>Para cada una de las recetas priorizadas, las portadoras de saberes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indios tutenses: Agueda Rodríguez</li> <li>- Sopa de ruyas: Paulina Cárdenas</li> <li>- Envuelto de maíz pelado: Sonia Galvis</li> </ul>

### Empleo de utensilios tradicionales

Con el fin de ampliar la mirada respecto a las recetas culinarias tradicionales se buscó identificar los utensilios que son empleados para su elaboración, haciendo énfasis en aquellos cuya elaboración es realizada a partir de prácticas artesanales. Frente a esta categoría se buscó conocer la relación existente entre el empleo de determinados utensilios y las características propias de las preparaciones culinarias. En la siguiente tabla, se presenta la información encontrada:

Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Tuta asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias

	<p><b>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</b></p> <p><i>Indique cuáles utensilios son elaborados a partir de prácticas artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas</i></p>	<p>En la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Tuta se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piedra de moler: se escogía una piedra que tuviera una forma específica y se tallaba. La piedra de moler era especial de un material que no se fragmentará y solo se encontraba en ciertas veredas altas de Tuta.</li> <li>- Olla de barro (tiesto)</li> <li>- Fogón de leña: aún se mantiene en algunos.</li> <li>- La estera de esparto: Elaborada con gache, “gache”, que es una planta silvestre que crece en la región. La técnica del tramagache es una técnica ancestral para la elaboración de sombreros y esteras.</li> </ul>
	<p><b>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</b></p> <p><i>Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos</i></p>	<p>Se han identificado algunos cambios de utensilios debido a razones ambientales y de salud principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fogón de leña: las casas de ahora son muy pequeñas y no cuentan con el espacio para el fogón de leña. Se ha sustituido también debido a la afectación para la salud el cocinar con leña. Aún se</li> </ul>





	<p>relacionados con las preparaciones</p>	<p>mantiene en algunas casas y especialmente en el campo, pero se han cambiado por estufas a gas (zona urbana) o luz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Olla de barro: se cambió por las ollas de aluminio, porque son más duraderas.</li> <li>- La estera: ya no el tramagache ni se elaboran las esteras.</li> </ul>
--	---	---

### Espacios de las preparaciones culinarias

Tan relevantes como los utensilios empleados para la elaboración de las recetas culinarias locales, resultan los espacios en los que se desarrolla la transformación de los alimentos en preparaciones. Por tal razón, se indagó acerca de los lugares o espacios más usados para la transformación y preparación de recetas, buscando conocer las principales características que hacen únicas las cocinas tradicionales del territorio. De manera complementaria, se identificaron otros elementos naturales del territorio que son requeridos para la elaboración de dichas preparaciones. A continuación, se presentan los principales aspectos identificados en el municipio:

Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Tuta relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias

	<p>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</p>	<p>Las preparaciones tradicionales se siguen elaborando en el fogón de leña es que está ubicado principalmente en los patios de las casas o en la parte exterior de ella. Algunas cocinas tienen fogón de carbón y también son usadas para las preparaciones tradicionales.</p> <p>En la cocina tradicional tutense, también se tienen normas o reglas que organizan la forma de preparación. Se tiene especialmente la olla para hacer el caldo para hacer la sopa, esta es la del aguapanela y la del chocolate.</p>
	<p>¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones? Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anteriormente, se cocinaba en 3 piedras, no había carbón, tocaba juntar leña y era algo muy difícil pues tampoco había fósforo. Había un oficio que era el que cuidaba el fuego, muchas veces esto lo hacían los niños y niñas, sin embargo, si se les apagaba recibirán castigos físicos.</li> <li>- El solo hecho de que haya gas ha influido en cambios.</li> <li>- Ahora es difícil tener los insumos para cocinar en carbón o en leña.</li> </ul>
	<p>¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?</p>	<p>Los recursos naturales que se requieren para hacer las preparaciones tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceniza, leña, horno de barro, piedra</li> </ul>





### *Técnicas tradicionales de preparación*

Los métodos o técnicas culinarias transmitidas de generación en generación dan lugar a las preparaciones de alimentos tradicionales que reflejan la cultura e identidad de las comunidades, por ende, se buscó identificar frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas, encontrando que el amasado, el envoltorio en hojas de ría y rebanca, el hervido o cocido son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de Tuta.

Para la preparación de amasijos, las tareas son distribuidas en la familia. De esta forma, los niños y niñas ayudan a desgranar la mazorca, los jóvenes y adultos se encargan de moler el maíz, las mujeres son las encargadas de poner la masa con los demás ingredientes en el punto y luego entre los participantes se encargan de hacer el envoltorio. Cuando se hacen los envueltos de maíz pelado, se usa la técnica de nixtamalización, la cual, toma un poco más de tiempo y requiere del uso de ceniza, pero confiere a los envueltos mejores calidades en sabor y nutricional.

### *Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la preparación de alimentos*

De manera complementaria, en el proceso de caracterización se buscó identificar las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales del municipio, frente a lo cual se encontró que una de las principales amenazas está asociada a la débil transmisión de conocimientos y prácticas por parte de los portadores de tradiciones a las nuevas generaciones. A esto se suma el poco interés de las nuevas generaciones en aprender sobre las recetas tradicionales del territorio. No obstante, con el grupo de niños y niñas participantes del intercambio de saberes, se identificó interés de parte de ellos por conocer las recetas tradicionales.

Asimismo, se reconoció que no se implementan medidas institucionales o comunitarias que permitan recopilar de manera sistemática las recetas, técnicas y conocimientos de las que son portadoras las personas del territorio que han mantenido vivas las tradiciones culinarias. Por ejemplo, se indica que el municipio carece de acciones para el fortalecimiento de capacidades alrededor de las recetas y prácticas culinarias tradicionales actualmente. No obstante, si hubo iniciativas previas para salvaguardar la cocina tradicional tutense, de la mano de anterior gestora cultural, en donde se inició la elaboración de un inventario culinario y se recopilaron algunas recetas tradicionales.





### 3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



Foto de Catalina González

“

*Para todos los turistas, mi pueblo es una elegancia, aquí se les da cuchuco con hueso de la sustancia.*

*Coplas compuestas por don Darío Suarez, artista y músico de Tuta*

”







El consumo de alimentos, los hábitos y reglas asociadas, constituyen el último elemento que compone el sistema culinario con el cual se orientó el ejercicio de caracterización de las cocinas tradicionales del territorio. A partir de esta categoría se buscó identificar los momentos del día y las épocas especiales de consumo de las preparaciones locales, así como el simbolismo asociado a las recetas culinarias y los atributos relacionados con la salud alimentaria que refieren las personas participantes del proceso.

En este apartado se presentan las manifestaciones culturales asociadas al consumo de las preparaciones culinarias tradicionales, las prácticas sociales relacionadas con el consumo que se presentan en el municipio alrededor de las preparaciones tradicionales, los atributos asociados a la salud alimentaria, y el aprovechamiento de los residuos generados en los diferentes procesos de las cocinas tradicionales.

*Prácticas sociales relacionadas con el consumo*

Para el componente de consumo de alimentos, además de indagar sobre las expresiones culturales relacionadas, se buscó identificar prácticas sociales relevantes, en particular frente a quiénes consumen los alimentos tradicionales, así como los momentos en que se da este consumo.

Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Tuta frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>Actualmente, la cocina tradicional tutense se utiliza cuando vienen los hijos, para ocasiones especiales. Se consumen en familia y en comunidad. Algunas preparaciones se ofrecen en celebraciones como matrimonios, 15 años. Otras en celebraciones religiosas como la semana santa (envueltos e indios) y hay otras que se preparan para atender a los familiares o invitados que vienen a pasar temporadas de vacaciones.</p> <p>Adicionalmente, los participantes refieren que las preparaciones tradicionales se consumen en platos de material esmaltado y cada miembro de la familia tiene su plato, pocillo y cubiertos para cada uno. Cuando hay un invitado, refieren que sacan la vajilla que tienen guardada, pero mientras solo se coma en familia se sirve a cada uno en su plato, servir en otro plato es como no darle la importancia a cada miembro.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>En fiestas como celebraciones religiosas (fiesta de San Isidro y semana Santa) donde se consumen los indios y los envueltos. Se consumen cuando hay cosecha de los ingredientes principales, ejemplo: cosecha de maíz, se aprovecha para preparar los amasijos.</p>





### *Atributos de las cocinas tradicionales asociados a la salud alimentaria*

La alimentación juega un papel central en la concepción de la salud y el bienestar, en especial, para las comunidades campesinas y étnicas, quienes establecen una estrecha relación entre el bienestar y el equilibrio del cuerpo, la mente, el espíritu y el territorio. En tal sentido, dentro del componente de consumo de alimentos del sistema culinario se considera que la salud alimentaria se encuentra estrechamente relacionada con las cocinas tradicionales.

De acuerdo con investigaciones adelantadas por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, las cocinas tradicionales promueven prácticas de alimentación adecuadas, ya que incorporan una amplia amalgama de ingredientes locales, que reflejan la conexión con el territorio y que a su vez proveen una mayor diversidad en la ingesta de nutrientes.

En el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio, encontrando que consideran, que la cocina tradicional que usa ingredientes producidos limpiamente, tiene beneficios importantes sobre la salud. Ejemplo de ello, es que las personas de anteriores generaciones se enfermaban menos, vivían más y gozaban de mejor estado físico.

### *Cambios en las prácticas alimentarias que afectan la salud alimentaria*

Para esta categoría de análisis se buscó identificar en relación con las prácticas alimentarias, las principales afectaciones a la salud de la comunidad, respecto a lo cual refirieron que el sobrepeso, la obesidad y la hipertensión arterial se presentan en mayor medida, y se asocian con el consumo de alimentos procesados y refinados, en detrimento de las preparaciones tradicionales del territorio.

### *Aprovechamiento de los residuos generados en los diferentes procesos de las cocinas tradicionales*

Para finalizar, se buscó identificar las prácticas locales de las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados en el proceso de elaboración de las preparaciones tradicionales, frente a lo cual indicaron que dentro de estas prácticas se encuentra el uso de los residuos para la alimentación de animales, algunas se hacen compostaje y biopreparados. No obstante, mencionaron que, en su mayoría, los residuos son desechados y no se les da ningún otro uso. Quienes se dedican a estas labores en su mayoría son mujeres.





### *Principales problemáticas y amenazas relacionadas con el consumo de preparaciones culinarias tradicionales*

Las principales problemáticas que refirieron las personas participantes en el proceso de caracterización están relacionadas con el consumo de preparaciones culinarias, están relacionadas con el desplazamiento que ha generado la invasión de productos comestibles y bebibles ultra procesados, que están disponibles principalmente en el casco urbano y que hacen que las nuevas generaciones prefieran este tipo de productos a las recetas tradicionales. En la zona rural, aun se prefiere el consumo de las preparaciones tradicionales, no obstante, también se han visto permeados por la publicidad engañosa que vende este tipo de productos como “saludables” y que hace que la gente también los prefiera.

Adicionalmente, las recetas tradicionales requieren de un tiempo importante y de participación de la familia, lo cual, con la forma de vida actualmente, dificulta mucho que todos se reúnan no solo para consumir los alimentos sino también para prepararlos. Técnicas como la nixtamalización se han ido perdiendo porque las personas prefieren cosas que sean más prácticas y rápidas pues el estilo de vida actual no permite tener tiempos para estas preparaciones.





### 3.3. Manifestaciones culturales asociadas a las cocinas tradicionales

Con el fin de conocer las tradiciones, valores, creencias y expresiones creativas asociadas a las prácticas llevadas a cabo por la comunidad para la adquisición y producción de alimentos, se indagó, de manera particular, sobre las expresiones culturales relacionadas que se presentan en el municipio.

Las manifestaciones culturales del municipio de Tuta se encuentran estrechamente asociadas a su historia. Una historia que data desde la época prehispánica donde los pobladores ancestrales eran los indígenas tutas y cuyo cacique tenía el nombre de Tutasúa, hermano de Tomagata. En 1556 arribaron los padres Dominicos, primeros evangelizadores españoles, y en 1816 se erigió como municipio (Situr Boyacá, 2025). El primer encomendero fue Miguel Sánchez, uno de los soldados que participó en la destrucción del Templo del Sol de Sogamoso (Congreso de la República de Colombia, 2021). Tuta es un municipio exaltado como municipio del bicentenario en la Ley 1916 de 2018 por sus aportes en la campaña libertadora.

Si bien, no hay cifras actuales que den cuenta el porcentaje de población que se reconoce como campesina, en el proceso de caracterización fue evidente que la comunidad participante refiere que la mayor parte de la población es campesina. También reconocieron la existencia de un cabildo indígena de la etnia chibcha muisca que ha trabajado por la conservación del arraigo cultural indígena.

La cultura tutense tiene sus arraigos en la cultura boyacense que se caracteriza por una identidad campesina, española y en menor proporción también hay arraigo a la cultura muisca. El nombre "Tuta" significa "hijo del sol" en lengua muisca.

La vida del municipio transcurre con base en la agricultura de pequeñas parcelas donde se produce principalmente y en monocultivos con agricultura convencional la papa y la cebolla. En las zonas rurales las personas también cultivan en pequeñas huertas alimentos para el pan coger.

Dentro de las principales celebraciones se destacan las que rinden honor a santos de la iglesia católica, como las ferias y fiestas que se desarrollan en enero en honor a Santa Rita de Casia y San Miguel Arcángel en el mes de enero y las Ferias y Fiestas en honor a la Virgen del Carmen en julio. Adicionalmente, en las veredas del El Hato y el Alisal se realizan





celebraciones religiosas a Fray Arturo (Santo de Tuta) y la festividad a Santa Rita de Casia en el mes de octubre.

Tuta también comparte la identidad cultural musical con el departamento de Boyacá, en donde priman la música carranguera y el uso de instrumentos musicales como la guitarra, el tiple, el requinto y la guarachara. Las canciones son compuestas a la cotidianidad de la vida. Se desatacan algunas creaciones que hacen honor al sistema culinario y que se caracterizan por tener un doble sentido en su letra, ejemplo de ello, es la canción del “El huesito gustador, del grupo musical tutense El pueblo canta y que cuenta una tradición antigua que era el préstamo entre vecinos de un hueso de vaca que daba la sustancia a las sopas:

### El huesito gustador

*“Ole vecina, que se venga pa'l limón... Que se venga sin ropita que es pa darle una razón...”*

*Oye vecina, hágame el favor, por vía suyita, prestemeló'  
Oye vecina, hágame el favor, por vía suyita prestemeló'  
Un momentico, su gustador, para sopiarlo en mi colador  
Un momentico, su gustador, para sopiarlo en mi colador  
Ahí se lo jondio, ponga la ruana, y cuidadito con la sustancia  
No me lo chupe, ni me lo lamba, tres metiditas y me lo manda*

*Es que mi esposo, y el que mercó, se lo ha prestado y ya va por mes  
Es que mi esposo, y el que mercó, se lo ha prestado y ya va por mes  
Y mi vecina me lo mandó, ya sin sustancia y vuelto al revés  
Y mi vecina me lo mandó, ya sin sustancia y vuelto al revés  
Ahí se lo jondio, ponga la ruana, y cuidadito con la sustancia  
No me lo chupe, ni me lo lamba, tres metiditas y me lo manda*

*Es un 'güesillo' que no es tan 'güeso' y tiene un pedido muy singular  
Es un 'güesillo' que no es tan 'güeso' y tiene un pedido muy singular  
El del esposo para el almuerzo y el del vecino para cenar  
El del esposo para el almuerzo y el del vecino para cenar  
Ahí se lo jondio, ponga la ruana, y cuidadito con la sustancia  
No me lo chupe, ni me lo lamba, tres metiditas y me lo manda*

*Es preferido por todas las chicas, y es el encanto de las señoras  
Es preferido por todas las chicas, y es el encanto de las señoras  
Es un gustazo en todas las comidas y nunca, nunca pasa de moda  
Es un gustazo en todas las comidas y nunca, nunca pasa de moda  
Ahí se lo jondio, ponga la ruana, y cuidadito con la sustancia  
No me lo chupe, ni me lo lamba, tres metiditas y me lo manda”*

*Autor: El pueblo canta*

Otra festividad importante que se realiza desde el año 1995 es el Festival del requinto y poesía costumbrista (Gobernación de Boyacá, 2022). Si bien hay un buen arraigo a la cultura





campesina, en el marco de los talleres realizados con los y las participantes, manifestaron que dicho festival se encuentra en riesgo de desaparición, puesto que cada año, son menos los asistentes y no es de interés de los jóvenes. Esta misma situación ocurre con el Aguinaldo Boyacense y juegos tradicionales que se dan en el marco del aguinaldo Torear la vaca loca y admirar a los hombres vestidos de madamas.

Las canciones, los cantos y especialmente las coplas, son parte de la cultura tutense. Las coplas son construidas de manera improvisada y hacen alusión a las situaciones cotidianas entre las que se encuentran los diferentes momentos del sistema culinario: la valoración y adquisición de los alimentos, la preparación y el consumo:

*El indio sotaquireño,  
Es un buen plato y se disfruta,  
Pero que ricos que son  
Los indios de aquí de Tuta*

Autor: Darío Suarez

Adicionalmente, Tuta es famosa por ser la cuna del tramagache, una técnica única y ancestral para fabricar sombreros y esteras a partir de la fibra del “gache” (planta silvestre que crece en la región) (Situr Boyacá, 2025). Las esteras que se fabrican servían anteriormente para la elaboración de quesos, no obstante, también es una técnica que, para los participantes de los espacios de fortalecimiento del Programa Cocinas para la Paz, se encuentra en riesgo de desaparición pues es cada vez menos las personas que saben hacerlo. En la imagen 4 se observa a don Darío Suarez, participante del Programa Cocinas para la Paz, y quien también es músico y compositor de coplas e intérprete de música carranguera.

Imagen 5. Don Darío Suarez, Municipio de Tuta, Boyacá interpretando coplas alusivas al proceso alimentario.



Foto de Catalina González





La tradición musical ha sido transmitida de generación en generación, don Darío Suarez ha hecho coplas que han sido enseñadas por su señora madre, la señora María Herminia Rodríguez. En la imagen 5 se aprecia un compartir de coplas posterior a un encuentro donde de manera conjunta se preparó el cuchuco de trigo con espinazo, en el marco del segundo taller de fortalecimiento de capacidades del Programa Cocinas para la Paz.

Imagen 6. Don Darío Suarez y su señora madre María Herminia Rodríguez, Municipio de Tuta, Boyacá haciendo coplas

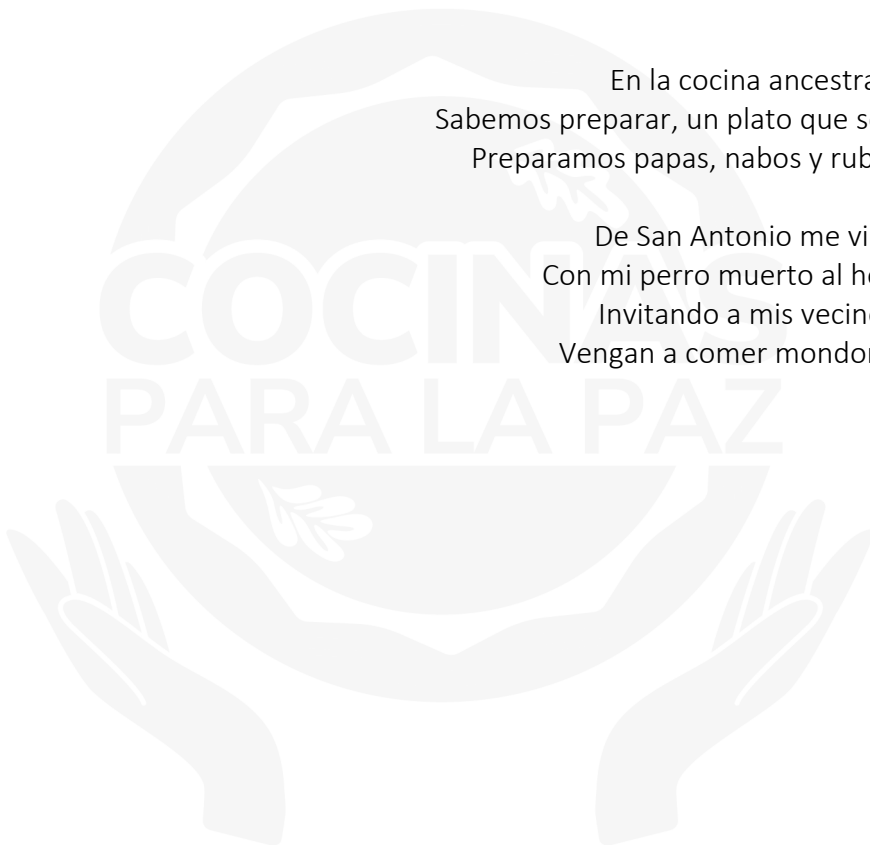


Foto de Catalina González

En la cocina ancestral  
Sabemos preparar, un plato que se llama cocido.  
Preparamos papas, nabos y rubas encima...

De San Antonio me vine  
Con mi perro muerto al hombro  
Invitando a mis vecinos  
Vengan a comer mondongo...

María Herminia Rodríguez





## 3.4. Género y cocinas tradicionales

Desde el enfoque transformador de género, el sistema culinario territorial permite comprender que las cocinas tradicionales son espacios vivos donde se expresa una organización cotidiana del cuidado alimentario, históricamente sostenida por las mujeres. Esta labor ha sido clave para sostener el Patrimonio Alimentario y Culinario a lo largo del tiempo, gracias a una forma de organización que las mujeres han mantenido de manera estructurada y sostenida, articulando tiempos, acciones y saberes que garantizan la alimentación, el cuidado de las personas, de los alimentos, de los ecosistemas y de los vínculos afectivos y comunitarios que hacen posible su transmisión.

Todo ello ha persistido incluso en contextos marcados por tensiones sociales, económicas y ambientales. Sin embargo, estas prácticas se desarrollan en condiciones de desigualdad, donde persisten estereotipos de género y relaciones de poder que restringen el acceso de las mujeres a recursos, reconocimiento y participación en toma de decisiones. En este contexto, el presente fue construido con base en el enfoque transformador de género para realizar el análisis de los tres componentes definidos en la caracterización de las cocinas tradicionales: la valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos, la preparación de recetas y el consumo de alimentos, hábitos y reglas asociadas, con el fin de visibilizar tanto los aportes como los desafíos que enfrentan las mujeres.

El análisis del componente de valoración y adquisición de los productos permite identificar acciones sostenidas por mujeres que resultan fundamentales para la obtención y disponibilidad de alimentos. Entre estas se destacan el cuidado de las huertas caseras o pequeñas, patios y zonas cultivadas de escala menor. Aunque estas acciones son clave para garantizar el acceso a alimentos locales, siguen siendo interpretadas como parte del trabajo doméstico y no reciben el mismo reconocimiento que otras actividades productivas. Además, se identificó una mayor participación de los hombres en decisiones relacionadas con la producción agropecuaria, lo que limita la visibilidad e incidencia de las mujeres en este componente.





Imagen 7. Mujeres participante de los talleres de fortalecimiento de capacidades Cocinas para la paz, municipio de Tuta



Foto de Catalina González

Bajo el componente de preparación de recetas locales, el rol de las mujeres ha sido históricamente determinante en la transmisión de conocimientos, criterios de calidad y formas de hacer, que permiten sostener el patrimonio culinario local. A través del acompañamiento, la corrección, la repetición guiada y el ejemplo, las mujeres enseñan a niñas, niños y adolescentes no solo los pasos de una receta, sino las razones detrás de cada decisión culinaria: como moler el maíz, como amasar para lograr la textura adecuada, cuando batir, cómo y por qué se envuelven ciertos alimentos en hojas, en qué momento exacto se retira una preparación del fuego o cómo se reconoce que una preparación está lista. Esta transmisión no ocurre de manera improvisada ni ocasional, forma parte de una estructura social y afectiva donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado.

Adicionalmente, las mujeres tutenses asumieron las labores asociadas al cuidado y crianza de los hijos, de personas mayores, personas enfermas y de personas con discapacidad que incluye la preparación de los alimentos. En este ámbito del sistema culinario, son las mujeres





quienes se encargaron de crear platos a partir del mestizaje culinario y de enriquecer las cocinas tradicionales.

Durante celebraciones como la semana santa, las fiestas patronales o la navidad, u otras como bautizos, matrimonios, misas de santos, son las mujeres quienes se encargan de la organización y de definir y preparar la alimentación. Para estas celebraciones, las cocinas se convierten en lugares donde se reúnen varias mujeres de la comunidad para organizar el alimento a ofrecer, pero también donde se comparten comadrazgos y se hacen intercambios de saberes.

En la vida cotidiana la cocina suele reforzar estereotipos y divisiones de género, durante estas celebraciones se convierte en un escenario que permite reconfigurar temporalmente los roles, abriendo posibilidades para reconocer otras formas de participación y distribución de las tareas. Sin embargo, estas formas de transmisión enfrentan obstáculos concretos, como la sobrecarga de responsabilidades que asumen las mujeres y limita el tiempo disponible para enseñar; el bajo interés de algunos sectores juveniles que debilita la continuidad generacional, y la transformación de los espacios de cocina, que han pasado de patios abiertos con fogón de leña a cocinas cerradas con estufa a gas, y que ha modificado los ritmos, las herramientas y la posibilidad de involucrar a varias personas al mismo tiempo. Estas tensiones comprometen las condiciones históricas que han permitido que el saber culinario se reproduzca como un bien colectivo, transmitido y sostenido por las mujeres.

En el componente de consumo de alimentos, se evidenció que las mujeres organizan el momento de consumo en los hogares, sirven, distribuyen las porciones, controlan los horarios y se aseguran de que todos los miembros del hogar hayan sido alimentados. Estas tareas, sostenidas día tras día, forman parte del cuidado alimentario, aunque con frecuencia no se reconozcan como tales. Esta lógica refuerza la división sexual del trabajo en el ámbito alimentario, sostenida por normas culturales discriminatorias de género que siguen ubicando a las mujeres como responsables del bienestar cotidiano y que tienen el arraigo en la época de la colonización española donde se reforzaron estos roles de género.

Adicionalmente, los y las participantes, hicieron reflexiones que permitieron evidenciar que no solo hay una asignación de roles asociados al género, sino que se acentúan más cuando se es la hija mayor o la hija menor. La hija mayor es la encargada de llevar el liderazgo de la familia, haciéndose cargo de diferentes decisiones y cuidados de los hermanos menores. Mientras que la hija menor, no tiene derecho a casarse ni a tener hijos, debía quedarse en casa dedicarse al cuidado de toda la familia, en especial de los padres, abuelos y adultos mayores de la familia. Esta situación fue referenciada en anteriores generaciones. La hijas menores no tenían derecho a opinar. Esta situación fue generalizada para la mayoría de los y las participantes, no obstante, se presentaron cosas de familias que no se realizaban estos ejercicios, sino que la asignación de tareas estaba más asociada a que los hijos fueran personas capaces de realizar diferentes oficios como cocinar, lavar, planchar etc.





La lectura del sistema culinario de Tuta muestra que las cocinas tradicionales trascienden la idea de espacios de preparación, posicionándose como formas de organización del cuidado alimentario que sostienen la vida en el territorio. En ellas, las mujeres han articulado prácticas que mantienen la continuidad de la alimentación, resguardan la memoria alimentaria y fortalecen los vínculos comunitarios. Esta centralidad ha operado históricamente en condiciones de desigualdad, con cargas desproporcionadas, sin reconocimiento y sin representación en las decisiones que afectan lo alimentario y lo cultural. En este contexto, la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario requiere abrir posibilidades concretas para redistribuir tareas, cuestionar estereotipos, proteger el tiempo de quienes cuidan, garantizar su autocuidado y su participación efectiva. Las cocinas pueden ser escenarios de transformación si quienes las sostienen pueden hacerlo desde condiciones dignas, donde cuidar no implique renunciar a derechos.

*“Las mujeres somos las responsables de alimentar el planeta”*

Elva Acuña, participante Cocinas para la paz





### 3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

La recolección de información sobre las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas en el municipio permitió identificar las principales necesidades de dotación específicas que enfrentan los portadores y portadoras de conocimiento, así mismo, favoreció la caracterización de actores que conforman estas iniciativas. Este proceso no sólo brindó un panorama general sobre el estado actual de estas expresiones culturales, sociales y gastronómicas, sino que también, visibilizó a las personas que promueven el arte, la cocina, el turismo gastronómico y lo saberes en esta comunidad.

#### *Personas vinculadas a las iniciativas*

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos con las personas que diligenciaron el formulario. Se inicia con el cargo o rol de los actores vinculados: de un total de 22 personas, 12 se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras, cuatro (4) como agricultoras, tres (3) como emprendedores y emprendedoras, cuatro (4) como líderes sociales y, con igual participación, una (1) persona para administradores y una (1) persona para artesanos. Cabe resaltar que varias personas tienen más de un rol (ver gráfica 6).

Gráfica 6. Roles de las personas vinculadas a las iniciativas

Artesanos/as Agricultores/campesinos/as  
**Líderes/as sociales**  
**Cocineros tradicionales**  
**Gestores culturales**  
Organizaciones sociales y comunitarias  
Miembros de la familia Madres cabeza de hogar

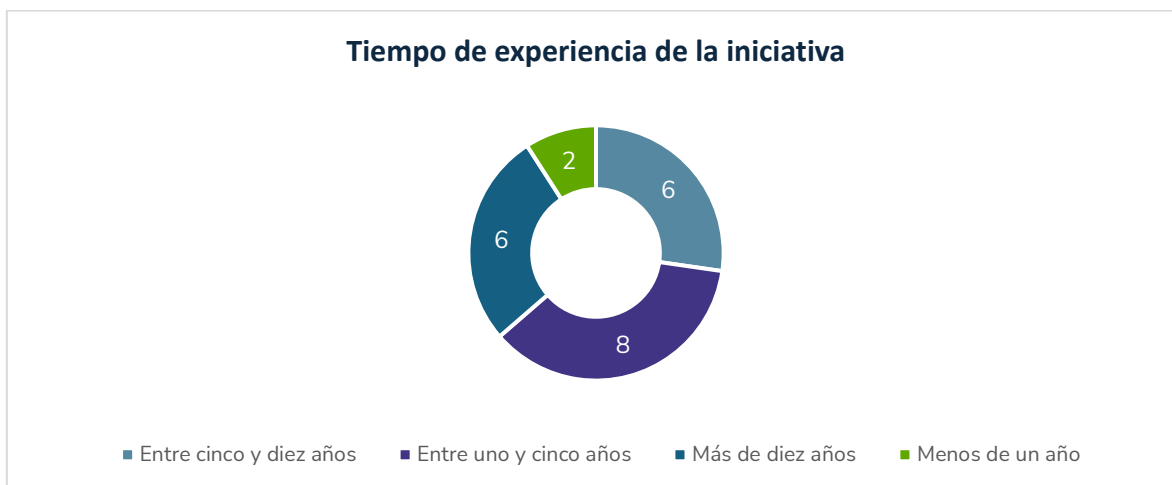
En cuanto al tiempo de dedicación a sus iniciativas, gráfico 7 se observa que ocho (8) de las 22 personas que registraron sus iniciativas indican que se han dedicado entre 1 a 5 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, mientras que, seis (6) personas refieren llevar entre 5 y 10 años de dedicación, seis (6) personas tienen una trayectoria superior a los 10





años, y dos (2) iniciaron su labor hace menos de un año. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, pero también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradiciones en el municipio.

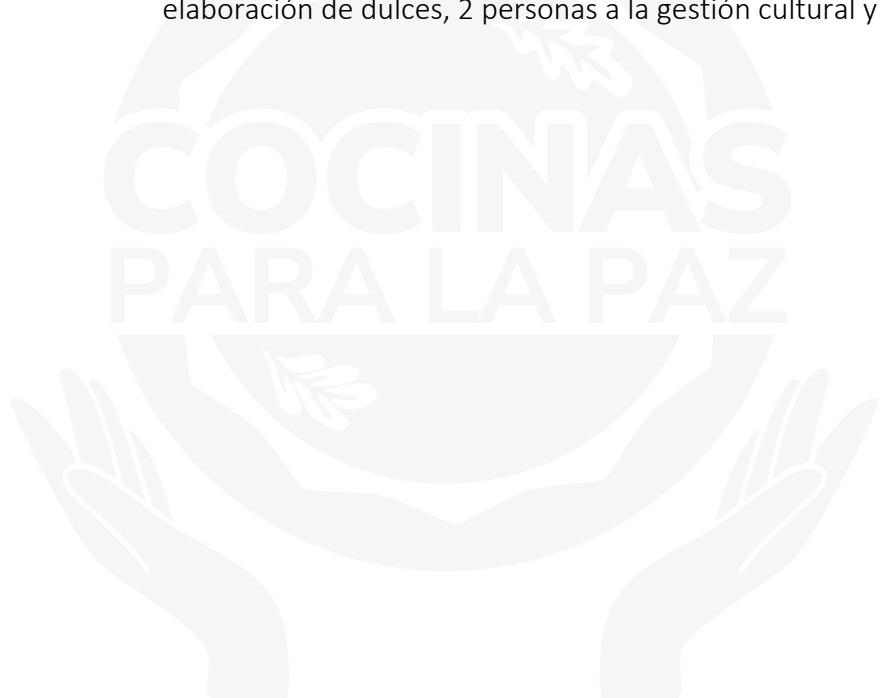
Gráfica 7. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

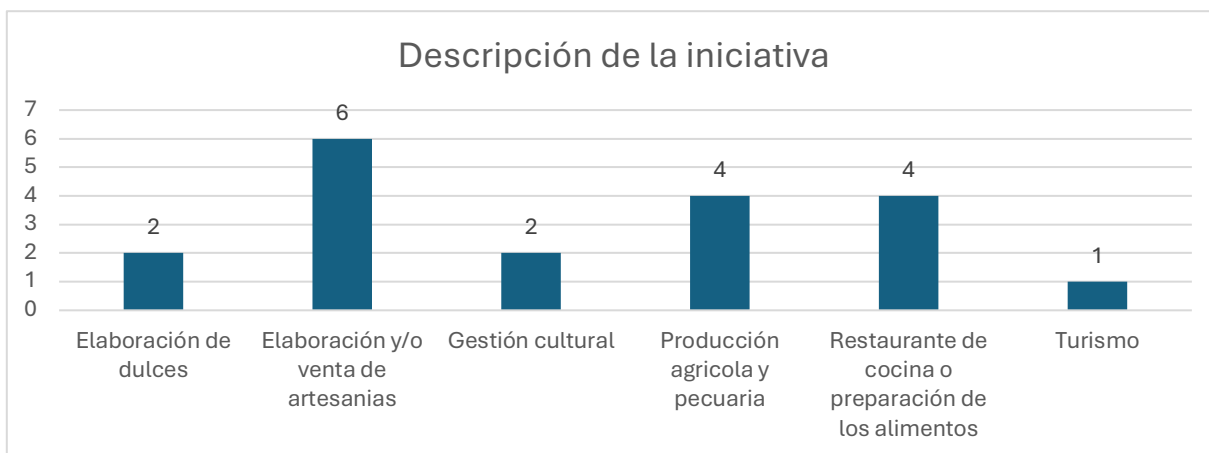
### Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de Tuta, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el gráfica 8 se indica que 6 personas se dedican a artesanías, 4 personas a la producción pecuaria, 4 personas tienen restaurantes o ventas de comida, 2 personas a la elaboración de dulces, 2 personas a la gestión cultural y 1 persona al turismo.





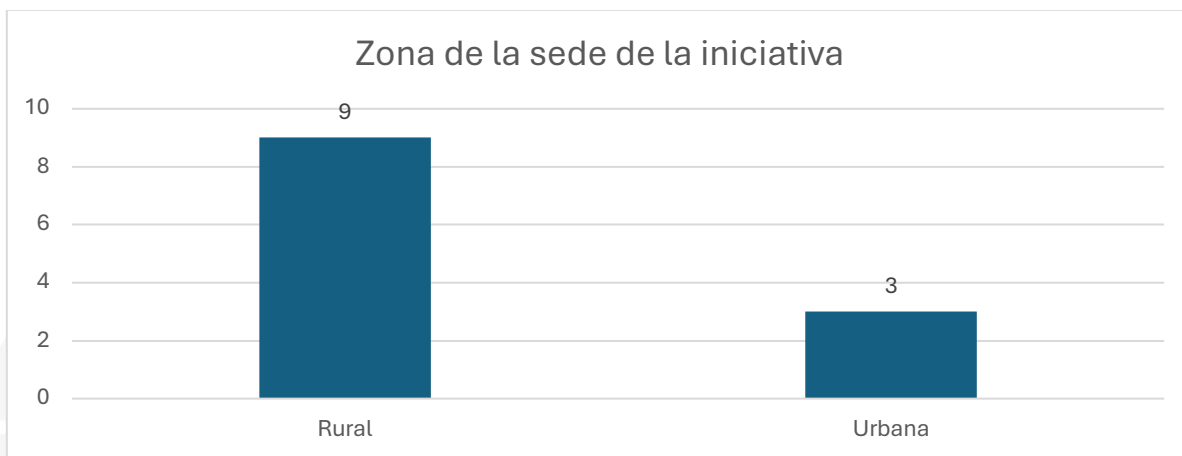
Gráfica 8. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De las 12 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, la mayoría se encuentran en la zona rural (9) y solo 3 están en la zona urbana (ver gráfico 9).

Gráfica 9. Ubicación de la sede de las iniciativas



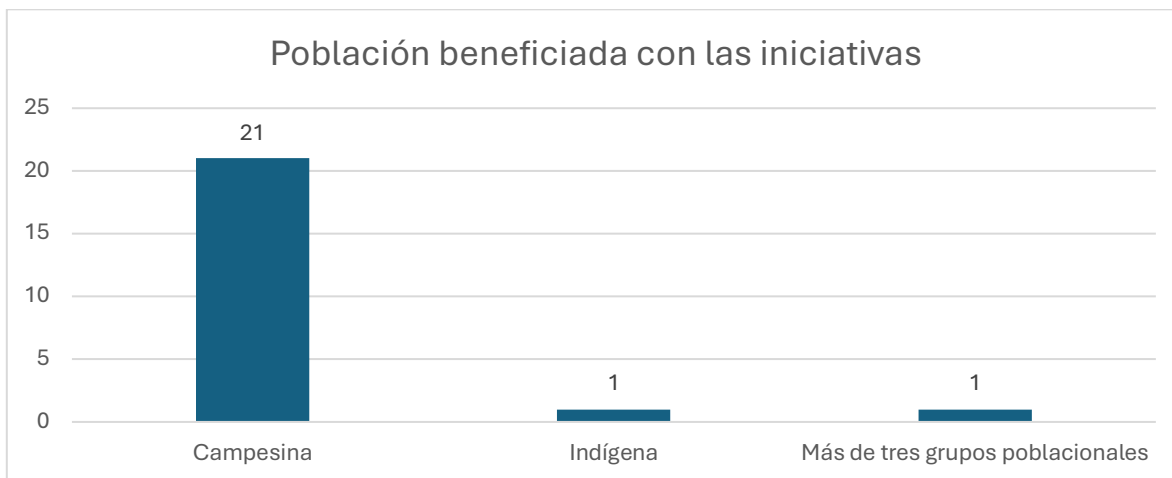
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población que se auto reconoce como campesina ¡Error! No se encuentra el origen de la referencia..





Gráfica 10. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá

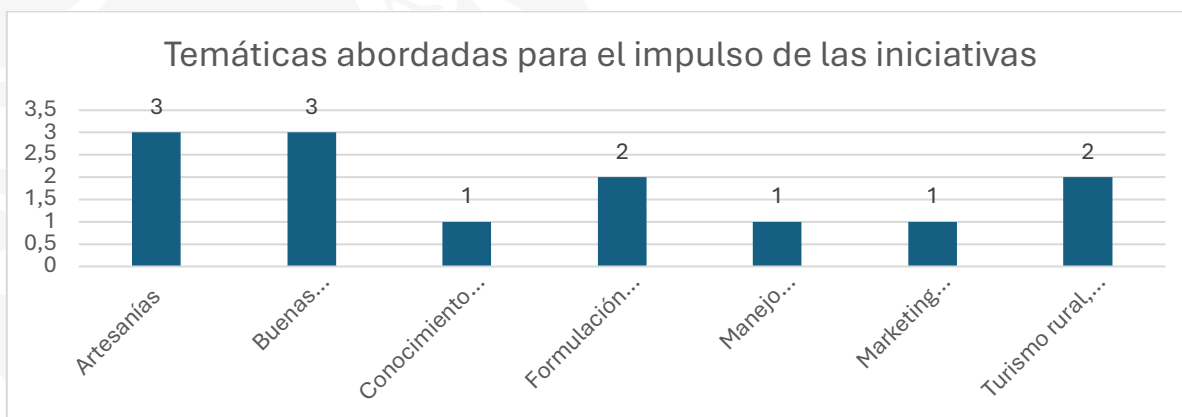


Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de Tuta, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. En general se ven temáticas con mucha similitud como lo son las artesanías (3) y las buenas prácticas de manufactura (3), le siguen, la formulación de proyectos con marco lógico (2) y el turismo rural (2).

Gráfica 11. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá



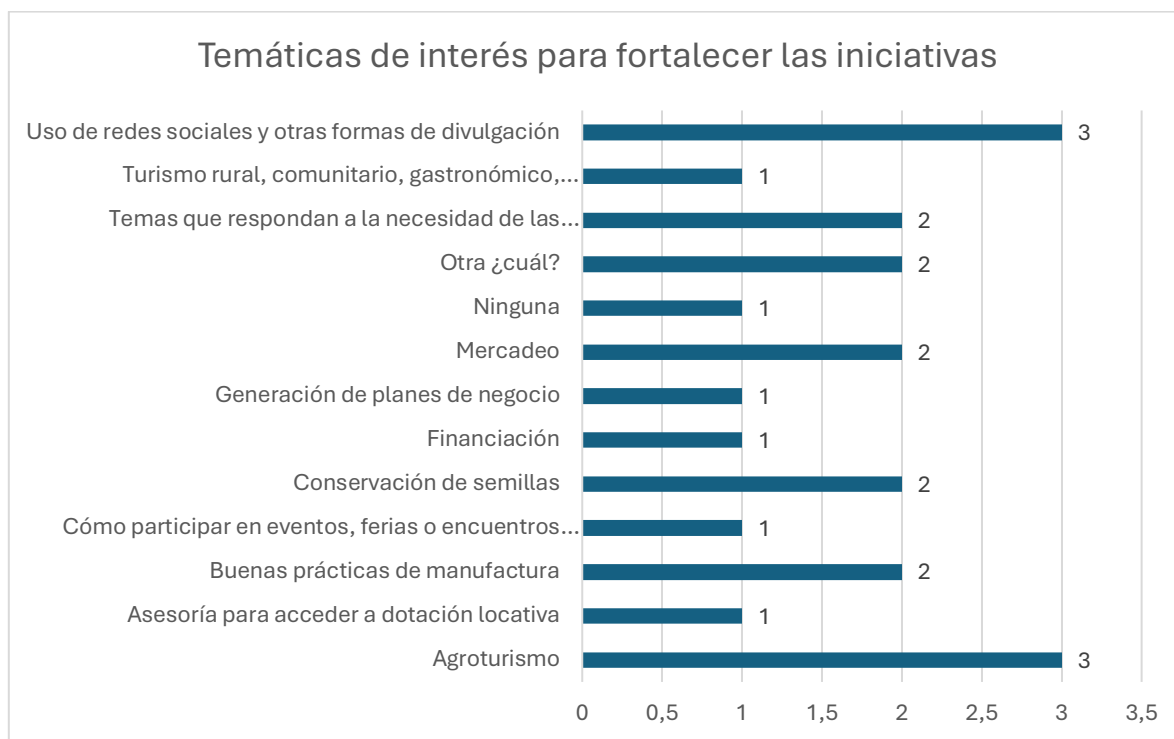
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, las dos temáticas más demandadas son el uso de redes sociales y el agroturismo. Le siguen con la misma proporción el mercadeo, la conservación de semillas y las buenas prácticas de manufactura (ver gráfico 12).

Gráfica 12. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

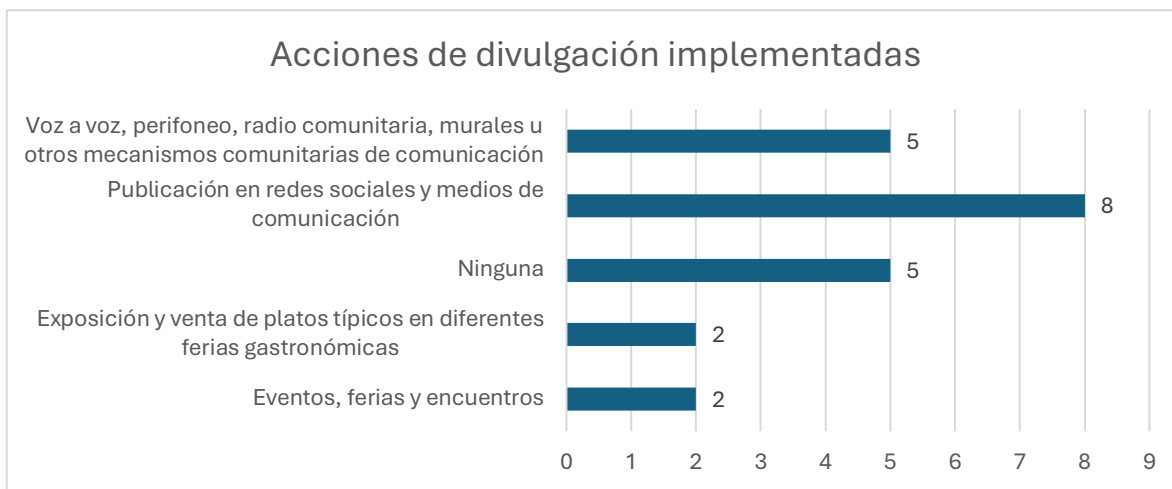
### Acciones de divulgación de las iniciativas

Dentro del proceso se identificaron acciones de divulgación empleadas por los portadores de conocimiento para visibilizar y posicionar sus proyectos en el ámbito local y regional, información que se ilustra en el gráfico 13. Entre estas, se destaca la publicación en redes sociales y medios de comunicación (8), la cual es una estrategia clave que permite compartir sus productos y saberes con un público amplio, fortaleciendo el sentido de pertenencia cultural. La publicidad mediante el voz a voz, la radio comunitaria y el perifoneo son estrategias muy usadas por quienes quieren impulsar sus iniciativas (5).





Gráfica 13. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre las redes más utilizadas sobresalen WhatsApp y Facebook, e Instagram funcionando como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con clientes. Sin embargo, aún existe un margen de crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

Gráfica 14. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá

Instagram  
Facebook  
WhatsApp

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL



El gráfico 15 muestra que la mayor parte de iniciativas no han implementado acciones de sostenibilidad. Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar,



desarrollar eventos como ferias o encuentros, con cinco (5) menciones, lo que evidencia el valor de los entornos comunitarios como plataformas de sostenibilidad económica. Estos espacios no solo permiten generar ingresos, sino también fortalecer lazos comunitarios a nivel local, así como la promoción del consumo de preparaciones tradicionales.

Entre otras acciones mencionadas, aunque con poca mención están las de trabajar para alcanzar un reconocimiento y prestigio e implementar acciones para la conservación y protección. Finalmente, se mencionó la vinculación con la oferta institucional para el apoyo a proyectos productivos (1 mención), las propuestas innovadoras (1 mención), la inversión para el emprendimiento (1 mención).

Gráfica 15. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta, Boyacá



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Iniciativas como fuente de generación de ingresos

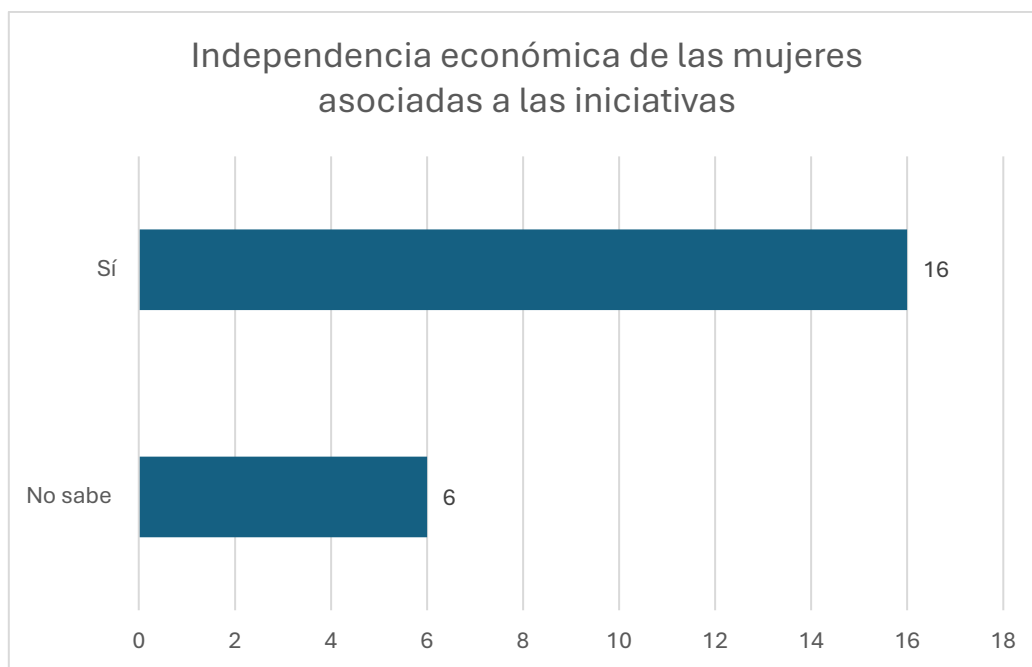
Dentro de los aspectos más significativos, indagados durante la caracterización de las iniciativas, se encuentra la identificación de aquellas asociadas a la generación de ingresos para las mujeres. Al evaluar el impacto económico, se encontró que 16 personas afirmaron que sus iniciativas han contribuido de manera directa a fortalecer la independencia económica de las mujeres involucradas. Este dato resalta, que, más allá de ser experiencias de preservación de la cultura y la tradición, las iniciativas han sido motores de empoderamiento económico y social. Las cocinas tradicionales no son solo espacios de transmisión de saberes, sino estrategias efectivas para avanzar hacia la igualdad de género y la sostenibilidad económica desde una perspectiva cultural.





Gráfica 16. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas

Proceso

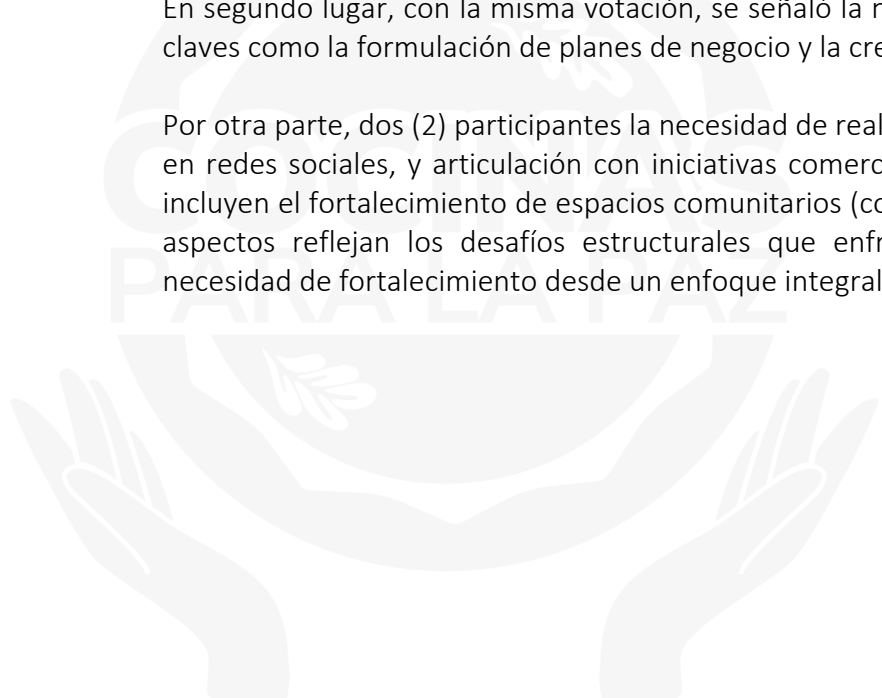


Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

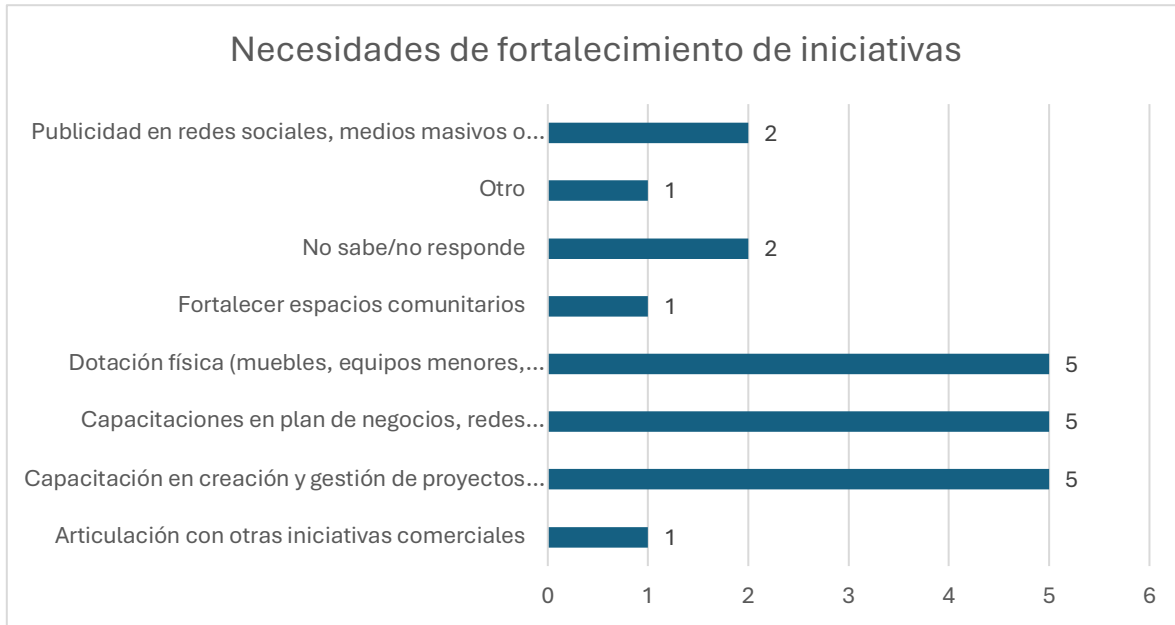
Durante el proceso de caracterización se identificaron aspectos para el fortalecimiento, garantía de su sostenibilidad y crecimiento, siendo el más mencionado la necesidad de dotación física, con 5 respuestas, esta dotación incluye elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, entre otros; señalando que esta medida permitirá mejorar la operatividad, seguridad y calidad en la preparación de los alimentos tradicionales. En segundo lugar, con la misma votación, se señaló la necesidad de capacitación en temas claves como la formulación de planes de negocio y la creación y gestión de proyectos.

Por otra parte, dos (2) participantes la necesidad de realizar fortalecimiento para publicidad en redes sociales, y articulación con iniciativas comerciales (1). Otros aspectos señalados incluyen el fortalecimiento de espacios comunitarios (con 2 respuestas). En conjunto, estos aspectos reflejan los desafíos estructurales que enfrentan las iniciativas, así como la necesidad de fortalecimiento desde un enfoque integral y comunitario.





Gráfica 17. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Tuta Boyacá



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





### 3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas

Las preparaciones tradicionales forman parte de las expresiones vivas de la identidad cultural de las comunidades. Cada receta encierra no solo conocimientos técnicos y habilidades culinarias, sino también significados simbólicos que conectan a las personas con su historia, sus territorios y sus formas de vida. Son reflejo del ingenio local para adaptarse al entorno natural, de la memoria compartida y de los vínculos que se tejen alrededor de los alimentos, no solo como fuente de sustento, sino como lenguaje común que reúne a la comunidad en torno a la mesa.

Con el propósito de resguardar la memoria viva de las cocinas tradicionales del municipio, así como los saberes y conocimientos asociados, se decidió profundizar en aquellas preparaciones tradicionales o prácticas culturales que la comunidad identificó como especialmente significativas. Esta priorización respondió tanto a su valor cultural y simbólico, como a su condición de riesgo, ya sea por el desuso, pérdida de ingredientes locales, ruptura en la transmisión intergeneracional o disminución en el consumo de los alimentos locales o de producción

Reconociendo que las personas portadoras de saberes culinarios, artesanales o de prácticas culturales constituyen pilares fundamentales en la transmisión y resguardo del patrimonio alimentario y culinario, en el proceso de caracterización se realizó una aproximación, a través de la indagación sobre sus prácticas cotidianas, las técnicas, recetas y relatos que personifican los conocimientos de la cultura local, así como de las manifestaciones culturales, festividades, celebraciones y rituales que fortalecen el tejido social y reafirman la identidad del territorio. Desde este proceso de indagación se reconoce que estos saberes no se aprenden en manuales, sino que se construyen con el tiempo, en la repetición del oficio y en la memoria sensorial.



COCINAS  
PARA LA PAZ

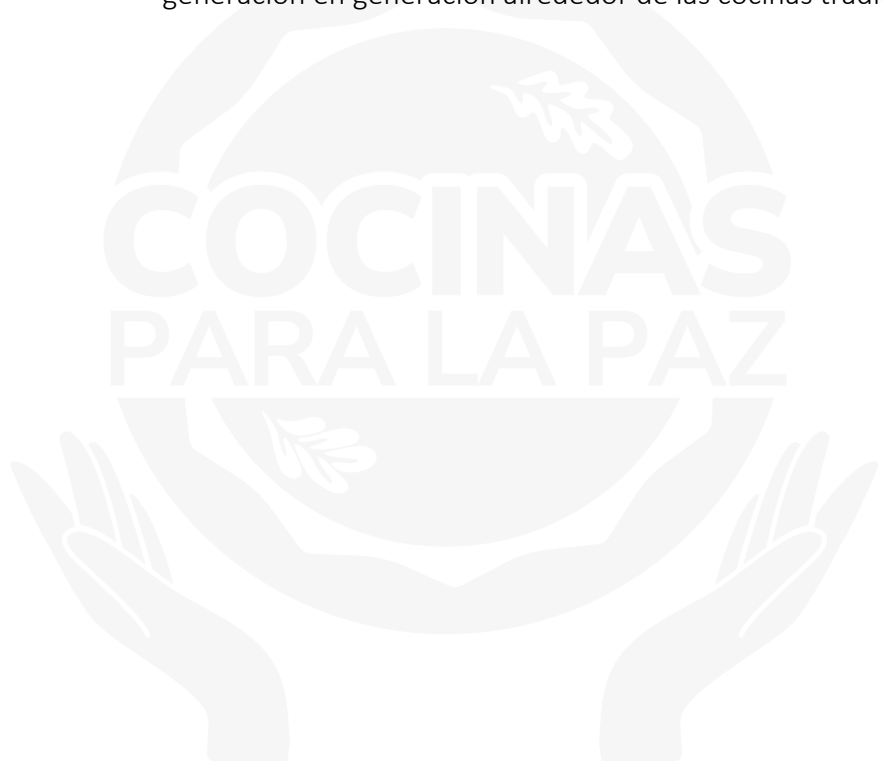




Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar, a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también una fuente de sustento económico que ha contribuido significativamente al bienestar propio y de sus familias. Estas prácticas culinarias están ligadas a las labores del cuidado, pues alimentan el núcleo familiar y constituyen una de las bases sociales e identitarias de las comunidades. Ya que anudan los recuerdos a la memoria alimentaria, que actúa como un refugio emocional y cultural, un espacio al que siempre se puede regresar, evocando afectos y pertenencias.

En este acápite se presentan las técnicas de preparación de alimentos que forman parte de la memoria colectiva de las comunidades y que constituyen un componente esencial de su patrimonio cultural. Considerando que estas técnicas no solo posibilitan la transformación de los alimentos en una diversidad de platillos, sino que también otorgan distintas texturas, presentaciones, sensaciones y sabores, demostrando la versatilidad de los productos locales. Asimismo, contribuyen a prolongar y preservar la vida útil de los alimentos, garantizando su disponibilidad más allá de las temporadas de cosecha. Es importante reconocer que estos saberes varían según las características geográficas, culturales y sociales de cada territorio, adaptándose a las condiciones y necesidades locales.

Para ello, se realizaron entrevistas semi estructuradas a las personas portadoras de estos conocimientos, con el fin de documentar en profundidad los elementos que conforman estas preparaciones o prácticas, así como los contextos sociales y culturales en los que cobran sentido. Con las entrevistas se buscó indagar con mayor profundidad sobre aspectos clave de la vida de las personas sabedoras relacionados con la preparaciones o prácticas de interés. Este ejercicio de caracterización permitió hilar con la memoria y las experiencias de las personas sabedoras la historia local, identificando los saberes se han transmitido de generación en generación alrededor de las cocinas tradicionales.





### 3.6.1. Preparación tradicional de los indios tutenses



Foto de Ana Carolina Zapata

*Los indios sotaquireños,  
son un buen plato y se disfruta,  
Pero qué bueno que son  
Los indios de aquí de Tuta.*

*Autor: Darío Suárez*





## Información general de la preparación de los indios tutenses

Este apartado presenta información general acerca de la receta de los indios tutenses, así como de la persona que la resguarda y reproduce, reconociendo en ella no solo su rol técnico como sabedora, sino también su papel como guardiana de los conocimientos y el acervo cultural asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 8. Información general de la preparación de los indios tutenses

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La preparación de los indios tutenses corresponde a un envoltorio que en la versión tradicional se usan las hojas de rebanca. Hay variaciones en las hojas usadas debido a que en muchas ocasiones no están disponibles. En esos casos se usan las hojas de tallos o espina o acelga o quinua.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Este plato se acompaña de tubérculos y papa de la región y es consumido en momentos especiales como celebraciones familiares, fiestas religiosas etc.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Existen cantos tradicionales asociados a muchos temas del territorio. Por ejemplo, las personas cuando están sembrando y cosechando escuchan música y componen versos. Se destacan las coplas y canciones de música carranguera, pero no se identificó una canción que hable de los indios. NO obstante, si hay coplas.</p>





Imagen 8. Agueda Rodríguez, sabedora tradicional portadora receta indios tutenses



Foto de Ana Carolina Zapata

### Relato de vida

La historia de Agueda Rodríguez es una historia de amor, convicción, empoderamiento, reivindicación de la mujer y de romper los roles que socialmente se han asignado únicamente a las mujeres. Aprender a cocinar, lo lleva en su ser, desde muy niña, alrededor de los 6 años aprendió a cocinar con su abuelita Nieves, abuela paterna, quien le enseñaba a sus nietas, pero no a todos pues no todos tienen el genio para cocinar. Inicio con las arepas y demás envoltorios, pero rápidamente fue involucrándose en todas las recetas tradicionales. A los 10 años ya sabía preparar de todo.

La señora Agueda, tiene una comprensión muy importante de la cocina tradicional tutense, asociándola al sistema alimentario y culinario de forma holística. Ella refiere que la cocina tradicional y ancestral es una cocina que respetaba las formas de la naturaleza, sus ciclos y la producción limpia. Las prácticas ancestrales de cuidado de cultivos se basaban en formas limpias y con el uso de los mismos elementos naturales, libres de agrotóxicos. No se aplicaban esa cantidad de químicos, por grande que fuera el cultivo, no se fumigaba, todo se hacía natural.





Actualmente, la señora tiene una familia conformada por 5 hijos, quienes todo saben cocinar las recetas tradicionales, no hay una división de roles asociada al género y es algo que ha sido trabajado de generación en generación, pues sus abuelos y abuelas, les enseñaban a todos los hijos sin distinción de género, quehaceres del hogar como lavar, cocinar, planchar y sembrar alimentos.

### *Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de los indios tutenses*

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de Bollo de maíz, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Agueda Rodríguez para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de los indios tutenses

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se muele el maíz blanco para sacar la harina. Se puede hacer 2 molidas una primera más gruesa y una segunda que deja el maíz más fina. Luego se cierne.</li> <li>2. Se pica abundante cebolla larga y en un sartén se sofríe con buena mantequilla y un poquito de aceite o de manteca de res. Esta combinación de aceite hace que el punto de fritura de la mantequilla aumente y no se queme tan rápido. Se le puede agregar chicharrones. Se le agrega el perejil y hojas de arracacha picada. Luego de que este bien frito el guiso se le pone sal y leche.</li> <li>3. Posteriormente se le empieza a echar la harina. Se debe poner en un punto de temperatura tibio para que no se corte.</li> <li>4. Se debe coger un poquito de masa y ponerlo en la hoja que sea elegida, la receta tradicional es en hoja de rebanca. Esa masa al cocinar crece un poquito, entonces debe quedar delgadita la masa para que se cocine bien y quede más delicioso.</li> <li>5. Luego se monta en la olla. La olla debe contener papas, habas, carne y gallina. Algunas personas le ponen frijoles, nabos, mute, mazorca, pero ya se pierde la esencia de los indios. También se cocina hueso y ese caldo que sale, se le pone en la olla.</li> <li>6. En la olla se pone el caldo de hueso y se empieza a echar la tanda de indios y luego se le rosea con el guiso que se preparó.</li> <li>7. Al cerrar la olla se le hecha las papas, la carne (esto esta previamente cocinado). Se tapa la olla y se deja hervir por 1 hora y media.</li> <li>8. Un secreto del indio para que quede rico es que la hoja quede blandita y por eso es el tiempo de cocción.</li> </ol>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>Los utensilios básicos que se utilizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuchillo para pelar y picar los alimentos</li> <li>- El molino de mano para moler el grano</li> <li>- Una cuchara grande para revolver los ingredientes. Este utensilio suele ser de acero o aluminio (Antes se usaba cucharas de madera y ha cambiado)</li> </ul>





	<p>- Olla grande para cocinar el bollo</p> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del indio, se destaca el uso leña para la cocción final, ya que no solo aporta un sabor característico a la preparación, sino que también ayuda a reducir los costos relacionados con el uso de gas.</p>
<p><b>Acciones realizadas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada o que considera que se deben llevar cabo</b></p>	<p>Las acciones de salvaguardia que ha implementado la señora Agueda Rodríguez esta relaciona con transmitir sus saberes a sus hijos e hijas para que ellos los sigan preparando. También se ha encargado de dar a conocer esta receta a las diferentes generaciones, por ello, cada vez que en el municipio hay mercados campesinos ella sale con toda su familia a preparar y vender los indios en el parque central de Tuta.</p>
<p><b>Lugares que ofrecen la preparación y que se constituyen en un referente local</b></p>	<p>Los indios se pueden conseguir en varios restaurantes de Tuta, especialmente, los domingos. No obstante, la sabedora refiere que en los restaurantes no los preparan conservando las técnicas y tradicionales básicas, sino que los hacen para negocio y ya no queda de la misma forma, haciendo que no les gusten a las actuales generaciones.</p>





### 3.6.2. Preparación tradicional de la sopa de ruyas

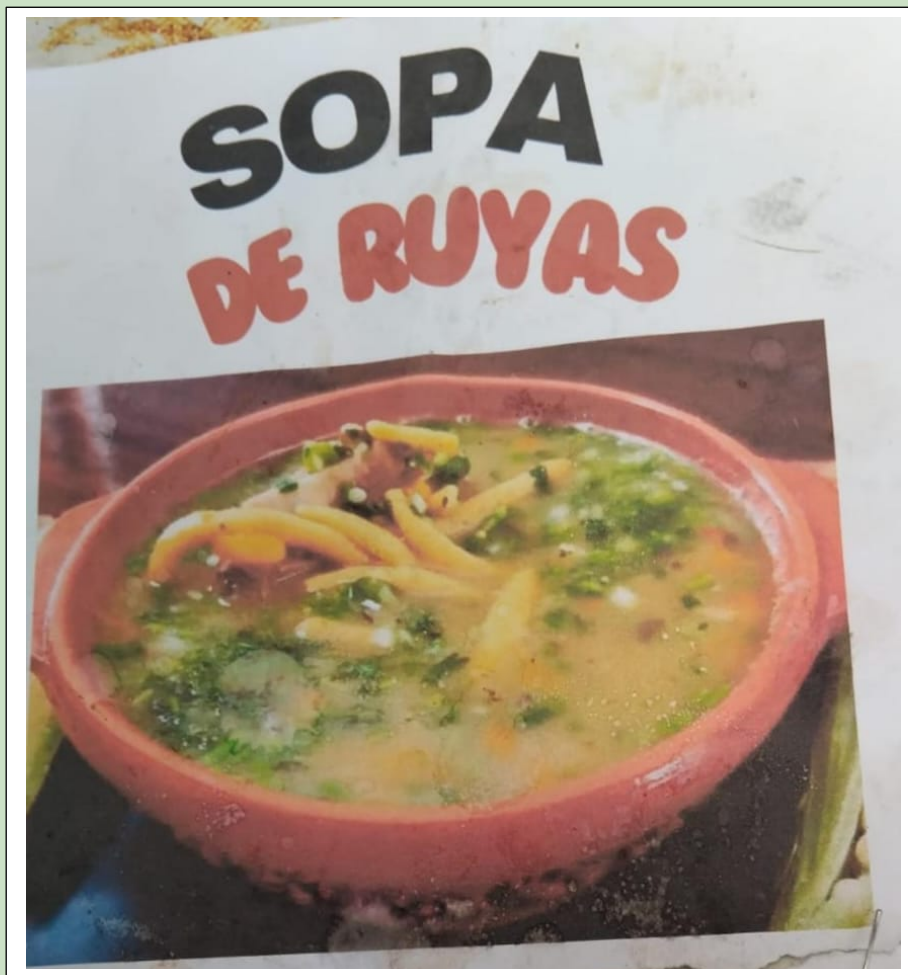


Foto de: Teresa Rodríguez

*Hoy demos gracias a Dios,  
Aleluya, aleluya,  
Me fui para donde la vecina  
Me dieron sopa de ruyas*

*Autor: Darío Suárez*





### Información general de la preparación de la sopa de ruyas

Este apartado presenta información general acerca de la receta de la Sopa de Ruyas así como de la persona que la resguarda y reproduce, la señora Paulina Cárdenas, reconociendo en ella no solo su rol técnico como sabedora, sino también su papel como guardiana de los conocimientos y el acervo cultural asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 10. Información general de la preparación de la sopa de ruyas.

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La sopa de ruyas es una sopa que utiliza es habas, papas, zanahoria y lo especial es la ruya. La ruya fue el reemplazo de la papa, en épocas antiguas donde no había cosecha y se pasaba hambre en las comunidades campesinas. Entonces, para reemplazar la papa, las mujeres inventaron elaborar unas ruyas (tipo espagueti) con la harina de maíz que era lo que se tenía a la mano.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Aunque se puede preparar todo el año. La señora Paulina la prepara principalmente cuando se reúne con su familia en fechas especiales como grados, cumpleaños, navidades.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>No se mencionaron, pues no se conocen.</p>





Imagen 9. Paulina Cárdenas, portadora de saberes y cocinera tradicional referente sopa de ruyas



Foto de Catalina Gonzáles

### Relato de vida

La señora Paulina es la menor de sus hermanos, y, por ende, tuvo una asignación de roles que le implicó dedicarse al cuidado de toda la familia y en especial de los adultos mayores. Por ello, desde los 6 años aprendió a cocinar en su casa. Ella vivía en el campo y fue su madre quien le enseñó la cocina tradicional. Debía encargarse de atender al resto de la familia. Siendo muy joven quedo en embarazo, lo cual, no era permitido para las hijas menores.

### Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la sopa de ruyas

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de la sopa de ruyas. Además, se resaltan los espacios y utensilios empleados, así como las acciones que ha implementado Paulina para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la sopa de ruyas





**Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada**

Preparación de las ruyas:

1. Se hace un buen guiso con cebolla, aceite, mantequilla y con hierbas de la huerta.
2. Se coje la harina y se empieza a hacer la masita, se llama ruya porque viene de arrullar. Se hace como una parta, delgadita. Se va mezclando como para hacer una arepa que no quede ni muy mojada ni muy seca.
3. Aparte debe estar la olla hirviendo con la sustancia para que no se desate, caldo de hueso o de gallina o de carne.
4. Luego se le aplica la harina de maíz.
5. Luego se le pone fríjoles, arvejas, habas, tallos, zanahoria, papa.

El elaborar la sopa de ruyas implica tener mucha paciencia para hacer ruyas (tiras) delgaditas con la harina para que queden en el punto que es y no se parta.

**Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada**

Uso de fogón de leña que en la mayoría de las casas es en un patio. También se usa el molino de mano para moler el maíz.

**¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?**

Enseñarla a la familia, prepararla en ocasiones especiales y salir a venderla en el mercado campesino.

**¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?**

Con el auge de productos industrializados ha desplazado la cocina tradicional, se debe promover el consumo de una alimentación natural y proveniente de los territorios y no de la industria.

**Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local**

Mercado campesino.



### ***3.6.3. Preparación tradicional del envuelto de maíz pelado***



Foto de Nataly Medina

*El refrigerio para hoy,  
Pues ya lo tengo resuelto,  
Un gran vaso de masato,  
Con un delicioso envuelto.*

*Autor: Darío Suarez.*





## Información general de la preparación del envuelto de maíz pelado

Este apartado presenta información general acerca de la receta del envuelto de maíz pelado, así como de la persona que la resguarda y reproduce, reconociendo en ella no solo su rol técnico como sabedora, sino también su papel como guardiana de los conocimientos y el acervo cultural asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 12. Información general de la preparación del envuelto de maíz pelado

<b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b>	La receta del envuelto de maíz pelado es una preparación que reemplazaba el pan. Se preparaba siempre para acompañar los desayunos o las medias nueves y se les brindaba especialmente a los trabajadores que eran contratados para trabajar en los cultivos.
<b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b>	Los envueltos se consumen durante todo el año, y era el acompañamiento especial para los desayunos chiquitos que se les ofrecían a los trabajadores.
<b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b>	La señora Sonia recuerda que había una señora que cantaba coplas o retahílas durante la selección del maíz en las cosechas.





Imagen 10. Sonia Galvis, cocinera tradicional y portadora de la receta de envuelto de maíz pelado



Foto de Saulón Rodríguez

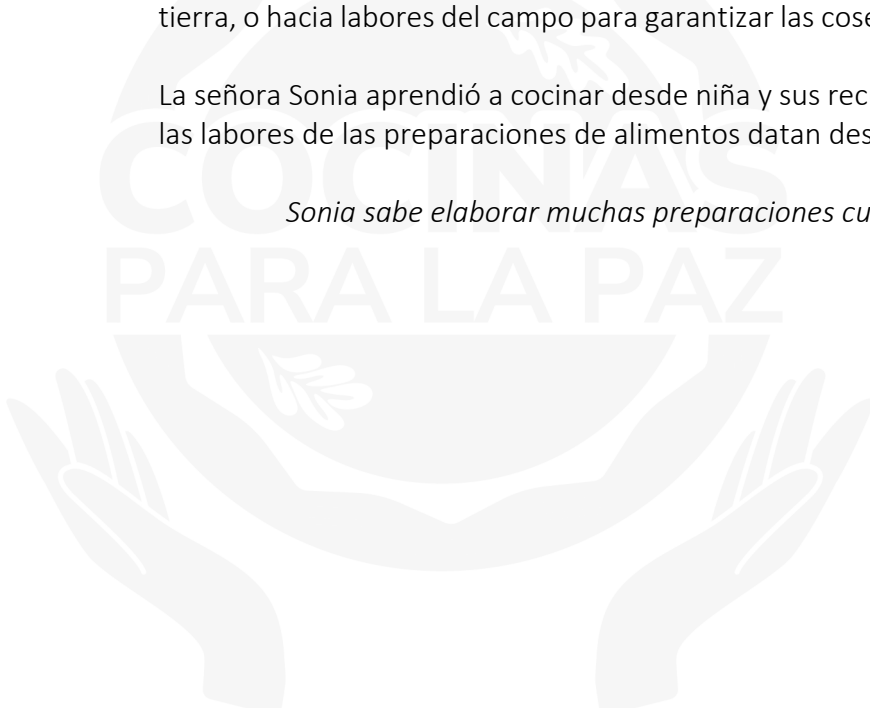
### Relato de vida

Para Sonia, la cocina tradicional era todo un ritual. Desde que se producían los alimentos hasta que se consumían. Eran momentos de compartir con la comunidad, con la familia. Su mamá se levantaba muy temprano, con la luz de la luna, a veces a la 1am a veces a las 2am. Era madre soltera, entonces debía trabajar en el día y por ello, adelantaba lo de las preparaciones en las noches. Le tocaba dejar a sus hijos dormidos mientras ella preparaba la tierra, o hacía labores del campo para garantizar las cosechas o adelantaba oficios culinarios.

La señora Sonia aprendió a cocinar desde niña y sus recuerdos acompañando a su madre en las labores de las preparaciones de alimentos datan desde los 4 años de edad.

*Sabías que...*

*Sonia sabe elaborar muchas preparaciones culinarias, pero su favorita es el ajiaco.*





## Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del envuelto de maíz pelado

En la siguiente tabla se presenta información relacionada con las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta del maíz pelado, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Sonia para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta el envuelto de maíz pelado

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p><b>Parte 1: proceso de ablandar el maíz</b></p> <p>Primero se hace la lejía con la ceniza de madera, se cierne, en un caldero se hace la mezcla y cuando este hirviendo, se echa el maíz y se revuelve hasta que él suelta el "unche" y se echa en un costal porque ayuda a sacar el unche. Después se hace un lavado efectivo y se echa en agua y se deja 1 noche... Normalmente él suelta la cascarita, pero si se deja pasar el maíz de la cocción (se pone camiseta), se parte cuando uno lo está lavando. Los pasos para ablandar el maíz son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tiene que ser en un fogón de buena candela para que la cascara se desintegre. Es un fogón fuerte, la quema es corta, pero debe ser alta la temperatura, no sirve las estufas normalitas.</li> <li>2. Más ceniza que maíz, la cocción es corta Max 30 minutos</li> <li>3. Debe haber 2 personas pendientes revolviendo y otra atizando el fuego. (en unas épocas lo hacían las señoras solas y cocinaban para obreros).</li> <li>4. ¿Como se sabe que ya está? Después de los 30 minutos, se saca y cuando ya suelta la cáscara es que ya está. Se retira la olla cuando ya está hirviendo y regándose. Cuando se saca la olla, al lado, se debe tener otra olla al lado con agua hirviendo, y con esa agua hirviendo se lava el maíz, y con eso va a ir terminando de sacar toda la cáscara. Antiguamente se iban a donde hubiera un pozo de agua y se lavaba el maíz.</li> <li>5. Luego si se pasa al costal y al lavadero para refregarlo y quitar la ceniza.</li> <li>6. Después de lavado, se pasa a un balde con agua y guarapo (buen chorro) el cual le dará un sabor delicioso quitando el sabor de la ceniza. Idealmente 3 días en esa fermentación, todos los días en la mañana se debe cambiar el agua y agregar el choro del guarapo. Ahí se da el proceso de fermentación del guarapo.</li> <li>7. El 4 día ahí se saca y se empieza la molienda o "a voliar teta" como dirían las abuelas. Se tiene que moler muy apretado porque tiene que salir una harina muy finita.</li> <li>8. Luego se procede a poner los otros ingredientes.</li> </ol> <p><b>Parte 2: mojado de la masa</b></p>
--	---





Se moja la masa haciendo un agua de panela o agua miel tibia, se rebulle con mantequilla y lleva su punto de sal, pero también de dulce. Se le agrega "recento o supia" del guarapo (levadura) se revuelve bien y cuando ya está en su punto, se le hace una "cruz" y se tapa. La masa tiene su punto y cuando ella se sube, la cruz se borra y cuando la cruz se borra ese es el punto ya esta lista la masa para empacar.

Antiguamente la masa no me mojaba con azúcar, se mojaba la masa con la panela, pero la panela no es de acá, la panela no es originaria de acá, la caña de azúcar es originaria de acá. La caña es asiática, también se hace un transición con la ruta de la seda, que no solo se transportaba ropa, sino especies, semillas, y viene la caña de azúcar con los españoles. Cuando no había panela se hacía con aguamiel y se fermentaba para que leudara. Ahora se hace con panela o azúcar. La panela le aporta un color más amarillito. La masa también se mojaba con el aguamiel o agua de panela y se mezclaba con la mantequillita, pero más líquida y se empezaba a incorporar y la levadura, cuando no hay levadura entonces con el guarapo para que crezca la masa. Otra cosa importante en cocina, el primer ingrediente más importante de la cocina es el amor, y luego es el tiempo.

Llevamos 3 días de proceso del maíz en agua, otro día que se leuda la masa, por lo menos esa noche que repose (si no se agría). Si se pasa el tiempo se fermenta, debe tener un sabor parecido al guarapo, pero no picante, sino, ya se pasó.

Antiguamente, en la semana santa, se preparaban los envueltos con 8 días de anterioridad a la semana santa para que en semana santa ya no se tuviera que las mujeres estar en la cocina sino dedicarnos a Dios, era fácil, coger un envuelto y con carne (para el jueves) para el viernes envuelto con pescado seco y para el sábado el envuelto con el calentillo que quedo. Eso antes se hacía en familia, todos ponían, los niños hacían su parte, traer la leña, atizar.

### Parte 3: envolver el envuelto

Tiene que ser hoja de maíz seco y la abertura de la parte de atrás es más ancha que en un envuelto de mazorca. se le pone la cama a la olla y lleva un sistema para colocar los envueltos que tienen que ir parados formando el circulo (no deben ir acostados). Se forma unas hileras y luego va la otra (formas geométricas) y la otra y la otra.

En cocina, estos se llaman amasijos y envoltorios, porque requieren de una hoja para envolver. Como ya viene fermentado, él va a crecer dentro de la hoja, entonces no se puede embutir. Antiguamente se usaba la cuchara de palo y esa era la medida para el envuelto y para el tamal, una cucharada o unas buenas cucharaditas soperas. Todo es un proceso acompañado, una persona selecciona las hojas, otra llena, otra le pone el alma (queso y bocadillo), el tamal lleva alma y el envuelto lleva alma, se pone la masa y se voltea por el envés y ahí si se empieza a colocar.

Se hace una cama con las tusas o caña o palito o helecho, con poca agua, ellos no necesitan mucha agua, cocinan con baño de maría. La





	<p>primera camita y se deja cocinar unos 10 o 15 min para que se endurezca y soporte los envueltos. En el centro se deja un espacio y se debe tener agua caliente siempre para colocarle agua caliente porque si no se baja la temperatura y se daña el proceso. ¿Cuándo se agrega el agua caliente? Cuando deje de gorgorear (de cantar) deja de sonar hay que estar pendiente de eso.</p> <p>¿Cuándo se sabe que esta el envuelto?: Cuando la hoja suelta la masa... debe haber pasado una hora</p>
Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada	<p>Los utensilios empleados para la elaboración son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Molino para moler el maíz</li> <li>• Fogón de leña</li> <li>• Hojas de maíz (llamado amero)</li> </ul> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación, esta preparación debe en fogón de leña únicamente, la estufa a gas no da la temperatura necesaria para la cocción del envoltorio.</p>
¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?	Le ha enseñado a sus amigas y vecinas
¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?	Enseñar a los niños y niñas en los colegios incluyendo la cocina tradicional como una cátedra.
Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local	En algunas panaderías por algunas temporadas de ofrecer. Por encargo varias cocineras tradicionales los preparan. Son parte de la cultura culinaria de las familias tutenses.

### 3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas

Estas preparaciones también reflejan procesos históricos de intercambio y sincretismos culturales, en los que las comunidades han preservado ingredientes, técnicas y formas de socialización propias. Uno de los elementos fundamentales es la capacidad de mantenerse vigentes y activas dentro del tejido comunitario, adaptándose sin perder su esencia. Ahora bien, aquellas preparaciones que se encuentran en riesgo han sido identificadas precisamente por la importancia simbólica que estas traen, y la relevancia para fomentarlas y salvarlas. Estos riesgos pueden surgir por diferentes aristas, donde la comunidad pudo reflexionar y plantear alternativas para mantenerlas presentes.





Una de las razones por las que las preparaciones pueden estar en riesgo es debido a la Influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales, esto también está aunado a que los jóvenes asumen nuevos estilos de vida, que desplazan las comidas tradicionales debido a que no se las ha incluido con estrategias que permitan despertar su interés y lo puedan combinar con las actividades que hoy en día son centrales en su vida.





## **4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados**

A partir del análisis de la información recopilada en los formularios de caracterización de iniciativas asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario, se estructuró una propuesta de fortalecimiento orientada a atender de manera integral las condiciones físicas, las capacidades comunitarias y las dinámicas organizativas en los territorios priorizados. Esta propuesta se organiza en torno a tres líneas de acción complementarias: la dotación física de las cocinas tradicionales, el fortalecimiento de capacidades locales, y la gestión para la articulación con actores comunitarios e institucionales; cada una, responde a los elementos identificados y busca potenciar la sostenibilidad y apropiación comunitaria de las cocinas tradicionales y de los espacios vivos asociados a las cocinas tradicionales. A continuación, se presenta el desarrollo de cada línea de acción.





## 4.1. Dotación física

La dotación física y locativa de las cocinas tradicionales representa una necesidad concreta para garantizar condiciones dignas en los espacios donde se preservan, recrean y transmiten los saberes alimentarios locales. Lejos de reducirse a una mejora material, equipar y adecuar estos espacios, significa fortalecer su papel como escenarios de construcción de memoria alimentaria y de sostenimiento de prácticas comunitarias que configuran la identidad territorial. La ausencia de condiciones adecuadas afecta la preparación de los alimentos y debilita los procesos sociales y culturales que se sostienen en torno a ellos, limitando las posibilidades de continuidad de las tradiciones culinarias. A través de la dotación, se busca asegurar que las cocinas tradicionales permanezcan como espacios vivos de aprendizaje y de transmisión de conocimientos, capaces de adaptarse a los cambios emergentes sin perder el vínculo con su historia y territorio.

En Tuta, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 22,7% de las personas participantes priorizó la necesidad de fortalecer la dotación física de las cocinas tradicionales, con énfasis en la disponibilidad de utensilios, mobiliario y equipos menores que faciliten la preparación y transmisión de las prácticas alimentarias locales. Otro 22,7% señaló la necesidad de poder tener capacitaciones en planes de negocio, redes sociales y mercadeo. Asimismo, el 22,7% manifestó interés en la creación y gestión de proyectos productivos.



**COCINAS  
PARA LA PAZ**



## 4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Tuta, se identificaron aspectos en los que se les ha cualificado sus capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. Más de la mitad (59%) manifestó haber recibido formación previa en algunas temáticas como buenas prácticas de manufactura, conocimientos ancestrales y artesanías. No obstante, solo 2 iniciativas han recibido capacitaciones en formulación de proyectos y marco lógico, lo que limita su autonomía, su continuidad a mediano y largo plazo, y su capacidad para consolidar la transmisión cultural y el sostenimiento de prácticas alimentarias tradicionales. Además, el 72% de las iniciativas caracterizadas reportaron contribuir de manera directa a la independencia económica de mujeres, subrayando la importancia de integrar un enfoque que reconozca y potencie este papel estratégico en el territorio.

Con base en estos hallazgos, se plantea el fortalecimiento de capacidades en tres componentes complementarios: la gestión de recursos y la sostenibilidad económica; la comunicación y el mercadeo; y el fortalecimiento organizativo.

### *Gestión de recursos y sostenibilidad económica*

El análisis de los formularios de iniciativas evidenció que se requiere fortalecimiento de capacidades en diversos aspectos entre los que se destacan principalmente el uso de redes sociales, agroturismo. Otras temáticas relevantes fueron la conservación de semillas, la buenas prácticas de manufactura y temáticas de tipo local. Estos hallazgos reflejan la importancia de fortalecer capacidades que permitan gestionar de manera eficiente los recursos disponibles, planificar su uso estratégico y asegurar la sostenibilidad económica de las iniciativas.

El fortalecimiento de estas capacidades implica promover habilidades para organizar los ingresos y egresos, construir presupuestos y planes de negocio ajustados a las necesidades, estimar costos reales de insumos y actividades, optimizar el uso de los recursos disponibles y proyectar escenarios financieros que orienten la toma de decisiones estratégicas permita tener capacidades de afrontamiento.





Asimismo, se propone desarrollar habilidades para identificar, evaluar y gestionar fuentes de apoyo económico que permitan complementar los recursos propios en función de los objetivos de sostenibilidad. Esto incluye la capacidad de analizar oportunidades de financiamiento local, redes solidarias, apoyos institucionales o pequeños fondos disponibles, asegurando que su integración responda a las dinámicas culturales y territoriales.

Desde un enfoque transformador de género, se propone fortalecer la participación activa de mujeres y diversidades, en la gestión de los recursos, fomentar la corresponsabilidad en la toma de decisiones económicas y consolidar prácticas de transparencia interna. De esta manera, las iniciativas avanzarían hacia modelos de gestión más autónomos, sostenibles y coherentes con los principios que sostienen la continuidad del Patrimonio Alimentario y Culinario en los territorios.

### *Comunicación y mercadeo*

El 22% de las personas participantes señaló no ha realizado ninguna difusión de su iniciativa, mientras el 36% manifestó haber utilizado redes sociales para divulgar o difundir sus iniciativas, lo que evidencia una base de interés y experiencia inicial sobre la cual es posible fortalecer las vías de comunicación y estrategias de mercadeo. Este panorama resalta la necesidad de potenciar capacidades que permitan comunicar de manera estratégica el valor cultural del Patrimonio Alimentario y Culinario, ampliar el reconocimiento territorial de las cocinas tradicionales y proyectar su sentido comunitario en escenarios locales y regionales.

En este contexto, resulta clave desarrollar capacidades en el manejo básico de redes sociales, la construcción de mensajes que reflejen la diversidad cultural del territorio y la producción de contenidos accesibles que reconozcan las potencialidades de quienes hacen parte de las iniciativas, incluyendo prácticas como el canto, la narración oral, la música, entre otras. Fortalecer estas capacidades facilitaría la elaboración de relatos propios que articulen la transmisión de saberes con la promoción de productos/prácticas, reforzando así la identidad y el sentido de pertenencia de las iniciativas.

Para el fortalecimiento del mercadeo, se plantea la identificación de públicos objetivos, el diseño de propuestas de valor que vinculen los productos o prácticas tradicionales con sus comunidades y la planificación de acciones de comunicación que respeten los tiempos, modos de vida y narrativas propias de los territorios. Asimismo, fortalecer capacidades prácticas como la captura de fotografías, la producción de videos sencillos, el uso de herramientas básicas de edición y la gestión de contenidos en redes comunitarias contribuiría a ampliar las posibilidades de promoción. A esto se suma la necesidad de desarrollar habilidades para identificar y construir alianzas estratégicas con medios locales, redes comunitarias y/o culturales.

Finalmente, se plantea que los contenidos creados reconozcan el rol activo de las mujeres y de las diversidades de género en la salvaguardia y transmisión del Patrimonio Alimentario y Culinario, evitando reproducir representaciones estereotipadas. Promover capacidades para decidir de manera participativa qué y cómo se comunica fortalecería la visibilidad de las





cocinas tradicionales y su apropiación comunitaria como espacios vivos de conocimiento, cultura y resistencia territorial.

### *Fortalecimiento organizativo*

El fortalecimiento organizativo es un componente central para la sostenibilidad integral de las iniciativas, ya que, al construir estructuras sólidas y dinámicas, impulsa su continuidad y fortalecimiento a largo plazo, y a su vez potencia el desarrollo de las categorías de sostenibilidad económica, comunicación y mercadeo, asegurando que sus procesos puedan proyectarse de manera sostenible.

En este marco, se propone el desarrollo de habilidades vinculadas a la planificación estratégica comunitaria, la organización del trabajo en equipo, la toma de decisiones compartidas y la construcción de acuerdos internos que dinamicen los procesos colectivos y/o intergeneracionales. También se plantea fortalecer capacidades en comunicación asertiva, pensamiento estratégico, resolución creativa de conflictos y tolerancia a la frustración, esenciales para construir organizaciones resilientes y adaptables.

El cuidado alimentario y el autocuidado se abordan como dimensiones fundamentales del proceso organizativo. Se plantea promover capacidades para identificar necesidades de cuidado dentro de los espacios organizativos, integrar prácticas de autocuidado que fortalezcan el bienestar interno y crear entornos seguros, libres de violencia y de estereotipos de género.





## 4.3. Gestión para la articulación con actores institucionales y sociales

La sostenibilidad de las cocinas tradicionales y de los espacios vivos asociados al Patrimonio Alimentario y Culinario requiere fortalecer la articulación con actores comunitarios, sociales e institucionales presentes en el territorio. Esta línea de acción reconoce que las iniciativas locales no operan de manera aislada, sino que forman parte de un entramado de relaciones que puede potenciar, acompañar o limitar su desarrollo. El fortalecimiento de las capacidades de gestión y articulación se concibe como un proceso orientado a consolidar alianzas estratégicas, ampliar redes de apoyo y construir escenarios de corresponsabilidad que favorezcan la salvaguardia de las cocinas tradicionales

El análisis realizado a partir de los formularios de caracterización de iniciativas y el mapeo de actores permitió identificar que, si bien existen vínculos con instituciones y organizaciones comunitarias, estos son en su mayoría esporádicos, de alcance limitado o basados en apoyos coyunturales. En Tuta, este panorama resalta la necesidad de fortalecer procesos de articulación más sostenibles y estratégicos, orientados a trascender la gestión puntual de recursos y construir agendas comunes en torno a la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario. En este sentido, se propone fortalecer capacidades en tres ámbitos interrelacionados:

- Primero, en el fortalecimiento de las capacidades de análisis estratégico de los actores y relaciones ya identificados, de modo que las iniciativas puedan reconocer dinámicas de poder, evaluar posibilidades reales de articulación y diseñar rutas de trabajo conjunto basadas en intereses comunes.
- Segundo, en la gestión de relaciones colaborativas, fomentando habilidades para la construcción de acuerdos, la definición de mecanismos de comunicación y la planeación conjunta de acciones.
- Tercero, en el desarrollo de capacidades de incidencia, que permitan posicionar sus prácticas y saberes en espacios de participación comunitaria y en escenarios de toma de decisiones municipales, fortaleciendo su presencia y capacidad de incidencia en procesos de construcción de política pública vinculados al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Este fortalecimiento se plantea desde un enfoque transformador de género, promoviendo que mujeres y diversidades de género no solo participen en las dinámicas de articulación, sino que ocupen espacios de liderazgo, representatividad y toma de decisiones. Asimismo,





se reconoce la necesidad de integrar una perspectiva territorial, que valore los saberes locales y promueva la autonomía organizativa frente a dinámicas externas que puedan desdibujar el sentido comunitario del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Finalmente, la consolidación de una red de actores comprometidos con la revitalización de las cocinas tradicionales permitirá crear condiciones favorables para la sostenibilidad de las iniciativas caracterizadas, impulsando procesos de colaboración que fortalezcan el tejido social, reconozcan el valor estratégico del Patrimonio Alimentario y Culinario en diversos sectores y proyecten su continuidad en el territorio.





# **5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio de Tuta**





## 5.1. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente *de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales*

Para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local es clave reconocer y proteger los sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas, afrodescendientes y de comunidades campesinas, asegurando el respeto por sus derechos. Para ello se recomienda impulsar las prácticas de la agricultura tradicional y los sistemas de cultivo ancestrales que fortalecen la soberanía alimentaria y preservan la biodiversidad, a través de programas institucionales con enfoques diferenciales.

Al considerar la relevancia de la producción y obtención local de alimentos para el sostenimiento de las cocinas tradicionales, se hace preciso fomentar modelos agrícolas sostenibles a través de prácticas agroecológicas u otras formas tradicionales que respeten la agrobiodiversidad y reduzcan el uso de agroquímicos. También se precisa incentivar los negocios que rescatan y fortalecen dichas prácticas de producción de alimentos, asegurando su continuidad en el mercado.

Teniendo en cuenta la relevancia de la producción local de alimentos para la salvaguardia de las cocinas tradicionales, se evidencia la necesidad de que las instituciones locales otorguen un apoyo sostenido a las iniciativas agrícolas provenientes de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria. Para ello es deseable que se implementen procesos de educación y sensibilización, centrados en la difusión de conocimientos y prácticas asociados a la agrobiodiversidad y la cultura local, así como, espacios para el intercambio de conocimientos, de modo que, campesinos y otros productores con experiencia le enseñen a niñas, niños y jóvenes sus conocimientos y prácticas, en aras de preservarlas.

Frente a limitada disponibilidad local de ingredientes que sustentan la base del patrimonio culinario del territorio, y que pone en riesgo la soberanía alimentaria local debido a la disminución de especies vegetales y animales, se recomienda que a nivel local se implementen y fortalezcan acciones tanto en el ámbito institucional como comunitario para la protección y conservación de semillas y especies animales criollas y nativas\*. En tal sentido, se sugiere realizar diagnósticos participativos para identificar el estado de la agrobiodiversidad del territorio, así como fomentar y ampliar las iniciativas locales de custodios de semillas, redes de intercambio solidario, la implementación de modelos diversificados de producción de alimentos locales, entre otras prácticas comunitarias e institucionales que favorezcan la reproducción y preservación de especies locales.

---

\* El consumo de especies en vía de extinción debe ser evitado de manera absoluta, ya que repercute en la pérdida de biodiversidad y afecta el equilibrio ecológico del territorio.





En concordancia con la propuesta de proteger y recuperar la agrobiodiversidad local se precisa implementar medidas para garantizar la restauración de ecosistemas estratégicos para la soberanía alimentaria local, a través de proyectos de reforestación y recuperación de hábitats naturales del territorio; la puesta en marcha de medidas para evitar la degradación de bosques; crear corredores ecológicos y agroalimentarios que respeten las dinámicas ecosistémicas; desarrollar campañas de sensibilización sobre la importancia de la soberanía alimentaria y la restauración de ecosistemas, que estén dirigidas a la población campesina y otras comunidades que se dediquen a la producción de alimentos; ampliar los espacios de participación y toma de decisiones con la vinculación de las comunidades en los procesos de planificación y ejecución de proyectos que afectan el territorio; crear redes de cuidado ambiental que se sustenten en alianzas público-populares y en especial iniciar el tránsito hacia la producción limpia, entre otras acciones.

Respecto a las alteraciones en los patrones climáticos que representan una amenaza para las cocinas tradicionales, se precisa que desde el municipio se fomente el uso de tecnologías adaptativas y basadas en el conocimiento local, así como la implementación de técnicas de conservación de suelos y métodos de cultivo tradicionales o ancestrales que reduzcan la vulnerabilidad ante eventos climáticos extremos basados en prácticas agroecológicas u otras formas de producción sostenibles con el fin de mejorar la resiliencia de los sistemas agrícolas locales.

En aras de fortalecer el componente de valoración y adquisición de los alimentos que configura el Patrimonio Alimentario y Culinario municipal, es fundamental que desde las instituciones territoriales se promueva el desarrollo de mercados locales que incentiven el consumo de productos del territorio con base en los calendarios agroecológicos, disminuyendo así la dependencia de alimentos que provienen de otras regiones del país y por ende el impacto ambiental. Asimismo, es imperativo que se implementen medidas de política que garanticen la viabilidad económica para la producción y comercialización de los alimentos provenientes del trabajo de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria del municipio.

Respecto a la presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan la calidad de los productos agrícolas y pesqueros asociados a la preparación de recetas culinarias tradicionales, se recomienda que se establezcan y/o fortalezcan los mecanismos de monitoreo y tratamiento de agua; se impulsen con rigurosidad medidas que garanticen la reducción del uso de agroquímicos que afectan de manera negativa las fuentes hídricas y las condiciones del suelo. De igual manera, es clave que, dentro de las medidas de fomento al agro del municipio se incorpore la promoción del uso de agroinsumos producidos de manera local y sostenible. Estas medidas deben ser acompañadas de procesos de sensibilización y de fortalecimiento de capacidades para reducir el impacto de los contaminantes asociados a la producción agrícola.





## 5.2. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Preparación de recetas tradicionales*

Dentro de las problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones de alimentos locales, se identificó como una de las principales, la débil transmisión de conocimientos y prácticas por parte de los portadores de tradiciones culinarias a las nuevas generaciones. En tal sentido, es relevante que en el municipio se implementen medidas de salvaguardia que incorporen los principios de igualdad de género, así como la participación activa de niñas, niños, jóvenes. Por ende, se recomienda que desde los sectores de cultura y educación del municipio se implementen y acompañen iniciativas de encuentros y de fortalecimiento de capacidades intergeneracionales, de modo que, las personas portadoras de tradiciones culinarias del municipio puedan enseñar a las nuevas generaciones cómo preservar estas prácticas y conocimientos. Se resalta la buena respuesta obtenida de los niños y niñas que participaron del proceso de intercambio de saberes y se destaca que los niños y niñas querían seguir participando de procesos como este.

Frente a las limitadas medidas implementadas en el municipio para documentar los conocimientos y prácticas asociados a las recetas y técnicas culinarias, se identifica la necesidad de fortalecer las capacidades locales de personas portadoras, gestores culturales y actores institucionales y de rescatar los procesos previos que se habían venido construyendo. De tal forma, se recomienda que desde las instituciones locales se procuren acciones que contribuyan a mantener vivas las tradiciones culinarias, a través de la documentación de las recetas, las técnicas y los relatos de las personas portadoras de tradición; la difusión de información relevante asociada a las cocinas tradicionales a través de mecanismos y canales de comunicación que garanticen de manera inclusiva el acceso de las poblaciones de territorios apartados y excluidos del municipio; el reconocimiento público de las y los sabedores tradicionales; la regulación de la influencia de industria alimentaria global que tiende a desplazar las prácticas tradicionales de preparación de alimentos y que afectan negativamente la cultura alimentaria y la salud de la población. La cocina tradicional tutense merece un lugar más allá de estar en el marco de festividades, que por su puesto, es importante mantener lo ganado, pero también es importante que cuente con espacios propios para su divulgación.

Para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario es importante el desarrollo de eventos y celebraciones que contribuyan a mantener vivas las prácticas culinarias del territorio, así como la transmisión de conocimientos, por lo anterior, se recomienda que se fortalezca la realización de ferias y festivales que vinculen de manera amplia a la población del municipio, y que en el marco de estos se incentiven encuentros intergeneracionales con la participación de niñas, niños y jóvenes, dado que es una estrategia que puede contribuir a mejorar el interés de las nuevas generaciones en aprender sobre las recetas tradicionales del territorio.





Incorporar y/o fortalecer las medidas de política locales que brindan apoyo a las iniciativas gastronómicas comunitarias que se centran en mantener vivas las tradiciones del Patrimonio Alimentario y Culinario, con el fin de favorecer condiciones justas para su participación en las dinámicas económicas del municipio. En tal sentido, se recomienda asignar recursos económicos y técnicos para el fortalecimiento de las cocinas tradicionales, por medio de programas de financiación; el mejoramiento locativo o la asignación de espacios que mejoren las condiciones de las iniciativas; implementar sistemas participativos de garantías, que favorezcan el reconocimiento de las preparaciones tradicionales; promover iniciativas de la economía local asociadas a la preparación de recetas tradicionales, por ejemplo, a través de rutas gastronómicas o el desarrollo de festivales que exalten la riqueza gastronómica del territorio; fortalecer las capacidades de las personas portadoras de las cocinas tradicionales para el uso de tecnología y redes sociales, de manera que puedan elaborar contenido que les permita visibilizar sus iniciativas gastronómicas en plataformas digitales; brindar incentivos dirigidos a personas jóvenes del municipio con interés en el mantenimiento de las tradiciones culinarias; flexibilizar las medidas sanitarias y mejorar el acompañamiento institucional dirigido a las iniciativas comunitarias para el cumplimiento de las normas que permitan garantizar las condiciones y calidad de los alimentos ofrecidos, entre otras acciones.

Las autoridades e instituciones locales deben asegurar la incorporación, de prácticas y conocimientos asociados a la gastronomía local, en los programas de educación escolar con el fin de fortalecer el sentido de identidad asociado a la alimentación tradicional, y el valor cultural e histórico del Patrimonio Alimentario y Culinario local. Asimismo, deben promover y facilitar la participación de personas jóvenes en la oferta de formación técnica y universitaria de gastronomía de la región. En el ámbito de las acciones de educación informal y de sensibilización se recomienda que se lleven a cabo talleres de intercambio de saberes que promuevan el encuentro de niñas, niños y jóvenes con portadores de las tradiciones culinarias para la elaboración de recetas tradicionales del territorio; promover investigaciones colaborativas entre universidades, centros de saber étnico y comunidades, con el fin de profundizar en la comprensión del patrimonio alimentario desde una perspectiva intercultural y participativa.



  
COCINAS  
PARA LA PAZ



### 5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

En cuanto a las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales, se encontró que existe un reto importante relacionado con las nuevas generaciones, situación que amerita la inclusión de medidas de política tanto en los planes de desarrollo municipales como en los programas gubernamentales que recojan la apuesta del Programa de Cocinas para la paz, con el fin de respetar y reconocer el derecho de las comunidades, grupos e individuos a ejercer prácticas, representaciones, expresiones, saberes y conocimientos asociados al consumo de preparaciones tradicionales y que se fortalezca el Patrimonio alimentario y culinario, con especial énfasis en la población joven.

Para contrarrestar la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales, se recomienda la inclusión de preparaciones culinarias tradicionales en los menús de los programas de asistencia alimentaria como el Programa de Alimentación Escolar o la oferta del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, así como en los mercados y ferias locales; asimismo, se sugiere crear campañas de difusión en medios y redes sociales sobre los beneficios culturales y nutricionales del consumo de preparaciones propias de la cocina tradicional.

Teniendo en cuenta que las dinámicas globalizantes han propiciado la adopción de nuevos estilos de vida y gustos por parte de las nuevas generaciones que afectan los patrones de consumo y desincentivan la preservación de las recetas tradicionales, se propone que desde las instituciones locales, y con la participación de la población joven, se cree contenido atractivo en plataformas digitales, como videos cortos, recetas interactivas y desafíos culinarios que conecten con el lenguaje y hábitos de consumo de las nuevas generaciones. De manera complementaria, se sugiere que desde el municipio se promueva el desarrollo de desafíos que vinculen a los jóvenes y que incentiven la innovación con ingredientes y técnicas tradicionales de manera divertida.



**COCINAS  
PARA LA PAZ**

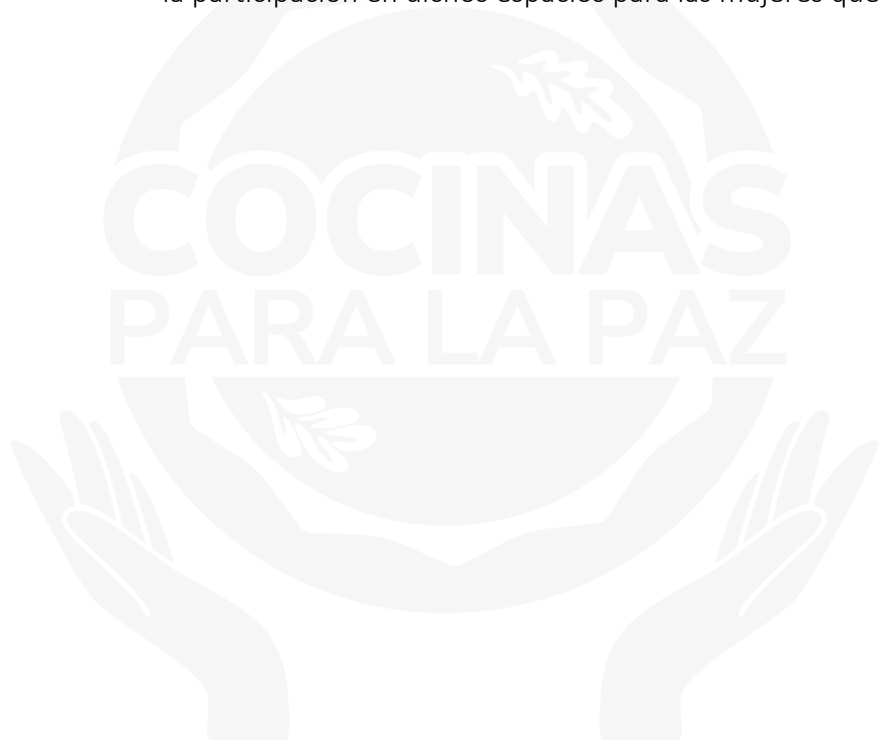


#### 5.4. Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local

Las cocinas tradicionales tienen el potencial de convertirse en escenarios de transformación de normas culturales y sociales discriminatorias de género, al funcionar como aulas vivas donde se transmiten saberes, se comparten experiencias y se construyen vínculos desde el cuidado. Estas dinámicas permiten cuestionar estereotipos sobre quién cuida, quién alimenta y quién participa, y abren posibilidades para reconocer y dignificar la diversidad de identidades y expresiones de género presentes en los territorios. Se recomienda que las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario incluyan estrategias que utilicen la cocina como espacio de sensibilización y creación colectiva, orientadas a promover la igualdad, la dignidad y la construcción de relaciones libres de jerarquías impuestas por normas de género excluyentes.

Las desigualdades identificadas en la distribución de responsabilidades, la representación y el reconocimiento de los saberes, evidencian la necesidad de transformar las condiciones en que se sostiene el Patrimonio Alimentario y Culinario. Se recomienda incluir acciones afirmativas de género en las estrategias de salvaguardia, que garanticen la participación efectiva de mujeres y personas con identidades y expresiones de género diversas en los procesos de transmisión de saberes y en los espacios de toma de decisiones asociados a las cocinas tradicionales.

A través del dialogo alrededor de los fogones es posible expresar sentimientos, generar confianza, hablar de aquello que las mujeres callan, se recomienda, que se puedan incentivar la conformación de grupos de mujeres que puedan generar sororidad, escucha y sostén entre ellas. Para ello, será necesario sensibilizar e impulsar a los hombres que puedan apoyar la participación en dichos espacios para las mujeres que así lo requieren.





## 6. Documentos consultados

Min Salud, DPS, ICBF, INS, UNAL. (s.f.). Cambio alimentario en Colombia. Obtenido de [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia\\_cambio\\_alimentario.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia_cambio_alimentario.pdf)

Min Salud y protección social. (2018). *anorama de la salud de los escolares en Colombia*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx>

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Obtenido de <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Public>

DANE. (2023). *Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES)*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2022.pdf>

Naciones Unidas. (1999). *Observación General No. 12. El derecho a una alimentación adecuada (art. 11)*. Ginebra. Recuperado el 05 de 08 de 2023, de <https://www.escri-net.org/es/recursos/observacion-general-no-12-derecho-una-alimentacion-adecuada-articulo-11>. Obtenido de <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf>

FAO- Prosperidad Social. (2021). *Recomendaciones técnicas departamentales, para la construcción del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional: hacia la garantía progresiva del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada*.

ICBF. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>

Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. (2017). *Lineamientos estratégicos de política pública para la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria y se dictan otras disposiciones*. Obtenido de <https://agriculturafamiliar.co/resolucion-464-del-2017/>

UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Bas e%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>

FIAN Colombia. (2015). *La exigibilidad del derecho humano a la alimentación. Qué es y cómo hacerla? Bogotá: Gente Nueva*. Obtenido de <https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/2.-Cartilla-La-Exigibilidad-del-Derecho-a-la-alimentacio%E2%95%A0un.-Que%E2%95%A0u-es-y-co%E2%95%A0umo-hacerla.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (s.f. ). *Proyecciones de población con base en el censo 2018*. Obtenido de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>





- Bonder, R. (2018). *Patterns of overeating that characterize addictive tendencies towards palatable foods. Thesis of Master of Science.* Obtenido de <https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/>
- World Health Organization. (2020). *World health statistics 2020. Monitoring health for SDG - the Sustainable Development Goals.* Obtenido de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/978\\_9240005105-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/978_9240005105-eng.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Encuesta de Salud Escolar - ENSE.* Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ense.pdf>
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). . (2020). *Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020.* . Obtenido de <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9699es>
- Situr Boyacá. (2025). Obtenido de <https://situr.boyaca.gov.co/municipio-de-tuta/>
- Gobernación de Boyacá. (2022). Obtenido de <https://www.boyaca.gov.co/secretariaculturapatrimonio/vuelve-el-festival-del-requinto-y-la-poesia-costumbrista/#:~:text=Desde%201995%2C%20cada%20a%C3%B1o%20Tuta,Colombia%20en%20estas%20l%C3%ADneas%20art%C3%ADsticas.>
- Alcaldía municipal de Tuta. (11 de 2024). *Tuta Boyacá.* Obtenido de [https://tutaboyaca.micolombiadigital.gov.co/sites/tutaboyaca/content/files/000799/39937\\_diagnostico-pdm-tuta.pdf](https://tutaboyaca.micolombiadigital.gov.co/sites/tutaboyaca/content/files/000799/39937_diagnostico-pdm-tuta.pdf)
- Min Salud y Protección Social. (s.f.). *Ficha territorial de indicadores.*
- DNP. (2022). *Terridata, Ficha de municipio Tuta.* Obtenido de [https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha\\_15837.pdf](https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_15837.pdf)





## 7. Anexos

### Anexo 1. Receta priorizada 1. Indios tutenses



#### FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

**Objetivo:** Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

*Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede incluir todas las preparaciones que considere necesarias y relevantes a salvaguardar, proteger y reconocer.*

#### DATOS DE IDENTIFICACIÓN

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>		
Nombre completo:	Águeda Rodríguez	
Edad:	Género: Masculino: __ Femenino: _x_ Otro: __	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rom Indígena Campesina (X) Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Boyacá	
Municipio	Tuta	
Corregimiento/ Vereda	Vereda Resguardo Santa Teresa	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3144436224	
Email:	<a href="mailto:Aguedarodriguez9@gmail.com">Aguedarodriguez9@gmail.com</a>	
Dirección de residencia:	Vereda Resguardo Sector Santa Teresa Finca la Esperanza	
Redes sociales:	Tiene Facebook para uso personal	
Instagram		
Facebook		
Linked.in		
YouTube		





**1. INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA** Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input checked="" type="checkbox"/> Agricultor	
	<input type="checkbox"/> Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional	
	<input type="checkbox"/> Artesano de utensilios de cocina	
	<input type="checkbox"/> Productor de bebidas tradicionales	
	<input type="checkbox"/> Propietario de un restaurante	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input type="checkbox"/> En la niñez	
	<input type="checkbox"/> En la adolescencia	
	<input type="checkbox"/> En la adultez	
	<input checked="" type="checkbox"/> Hogar-Familia	
	<input checked="" type="checkbox"/> Con la comunidad	
	<input type="checkbox"/> Escuela de cocina	
	Otra, ¿Cuál?	
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	Cuchucos de maíz, envueltos de maíz pelado, mute, arepa pisada, sopa de ruyas.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	Cocinar en fogón de leña cuando era niña, pues no habían las condiciones como ahora y llovía y apagaba la estufa y era muy difícil.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	Indios
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	El aprendizaje de la agricultura es de herencia familiar. Le enseñaron los abuelos y los padres. Ellos tenían huertas, se cosechaba y a la par se cocinaba y ahí mismo se aprendía. Se heredaron las prácticas. Por ejemplo, se tenía huerta pequeña en la que se sembraba cilantro, perejil, hierbas aromáticas. Yo tengo una huerta que parece una selva, no es un surco con cosas, sino miles de cosas y cada una ayuda a algo y así se mantiene el equilibrio.	
	Luego viene una huerta grande como un cultivo monótono donde se tiene maíz, papa, arvejas pero no tiene gran variedad. Ha cocinado desde los 6-7 años, motivada por la tradición familiar y las enseñanzas de su abuela. Criada en el campo con fuerte vínculo a la huerta familiar. Aprendió de sus abuelos, quienes mantenían recetas ancestrales y métodos de cultivo tradicionales.	





<p>5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	<p>La cocina tradicional y ancestral es una cocina que respetaba las formas de la naturaleza, sus ciclos y la producción limpia. Las prácticas ancestrales de cuidado de cultivos se basaban en formas limpias y con el uso de los mismos elementos naturales, libres de agrotóxicos. No se aplicaban esa cantidad de químicos, por grande que fuera el cultivo, no se fumigaba, todo se hacía natural.</p> <p>Algunas preparaciones que se resaltan en la cocina <del>tutense</del> son los indios, cuchuco, envueltos, arepa tizana, sopa de ruyas. Los alimentos preparados en fogón de leña. Valoración del uso de productos frescos y sin químicos.</p>
---	--

## 2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

Describa cómo y de dónde se obtienen las materias primas para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas

En la huerta casera, ella siembra todo en su casa (papa, maíz, cebolla, trigo etc. Lo que no lo siembra lo intercambia con sus vecinos. Por ejemplo: los tallos empleados.

Especifique cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación/producto/práctica que quiere referenciar en el inventario.

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>La papa, se siembra escalonada.</p> <p>Se ha afectado por el cambio climático la disponibilidad de agua en especial en verano es difícil.</p> <p>Los tallos se están perdiendo, la gente deja de cultivar tallos pues ha llegado la polilla.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Los ingredientes se dan en diferentes momentos y épocas del año, para garantizar el acceso a los alimentos, se hace intercambio con los vecinos.</p>

Describa cómo es el proceso de elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas. Mencione cuanto tiempo necesita, si es necesario curar algunos de los elementos para para garantizar su durabilidad (por ejemplo, curar o secar madera)

Ingredientes para 10 porciones de Indios:

1. 1.5 libras de harina de maíz
2. Cebolla larga, perejil, mantequilla, manteca de res, hojas de arracacha
3. Hojas de tallo o brócoli o coliflor o espinaca o acelga o ~~rebanca~~
4. Papa, habas, carne de res o cerdo, mazorca
5. 2 gallinas

PARA LA PAZ





Tiempo de preparación: 3 a 4 horas. Cocción: 1.5 horas

**Proceso de preparación**

1. Se muele el maíz blanco para sacar la harina. Se puede hacer 2 molidas una primera más gruesa y una segunda que deja el maíz más fina. Luego se cierne.
2. Se pica abundante cebolla larga y en un sartén se sofríe con buena mantequilla y un poquito de aceite o de manteca de res. Esta combinación de aceite hace que el punto de fritura de la mantequilla aumente y no se queme tan rápido. Se le puede agregar chicharrones. Se le agrega el perejil y hojas de arracacha picada. Luego de que este bien frito el guiso se le pone sal y leche.
3. Posteriormente se le empieza a echar la harina. Se debe poner en un punto de temperatura tibio para que no se corte.
4. Se debe coger un poquito de masa y ponerlo en la hoja que sea elegida, la receta tradicional es en hoja de rebanca. Esa masa al cocinar, crece un poquito, entonces debe quedar delgadita la masa para que se cocine bien y quede más delicioso.
5. Luego se monta en la olla. La olla debe contener papas, habas, carne y gallina. Algunas personas le ponen frijoles, nabos, mote, mazorca pero ya se pierde la esencia de los indios. También se cocina hueso y ese caldo que sale, se le pone en la olla.
6. En la olla se pone el caldo de hueso y se empieza a echar la tanda de indios y luego se le rosea con el guiso que se preparó.
7. Al cerrar la olla se le hecha las papas, la carne (esto esta previamente cocinado). Se tapa la olla y se deja hervir por 1 hora y media.
8. Un secreto del indio para que quede rico, es que la hoja quede blandita y por eso es el tiempo de cocción.

Mencione si hay alguna fecha o temporalidad para la elaboración de las artesanías/utensilio/prácticas (por ejemplo, al cortar madera tiene en cuenta un momento específico del calendario o luna que permita hacer los cortes)

No existe ninguna temporalidad. Se favorece cuando esta la cosecha de mazorca pues esta fresca, la desgrana y la muele y le pone la tusa y ahí le da un mejor sabor.

Describa las formas de conservación y cuidado que se debe tener en cuenta para la elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas (por ejemplo, curar las cucharas de palos con aceite, etc)

Quiénes conocemos y sabemos de la receta, darla a conocer, dar la degustación y concientizarlas para que se pongan en práctica. En cuanto al cuidado de la naturaleza si es necesario volver a lo ancestral donde no se usaba químicos para la producción de alimentos.

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a las cocinas los utensilios y los productos tradicional del inventario.

Dinámicas familiares.



PARA LA PAZ



Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados realización de estos insumos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)

La búsqueda de la leña y fritar chicharrones mientras se cocinan los indios.

Describir si cuenta con algún emprendimiento y/o iniciativa donde se preparan y/o comercializan las preparaciones o productos (restaurantes, plazas de mercado, hogares del municipio, la forma en que se comercializan festividades realizadas en el transcurso del año)

Emprendimiento en el campo-finca agroecológica y turística.

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	X	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	X	Hijas
				X	Hijos
					Nietos/as
		No		X	Vecinos
					Hermanos/as
				X	Otros

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la señora Alejandrina Peraz aprendió a hacer el masato de maíz de su mamá, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y hoy se hacía este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

Si hay personas que la saben preparar pero no quieren compartirla, hay mucho recelo para enseñar la receta.



Mencione que acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de este saber de producción de artesanías o prácticas culturales de su región y en especial de la preparación y/o producto a incluir en el inventario. (Ej: creó un taller de saberes para enseñar a los más jóvenes. Cuenta con una huerta casera por medio de la cual se hace el trueque de alimentos, etc.)

- Participación en mercados campesinos desde 2010
- Promoción de huertas familiares en su vereda
- Enseñanza de recetas tradicionales en talleres comunitarios

**3. ELEMENTOS EN RIESGO.** Describa los productos, técnicas o saberes que estén en riesgo de perderse.

# COCINAS PARA LA PAZ





Mencione si los insumos para hacer sus artesanías/utensilios/prácticas se han perdido o se están perdiendo y por qué.
- Participación en mercados campesinos desde 2010 - Promoción de huertas familiares en su vereda - Enseñanza de recetas tradicionales en talleres comunitarios

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las artesanías/utensilios/prácticas que ya no se realizan y por qué se presenta esta situación
Cultivos todo el año, a raíz de los Tratados de Libre Comercio.

¿Qué acciones considera necesarias para fortalecer los saberes asociados a la elaboración de artesanías/utensilio/prácticas para que no se pierdan estos productos?
-Difundir la receta a los niños, niñas y jóvenes.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describa su rol por favor)	Nombre		Rol en la práctica	
		Esposo e hijos		Participan en toda la preparación

Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/>	Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input type="checkbox"/>	Si
		Escrita		<input type="checkbox"/>	No

**Observación:**

Si la es respuesta en "No", lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co)

Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos [mpulido@mincultura.gov.co](mailto:mpulido@mincultura.gov.co) y [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co), explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**

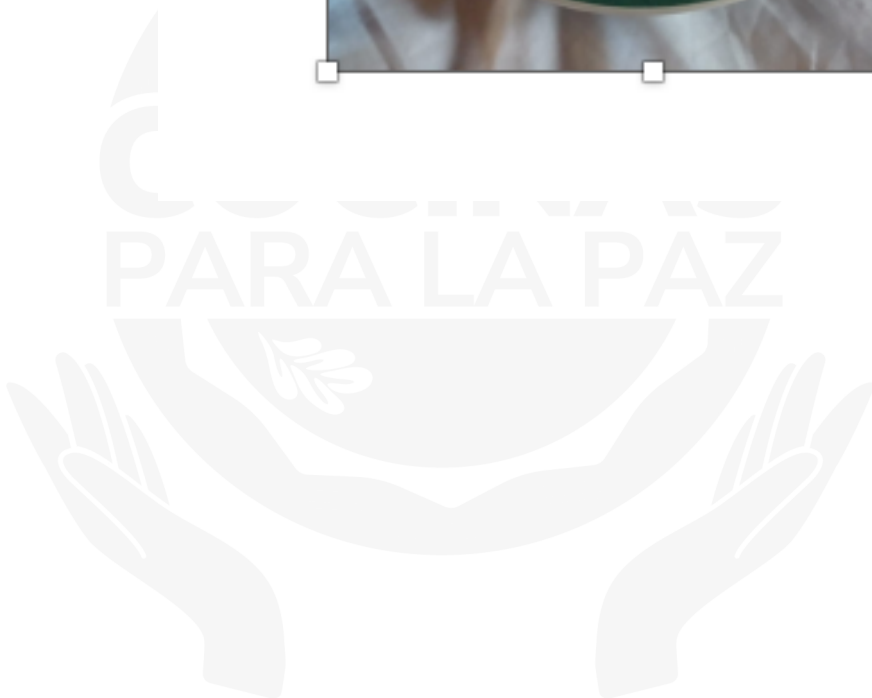




¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurantes, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc.)	Mercado campesino
Teléfono	3144436224
Dirección	Vereda Resguardo
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Si
Presentación del producto	Indios en el marco de los mercados campesinos
Dirección	Parque principal de Tuta, únicamente cuando hay mercado campesino
Teléfono	3144436224
Cuenta con Registro INVIMA	Si: ___ No: ___ No me interesa: ___ NO APLICA
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor describalos.	
Dirección	NA
Teléfono	NA
¿Tiene límite de edad?	NA
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	NA

Registro fotográfico







Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



Figura 3 de 10

PARA LA PAZ







### FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

**Objetivo:** Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

*Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede incluir todas las preparaciones que considere necesarias y relevantes a salvaguardar, proteger y reconocer.*

#### ✚ DATOS DE IDENTIFICACIÓN

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinero-a tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>	
Nombre completo:	Paulina Cárdenas Castro
Edad:	Género: Masculino: __ Femenino: <u>x</u> Otro: __ Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input type="checkbox"/> Negra <input type="checkbox"/> Afro <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input checked="" type="checkbox"/> <del>Brom</del> <input type="checkbox"/> Indígena <input type="checkbox"/> Campesina X <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
Departamento	Boyacá
Municipio	Tuta
Corregimiento/ Vereda	Casco urbano Tuta
<b>Información de contacto</b>	
Celular:	312 5225515
Email:	No tiene
Dirección de residencia:	Casco urbano
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
Instagram	NO
Facebook	NO
Linked.in	NO
YouTube	NO

- 1. INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA** Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.



1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor
	Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional
	Artesano de utensilios de cocina
	Productor de bebidas tradicionales
	Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	En la niñez
	En la adolescencia
	En la adultez
	<input checked="" type="checkbox"/> Hogar-Familia
	Con la comunidad
	Escuela de cocina
Otra, ¿Cuál?	
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez? Cocinar papas en fogón de tres piedras.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar? Uso del fogón de leña
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer? Preparación de sopas tradicionales como la sopa de ruyas.
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	A los 6 años en casa. En la niñez, en el hogar. Comenzó a cocinar a los seis años, en el campo, con su madre.
5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos	Cuchuco de maíz, sopa de pintado, sopa de ruyas, sopas tradicionales, ajiaco.
	Habas tostadas, harina de 7 granos, angú (leche hervida con panela y sidrón o canelón y se agrega en seco los 7 granos y se envuelve)
	Maíz molido en piedra.



<p>curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.</p>	
--	--

## 2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

<p>Describa cómo y de dónde se obtienen las materias primas para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas</p>
<p>Ingredientes para sopa de ruyas (para 10 personas):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Media libra de arveja</li> <li>- Media libra de frijol</li> <li>- Media libra de habas</li> <li>- Tallos u hojas especiales (no col)</li> <li>- 4 papas grandes o 6 pequeñas</li> <li>- Costilla de res o <del>chocozuelas</del></li> <li>- Harina de maíz, mantequilla, poleo, cebolla</li> </ul> <p>Tiempo de preparación: entre 1 hora y 1 hora y media</p>

<p>Especifique cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación/producto/práctica que quiere referenciar en el inventario.</p>	
<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso.</p>	<p>Todo se cultiva en la huerta casera.</p>





¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?



<b>b. Cosecha</b> ¿Qué particularidad es presenta la cosecha de los ingredientes?	Ninguna.
--	----------

Describa cómo es el proceso de elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas. Mencione cuanto tiempo necesita, si es necesario curar algunos de los elementos para para garantizar su durabilidad (por ejemplo, curar o secar madera)

Preparación de las ruyas:

1. Se hace un buen guiso con cebolla, aceite, mantequilla y con hierbas de la huerta.
2. Se coje la harina y se empieza a hacer la masita, se llama ruya porque viene de arrullar. Se va mezclando como para hacer una arepa que no quede ni muy mojada ni muy seca.
3. Aparte debe estar la olla hirviendo con la sustancia para que no se desate, caldo de hueso o de gallina o de carne.
4. Luego se le aplica la harina de maíz.
5. Luego se le pone frijoles, arvejas, habas, tallos, zanahoria, papa.
6. Se deja hervir una hora.

Aproximadamente una hora-hora y media.

Mencione si hay alguna fecha o temporalidad para la elaboración de las artesanías/utensilio/prácticas (por ejemplo, al cortar madera tiene en cuenta un momento específico del calendario o luna que permita hacer los cortes)

Aunque se puede preparar todo el año. La señora Paulina la prepara principalmente cuando se reúne con su familia en fechas especiales como grados, cumpleaños, navidades.

Describa las formas de conservación y cuidado que se debe tener en cuenta para la elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas (por ejemplo, curar las cucharas de palos con aceite, etc)

No se menciona ninguna.

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a las cocinas los utensilios y los productos tradicional del inventario.

Cocinas familiares y mercados campesinos municipales.

Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados realización de estos insumos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)

No, no existe.



Describir si cuenta con algún emprendimiento y/o iniciativa donde se preparan y/o comercializan las preparaciones o productos (restaurantes, plazas de mercado, hogares del municipio, la forma en que se comercializan festividades realizadas en el transcurso del año)

Si. La señora Paulina Cárdenas vende la sopa en los mercados campesinos que tienen lugar en Tuta, Boyacá.

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	X	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	X	Hijas
					Hijos
		No			Nietos/as
					Vecinos
					Hermanos/as
					Otros

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la señora Alejandrina Pérez aprendió a hacer el masato de maíz de su mamá, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y hoy se hacía este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

Agueda Rodríguez conserva la receta de los indios.

Mencione que acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de este saber de producción de artesanías o prácticas culturales de su región y en especial de la preparación y/o producto a incluir en el inventario. (Ej: creó un taller de saberes para enseñar a los más jóvenes. Cuenta con una huerta casera por medio de la cual se hace el trueque de alimentos, etc)

- Siembra de tallos en materas.
- Uso de fogón de leña.
- Transmisión oral en espacios familiares.

3. ELEMENTOS EN RIESGO. Describa los productos, técnicas o saberes que estén en riesgo de perderse.



Mencione si los insumos para hacer sus artesanías/utensilios/prácticas se han perdido o se están perdiendo y por qué.

Sopa de ruyas, cuchuco de maíz y de trigo, sopa de pintado. Estas recetas tradicionales están desapareciendo por el auge de productos procesados.

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las artesanías/utensilios/prácticas que ya no se realizan y por qué se presenta esta situación

El elaborar las ruyas. Implica con paciencia hacer ruyas (tiras) delgaditas con la harina, esto requiere paciencia y ahora casi no hay tiempo para su preparación.

¿Qué acciones considera necesarias para fortalecer los saberes asociados a la elaboración de artesanías/utensilio/prácticas para que no se pierdan estos productos?

Recolectar los saberes por escrito y comunicarlo a las familias e interesados en el tema.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describa su rol por favor)	Nombre	Rol en la práctica
	Hijos	Salvaguarda de la receta

Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/> Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input type="checkbox"/> Sí
	<input type="checkbox"/> Escrita		<input checked="" type="checkbox"/> No

Observación:  
Si la es respuesta en "No", lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co)

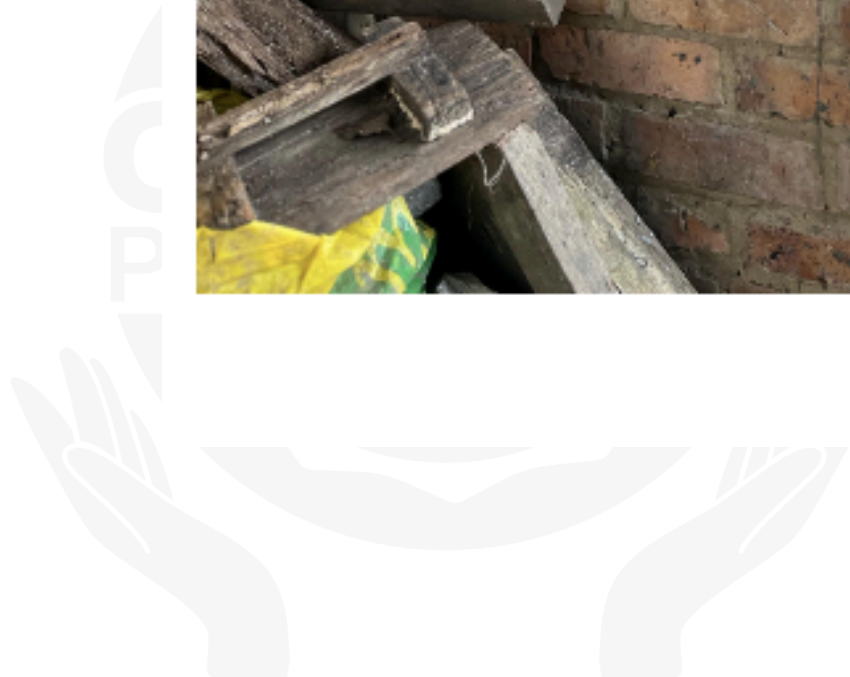


Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos [mpulido@mincultura.gov.co](mailto:mpulido@mincultura.gov.co) y [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co), explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

#### 4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurantes, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc.)	Si, venta de la sopa en los mercados campesinos
Teléfono	312 5225515
Dirección	Parque principal, de forma ocasional con los mercados campesinos
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Si
Presentación del producto	Sopa de ruyas
Dirección	Parque principal, de forma ocasional con los mercados campesinos
Teléfono	312 5225515
Cuenta con Registro INVIMA	Si: <input checked="" type="checkbox"/> No: <input type="checkbox"/> No me interesa: <input type="checkbox"/>
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	NO
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	









Anexo 3. Receta priorizada 3. Envueltos de maíz pelado



### FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

**Objetivo:** Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

*Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede incluir todas las preparaciones que considere necesarias y relevantes a salvaguardar, proteger y reconocer.*

#### DATOS DE IDENTIFICACIÓN

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>	
Nombre completo:	Se realizó de manera colectiva. No obstante, los participantes refieren a la señora Sonia Galvis como referente de la receta a quien se le realizó entrevista.
Edad:	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál? Campesina
Departamento	Boyacá
Municipio	Tuta
Corregimiento/ Vereda	Centro
<b>Información de contacto</b>	
Celular:	3202817138
Email:	
Dirección de residencia:	Carrera 6 # 2 - 25
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
Instagram	
Facebook	Sonia Galvis <a href="https://www.facebook.com/sonia.galvis.779">https://www.facebook.com/sonia.galvis.779</a>
Linked.in	
YouTube	



**1. INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA** Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	<input checked="" type="checkbox"/> Agricultor.	
	<input type="checkbox"/> Pescador	
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional	
	<input type="checkbox"/> Artesano de utensilios de cocina	
	<input checked="" type="checkbox"/> Productor de bebidas tradicionales	
	<input type="checkbox"/> Propietario de un restaurante	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input checked="" type="checkbox"/> En la niñez	
	<input checked="" type="checkbox"/> En la adolescencia	
	<input type="checkbox"/> En la adultez	
	<input type="checkbox"/> Hogar-Familia	
	<input type="checkbox"/> Con la comunidad	
	<input type="checkbox"/> Escuela de cocina	
	Otra, ¿Cuál?	
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	El arroz, el cocido boyacense (con papas, rubas, nabos e hibas) y el ajiaco
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar?	La mazamorra de maíz, porque tiene que estar con su recado y esa olla tiene que estar muy buena de sal, hirviendo, de mazorca zaraza (no tierna), no se deja hervir a borbollones, se deja hervir de a poquitos para que no se corte.
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	El ajiaco
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	<p>La mamá sembraba maíz, trigo y cebada y ella aprendió. A la 1am se levantaba a la luz de la luna (1am) a segar el trigo. Se cultivaba la cebada norteña y de niña me iba detrás de ella. Del trigo, se sacaba la ceniza y se sacaba del fogón y tenía unos 30 obreros. Se les daba un desayuno chiquito (chocolate y amasijo que era envuelto de maíz pelado o arepa cariseca).</p> <p>Se sacaba el maíz y se cocinaba. Con una olla de maíz No. 40 se dejaba toda la noche cocinando. También se usaba para hacer el mute y otra parte para hacer el envuelto. El secreto del envuelto de mazorca era el aliñar bien el maíz. Se aliñaba con panela, leche, mantequilla, cuajada, sal y empezaba el procedimiento del amase de los envueltos. Le colocaba algo para que se fermentará, era la supia del guarapo para que creciera y quedaban esponjosos. Se envolvía los ameros los dejaban colgadas secando. Se lavaba con agua caliente y se dejaba secar. Con el restante se hacía arepa y llevaban huevo y cuajada.</p> <p>Tenía unos 4 o 5 años.</p>	





Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



Describa cómo es el proceso de elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas. Mencione cuanto tiempo necesita, si es necesario curar algunos de los elementos para para garantizar su durabilidad (por ejemplo, curar o secar madera)

**PARTE 1: PROCESO DE ABLANDAR EL MAÍZ:** Primero se hace la lejía con la ceniza de madera, se cierne, en un caldero se hace la mezcla y cuando este hirviendo, se echa el maíz y se revuelve hasta que él suelta el "unche" y se echa en un costal porque ayuda a sacar el unche. Después se hace un lavado efectivo y se echa en agua y se deja 1 noche... Normalmente él suelta la cascarita, pero si se deja pasar el maíz de la cocción (se pone camisetudo), se parte cuando uno lo está lavando. Los pasos para ablandar el maíz son:

1. Tiene que ser en un fogón de buena candela para que la cascara se desintegre. Es un fogón fuerte, la quema es corta pero debe ser alta la temperatura, no sirve las estufas normalitas.
2. Más ceniza que maíz, la cocción es corta Max 30 minutos
3. Debe haber 2 personas pendientes revolviendo y otra atizando el fuego. (en unas épocas lo hacían las señoras solas y cocinaban para obreros).
4. Como se sabe que ya está? Después de los 30 minutos, se saca y cuando ya suelta la cáscara es que ya está. Se retira la olla cuando ya está hirviendo y regándose. Cuando se saca la olla, al lado, se debe tener otra olla al lado con agua hirviendo, y con esa agua hirviendo se lava el maíz, y con eso va a ir terminando de sacar toda la cáscara. Antiguamente se iban a donde hubiera un pozo de agua y se lavaba el maíz.
5. Luego si se pasa al costal y al lavadero para refregarlo y quitar la ceniza.
6. Después de lavado, se pasa a un balde con agua y guarapo (buen chorro) el cual le dará un sabor delicioso quitando el sabor de la ceniza. Idealmente 3 días en esa fermentación, todos los días en la mañana se debe cambiar el agua y agregar el choro del guarapo. Ahí se da el proceso de fermentación del guarapo.
7. El 4 día ahí se saca y se empieza la molienda o "a volar teta" como dirían las abuelas. Se tiene que moler muy apretado porque tiene que salir una harina muy finita.
8. Luego se procede a poner los otros ingredientes.

#### PARTE 2: MOJADO DE LA MASA:

Se moja la masa haciendo un agua de panela o agua miel tibia, se rebulle con mantequilla y lleva su punto de sal, pero también de dulce. Se le agrega "revento o supia" del guarapo (levadura) se revuelve bien y cuando ya está en su punto, se le hace una "cruz" y se tapa. la masa tiene su punto y cuando ella se sube, la cruz se borra y cuando la cruz se borra ese es el punto ya esta lista la masa para empacar.

Antiguamente la masa no me mojaba con azúcar, se mojaba la masa con la panela, pero la panela no es de acá, la panela no es originaria de acá, la caña de azúcar es originaria de acá. La caña es asiática, también se hace un transición con la ruta de la seda, que no solo se transportaba ropa, sino especies, semillas, y viene la caña de azúcar con los españoles. Cuando no había panela se hacía con agua miel y se fermentaba para que leudara. Ahora se hace con panela o azúcar. La panela le aporta un color más amarillito. La masa también se mojaba con el agua miel o agua de panela y se mezclaba con la mantequilla pero más líquida y se empezaba a incorporar y la levadura, cuando no hay levadura entonces con el guarapo para que crezca la masa. Otra cosa importante en cocina, el primer ingrediente más importante de la cocina es el amor, y luego es el tiempo.

Llevamos 3 días de proceso del maíz en agua, otro día que se leuda la masa, por lo menos esa noche que repose (si no se agría). Si se pasa el tiempo se fermenta, debe tener un sabor parecido al guarapo pero no picante, sino, ya se pasó.



Antiguamente, en la semana santa, se preparaban los envueltos con 8 días de anterioridad a la semana santa para que en semana santa ya no se tuviera que las mujeres estar en la cocina sino dedicarnos a Dios, era fácil, coger un envuelto y con carne (para el jueves) para el viernes envuelto con pescado seco y para el sábado el envuelto con el calentillo que quedo. Eso antes se hacía en familia, todos ponían, los niños hacían su parte, traer la leña, atizar.

### PARTE 3: ENVOLVER EL ENVUELTO

Tiene que ser hoja de maíz seco y la abertura de la parte de atrás es más ancha que en un envuelto de mazorca. se le pone la cama a la olla y lleva un sistema para colocar los envueltos que tienen que ir parados formando el círculo (no deben ir acostados). Se forma unas hileras y luego va la otra (formas geométricas) y la otra y la otra.

En cocina, estos se llaman amasijos y envoltorios, porque requieren de una hoja para envolver. Como ya viene fermentado, el va a crecer dentro de la hoja, entonces no se puede embutir. Antiguamente se usaba la cuchara de palo y esa era la medida para el envuelto y para el tamal, una cucharada o unas buenas cucharaditas soperas. Todo es un proceso acompañado, una persona selecciona las hojas, otra llena, otra le pone el alma (queso y bocadillo), el tamal lleva alma y el envuelto lleva alma, se pone la masa y se voltea por el envés y ahí si se empieza a colocar.

Se hace una cama con las tusas o caña o palito o helecho, con poca agua, ellos no necesitan mucha agua, cocinan con baño de maría. La primera camita y se deja cocinar unos 10 o 15 min para que se endurezca y soporte los envueltos. En el centro se deja un espacio y se debe tener agua caliente siempre para colocarle agua caliente porque si no se baja la temperatura y se daña el proceso. Cuando se agrega el agua caliente? Cuando deje de gorgorear (de cantar) deja de sonar hay que estar pendiente de eso.

Cuando se sabe que esta el envuelto?

Cuando la hoja suelta la masa... debe haber pasado una hora de cocción.

5 días dura el proceso de hacer envuelto de maíz pelado

Mencione si hay alguna fecha o temporalidad para la elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas (por ejemplo, al cortar madera tiene en cuenta un momento específico del calendario o luna que permita hacer los cortes)

Los envueltos se preparaban siempre, eran acompañamiento de las comidas, reemplazaba el pan.

Describa las formas de conservación y cuidado que se debe tener en cuenta para la elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas (por ejemplo, curar las cucharas de palos con aceite, etc)

Era todo un rito la envoltura, los envolvías y se colocaban al vapor y se colocaban cama de helecho y se colocaban los envueltos y les iban agregando agua hirviendo para que no se fueran a secar los envueltos.

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a las cocinas los utensilios y los productos tradicional del inventario.

Se enseñan en la cocina con las mamás y abuelas.

Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados realización de estos insumos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)

El maíz se cortaba y se hacían montones y todos en redondo del maíz jugábamos a los pintados (un granito negro) y había una señora que era pariente de mi mamá que duraba todas las tardes cantando coplas o **corralas** y al son de esos canticos y nos hacían unas punticas en el costal y con eso se recolectaba el maíz.

Describir si cuenta con algún emprendimiento y/o iniciativa donde se preparan y/o comercializan las preparaciones o productos (restaurantes, plazas de mercado, hogares del municipio, la forma en que se comercializan festividades realizadas en el transcurso del año)

Mi emprendimiento inicio como a los 15 años, trabajaba en la capellanía del INPEC y el padre de la capellanía le propuso que se iniciará a hacer eventos porque él decía que ella cocinaba muy rico. Hace 20 años inicio. Sabía hacer las comidas y luego aprendió a hacer postres. Aprendió hacer frijoladas, platos típicos. También toco aprender a recolectar frutas. Trabajaba entre semana y los fines de semana hacia eventos donde cocinaba. Nace en la Vega del Toche.

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	X	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	Hijas
		No		Hijos
				Nietos/as
				Vecinos
				Hermanos/as
			x	Otros: compañeras de organizaciones comunitarias

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la seño Alejandrina **Perez** aprendió a hacer el masato de maíz de su mama, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y haya se hacia este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

Doña Herminia: en la vereda Vega del Toche, que todavía hacen los envueltos de maíz de pelado.





Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



Mencione que acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de este saber de producción de artesanías o prácticas culturales de su región y en especial de la preparación y/o producto a incluir en el inventario. (Ej: creó un taller de saberes para enseñar a los más jóvenes. Cuenta con una huerta casera por medio de la cual se hace el trueque de alimentos, etc)

Tiene más de 20 cuadernos donde ha plasmado todas las recetas que ha recopilado. Pero no ha podido publicar nada porque la etnia muisca chibcha no dejan publicar hasta que no hiciera parte del cabildo.

**3. ELEMENTOS EN RIESGO.** Describa los productos, técnicas o saberes que estén en riesgo de perderse.

Mencione si los insumos para hacer sus artesanías/utensilios/prácticas se han perdido o se están perdiendo y por qué.

La ceniza, ahora la gente pela con cemento o con cal.

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las artesanías/utensilios/prácticas que ya no se realizan y por qué se presenta esta situación

El pelado del maíz con ceniza

¿Qué acciones considera necesarias para fortalecer los saberes asociados a la elaboración de artesanías/utensilio/prácticas para que no se pierdan estos productos?

Inculcándole a los niños y niñas, a las nuevas generaciones en la cátedra.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Nombre	Rol en la práctica
	Johanna	A veces ayudan
	María Luisa Uribe	
	Adriana Millan	

Forma de transmisión	X	Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	X	Si
		Escrita			No

Observación:



Si la respuesta es "No", lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co)

Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos [mpulido@mincultura.gov.co](mailto:mpulido@mincultura.gov.co) y [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto:gastroherencia@mincultura.gov.co), explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

#### 4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurantes, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc.)	Herencia de mamá
Teléfono	
Dirección	En la casa
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Yogur, postres, refrigerios para el programa de adulto mayor, arepas, mogollas, fruta.
Presentación del producto	Listo para consumir
Dirección	
Teléfono	
Cuenta con Registro INVIMA	Si: <input type="checkbox"/> No: <input checked="" type="checkbox"/> No me interesa: <input type="checkbox"/>
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	No realiza
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	

