



Sabor y Tradición

El patrimonio cultural Bellanita



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA®

Acreditados
en ALTA CALIDAD



Alcaldía de Medellín

Saabor y Tradición: el patrimonio cultural.

Este libro es resultado de investigación. Fue arbitrado bajo el sistema doble ciego por expertos externos en el área, bajo la supervisión editorial del Centro de Investigaciones y Desarrollo Ecuador en coedición con el CICMA. Los planteamientos y argumentaciones presentadas en el libro, son responsabilidad única y exclusiva de sus autores, por lo tanto, la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia y demás que respaldan la obra actúan como un tercero de buena fe.

Edición: Editorial del Centro de Investigaciones y Desarrollo Ecuador CIDE-Ecuador

© 2024 Sabor y Tradición: El patrimonio cultural Bellanita.

Autores: **MERCADO**

© Esteban Ortiz Gallego

© Luis Ramírez Vidal

© Juan Pablo Ramírez Bedoya

© Brayan Montoya Tapias

ENTRADA PRINCIPAL
Primera Edición

Versión digital con opción de impresión

ISBN: 978-9942-636-82-9

ISBN: 978-9942-636-82-9



Coordinador Editorial: Lic. Pedro Misacc Naranjo, MSC.

Portada: Ilustradora Vanessa Gil Mazo

Diagramación: Editorial CIDE Ecuador.

Revisión de estilo, gramática, ortografía y redacción: PhD. Mario Heimer Flórez Guzmán, Edit. Victor Julio Henao Henao.

Correo electrónico: editorial@cidecuador.org

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Internacional

Créditos

Ilustraciones: Vanessa Gil Mazo



Sabor y Tradición

El patrimonio cultural Bellanita



Descubre Bello

Este libro es resultado de investigación. Fue arbitrado bajo el sistema doble ciego por expertos externos en el área, bajo la supervisión editorial del Centro de Investigaciones y Desarrollo Ecuador en coedición con el CICMA. Los planteamientos y argumentaciones presentadas en el libro, son responsabilidad única y exclusiva de sus autores, por lo tanto, la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia y demás que respaldan la obra actúan como un tercero de buena fe.

Edición: Editorial del Centro de Investigaciones y Desarrollo Ecuador
CIDE-Ecuador

© 2024 Sabor y Tradición: El patrimonio cultural Bellanita.

Autores

© Esteban Ortiz Gallego

© Luis Ramírez Vidal

© Juan Pablo Ramírez Bedoya

© Brayan Montoya Tapias

Primera Edición

Versión digital con opción de impresión

ISBN: 978-9942-636-82-9



9789942636829

ISBN: 978-9942-636-82-9

Coordinador Editorial: Lic. Pedro Misacc Naranjo, MSC.

Portada: Ilustradora Vanessa Gil Mazo

Diagramación: Editorial CIDE Ecuador.

Revisión de estilo, gramática, ortografía y redacción: PhD. Mario Heimer Flórez Guzmán, Edit. Victor Julio Henao Henao.

Correo electrónico: editorial@cidecuador.org

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Internacional

Créditos

Ilustraciones: Vanessa Gil Mazo



Catalogación de la fuente

v.1

CCD: 394.120986114

Ortíz Gallego, E.; Ramírez Vidal, L.; Ramírez Bedoya, J. P. y Montoya Tapias, B. (2024). Sabor y tradición: el patrimonio cultural bellanita. 111 páginas

Versión Digital con opción de Impresión, ISBN: 978-9942-636-83-9

Culinaria campesina, patrimonio cultural, cocina, Bello, tradición.

Disponible en:

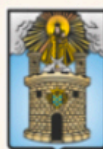
<http://repositorio.cidecuador.org/>

<http://cidecuador.org>



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA®

Acreditados
en ALTA CALIDAD



Alcaldía de Medellín

INFORMACIÓN SOBRE LOS AUTORES

Esteban Ortiz Gallego – Magíster en Creatividad, docente y profesional en gastronomía y culinaria, apasionado por la cocina tradicional colombiana.

Luis Ramírez Vidal – Antropólogo de la Universidad de Antioquia, Magister en Ciencias Antropológicas de la Universidad Autónoma Metropolitana de Iztapalapa, docente universitario de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, fanático de los libros y la comida.

Juan Pablo Ramírez Bedoya – Ingeniero administrador y magíster en Administración (MBA), técnico en cocina y pastelería, con una mirada empresarial de la gastronomía.

Brayan Montoya Tapias – Trabajador Social de la Universidad de Antioquia y tecnólogo en Gestión de Servicios Gastronómicos de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, enamorado de la cocina.



AGRADECIMIENTOS

Los autores queremos expresar nuestros más sinceros agradecimientos a todas las personas que han apoyado de forma incondicional a la elaboración de esta obra. A la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, al señor Decano y docentes de la Facultad de Administración, su respaldo ha sido fundamental para materializar este escrito. Gracias por su tiempo y ayuda a lo largo de todo el proceso.

Expresamos gratitud a nuestros familiares Annie Vidal, Doris Gallego, Jorge Ortiz, Vanessa Gil, Magnolia Arias, Jairo Montoya y Gloria Tapias por ser una constante fuente de motivación y de persistencia.

A Vanessa Gil Mazo cuyo ingenio y capacidades técnicas han dado estilo a la apariencia visual y escrita de esta obra. Su empeño y experticia han conducido este escrito a un nivel mayor.

Finalmente, agradecemos a cada uno de los portadores de tradición y a las personas que acompañaron el proceso, puesto que compartieron desinteresadamente sus saberes y tradiciones. Su apreciada contribución ha potenciado cada página de este escrito.

En memoria al docente y amigo Sebastián Pérez Morales.

CONTENIDO

Introducción	9
Contextualización	14
Estado del arte	22
Marco teórico	29
Objetivos	37
Materiales y métodos	39
Resultados y discusión	42
Conclusiones	96
Glosario	101
Bibliografía	105



I. INTRODUCCIÓN

Parque principal de Bello -
Parque Santander



INTRODUCCIÓN

Bello es un municipio del departamento de Antioquia está localizado en el norte de la subregión del Valle de Aburrá. Su casco urbano queda en un extenso plano inclinado de la ribera occidental del río Aburrá, recostado al ramal occidental de la cordillera y el Cerro Quitasol, y según García Estrada (2011) es el segundo municipio más extenso de la región (después de la ciudad de Medellín), aproximadamente con 400.000 personas que lo habitan. Bello está conformado políticamente por 100 barrios divididos en once comunas: 1. Paris con ocho barrios, 2. La Madera con siete barrios, 3. Santa Ana con ocho barrios, 4. Suarez con 19 barrios, 5. La Cumbre con 16 barrios, 6. Bellavista con 13 barrios, 7. Altos de Niquia con cinco barrios, 8. Niquia con cuatro, 9. Guasimalito con tres barrios, 10. Fontidueño con diez barrios y, 11. Zamora con siete barrios. Además, el municipio cuenta con 19 veredas: 1. El Carmelo, 2. Jalisco – Los Álvarez, 3. La Palma, 4. Sabanalarga, 5. Charco Grande, 6. La Unión, 7. La China, 8. Cuartas, 9. El Tambo, 10. La Meneses, 11. Potrerito, 12. Hatoviejo, 13. Los Espejos, 14. La Primavera, 15. Tierradentro, 16. Quitasol, 17. Buenavista, 18. Croacia, 19. Granizal (Alcaldía de Bello, 2023, pp. 11-20).



Rollo liberal

Se realiza un bizcocho llevando a batido los huevos con azúcar hasta que quede lo suficientemente espumoso o que la mezcla se sostenga, luego se agrega de forma envolvente la harina previamente tamizada sin dejar grumos. Se lleva al horno a 180° en un molde rectangular previamente engrasado alrededor de 15 minutos, después de horneado se desmolda y se emparejan los bordes, se esparce el arequipe o la guayaba se enrolla y después en el exterior se pinta con anilina roja comestible, se agrega azúcar y coco rallado.



Para ocho porciones de rollo liberal rojo se deben emplear 3 huevos, 80 gramos de azúcar, 30 gramos de miel, 110 gramos de harina de trigo, una cucharadita de esencia de vainilla y colorante rojo.

La municipalidad fue hasta hace menos de 30 años un referente de la industria textil del país: allí se encuentra Fabricato que con Coltejer hacen parte de las empresas más importantes de la industria; en aquel lugar, se hallan además, las bodegas de la Federación Nacional del Café, Postobón, Solla, los talleres del Metro (ahora transformados en el Parque de Artes y Oficios), la cárcel de Bellavista, La Planta de Tratamiento de Aguas Residuales Aguas Claras, dos centros comerciales: Parque Fabricato y Puerta del Norte, así como dos de las empresas más antiguas de transporte público del Área Metropolitana: Bellanita Group y Hato Viejo LTDA. Esto, nos puede dar una idea de la dinámica comercial de Bello el onceavo municipio más importante del país, incluso, su economía se encuentra por encima de ciudades capitales. Bello posee una dinámica inmobiliaria de crecimiento demográfico y urbano desbordado debido a la actual condición que atraviesa el país: migraciones y desplazamientos, tanto interna como externa.

En la esencia de este agitado municipio, la cocina tradicional representa un papel fundamental para comprender la identidad de la población que allí habita. La cocina evidencia la diversidad y riqueza que tiene el municipio en torno a saberes, prácticas y alimentos que se conjugan al interior de los calderos, trayendo consigo sabores, aromas y variedad de preparaciones que son testimonio de su historia y sus habitantes. La comida tradicional trasciende el umbral de necesidad básica en esta municipalidad y, se configura en un festejo de la cultura local que acoge a aquellos que habitan el territorio.

En el fondo, lo que interesa es la culinaria tradicional de Bello, sus cambios y continuidades, entendiendo la complejidad del asunto, máxime cuando se comprende que estas cocinas, a corto plazo, dejarán de ser servidas y que de ellas quedará lo que el proyecto y la investigación haga evidente.

Tortas

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema suave de color blanco, después se agregan uno por uno los huevos para que se integren mejor a la preparación, en este punto se incorporan esencias o ralladuras a gusto, luego integramos la harina de forma envolvente, junto con el polvo de hornear hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos. Se lleva en un molde previamente engrasado y se hornea a 180°C aproximadamente entre 45 y 50 minutos, verificamos con un cuchillo.



Para ocho porciones de torta de vainilla se deben emplear 250 gramos de harina de trigo, 250 gramos de azúcar, 250 gramos de mantequilla, cuatro huevos frescos, una cucharadita de polvo de hornear, 10 mililitros de esencia de vainilla y un chorrito de leche.

II. CONTEXTUALIZACIÓN

Ganado Bovino en la vereda
"Sabanalarga"



CONTEXTUALIZACIÓN

Giménez (1996) plantea que el territorio no es únicamente un espacio ubicado geográficamente que sirve como contenedor de la vida o acción social y de la cultura, sino que este mismo existe de manera que permite el desarrollo de la vida económica, política, social y cultura, es decir, sirve de refugio o medio de sustancia en el que hay una historicidad, una memoria colectiva y genera identidad en las personas que no sólo lo habitan, sino, también, lo transforman. En ese sentido, existe una relación dialógica entre el territorio y las personas que lo habitan, pues desde los medios ecológicos y ambientales que brinda el primero, las segundas desarrollan, los procesos del orden material y simbólico. El mismo autor agrega además que:

Hemos dicho que el territorio resulta de la apropiación y valoración de un espacio determinado. Ahora bien, esta apropiación-valoración puede ser de carácter instrumental-funcional y simbólico-expresivo. En el primer caso se enfatiza la relación utilitaria con el espacio (por ejemplo, en términos de explotación económica o de ventajas geopolíticas); mientras que en el segundo se destaca el papel del territorio como espacio de sedimentación simbólico-cultural, como objeto de intervenciones estético-afectivas o como soporte de identidades individuales y colectivas. (Giménez, 1996, pp. 28–29)

Inicialmente, las cocinas rurales en el municipio de Bello están determinadas en alguna medida por la geografía, por eso, es necesario hacer una diferenciación en dos aspectos: cocinas de altura, estas, relacionadas con el páramo, el frío y la altitud (2582m); y aquellas cocinas rurales que se encuentran en la sima del Valle de Aburra (1540m), es decir, lo asombroso del entorno que propicia un cambio de piso térmico a tan solo 15 minutos de trayecto en carro entre una vereda como La China y otra como Tierradentro.

Las cocinas rurales altas se caracterizan por alimentos y comidas producidas en el entorno inmediatos; así, quesitos y arepas se hacen en veredas como El Tambo o La China, algo que no sucede con las culinarias bajas, donde estos alimentos son traídos de otras partes y que hace más que evidente la dependencia de otros lugares. En altura predominan lácteos, panadería, las bebidas calientes (tinto, chocolate, aguadulce), productos cárnicos, estos últimos estrechamente relacionados como un mayor prestigio y estatus social. Por otro lado, las cocinas rurales bajas son caracterizadas por bebidas frías como guandolos, cervezas, bebidas para el alma (aguardientes), productos cárnicos, línea amarilla (empanadas, papa rellena, torta de carne, etc.), y “menú ejecutivo” entendido como un plato moderado con arroz, ensalada, proteína (carne y huevo por lo regular), sopa y sobremesa: limonadas, jugos, claro o mazamorra.

Se debe tener presente que cuando se habla de ruralidad, ésta, al igual que culinaria, nos remite a ruralidad y culinarias en plural, este es un fenómeno claramente perceptivo, incluso en veredas cercanas, pues si algo tiene de diferente las cocinas rurales son sus singularidades, y ésta depende del cocinero o cocinera, el tipo de fogón o el origen de los alimentos.

Tanto la cocina rural alta, como la cocina rural baja convergen en los calentados, arepas, fritos, chorizos; son cocinas caracterizadas por ser abundantes, pero para ser justos, lo son más las cocinas de altura, culinarias hiper calóricas.



Carne tarro

En un recipiente mezclamos la carne molida, puede ser de res o de cerdo, con sal, comino, pimienta, ajo finamente picado, cebolla de rama finamente picada, huevo y miga de pan hasta que quede una mezcla homogénea. Luego en un papel aluminio se extiende la mezcla anterior en forma de rectángulo, distribuimos en el centro un huevo cocido, zanahoria y pimentón en bastones o julianas, con ayuda del papel aluminio se enrollar la carne de un extremo a otro, de forma que el relleno quede cubierto por la carne, se realiza presión para compactar, posteriormente se lleva al horno o se puede cocinar en una olla con agua y cocinarla aproximadamente 45 minutos.



Para siete porciones de carne de tarro se deben emplear 700 gramos de carne molida de res, 300 gramos de carne molida de cerdo, 2 huevos, 2 cucharadas de pan rallado, una cucharada de mostaza, una cebolla cabezona finamente picada, dos dientes de ajo en pasta, sal, pimienta y aliños al gusto

La mayoría de las veredas del municipio de Bello no cuentan con un tipo de cocina que sea abierta al público en general, son cocinas que se emplean para la confección de manjares destinados a la alimentación de la parentela. Sin embargo, aunque estos espacios no cuentan con un establecimiento gastronómico, si se dedican, en gran parte, a labores de ganadería y agricultura, siendo estos elementos esenciales para la elaboración de una cocina rural. A nivel comercial, gran parte de la oferta gastronómica está al borde de carretera, son cocinas y establecimientos literalmente expuestos al público.

Ahora bien, estas culinarias campesinas y tradicionales tienen entre sus características, aquello que Julián Estrada nombrara artesanado culinario (J. Estrada, comunicación personal, 18 mayo del 2021). Esta noción tiene como núcleo central técnicas culinarias de manufactura y únicas en su elaboración; técnicas que fueron homogenizadas por los procesos de industrialización: arepas -sobre todo-, chorizos, mantequillas, quesos y empanadas, por ejemplo. El artesanado culinario, por el contrario, riñe con la estandarización, es una culinaria de la inexactitud: piscas, manojos y cuartas, pululan como medidas en las cocinas tradicionales; igual pasa con la temporalidad: “dejar un ratito al fuego”, es una expresión común en las cocinas tradicionales bellanitas. Artesanado culinario remite, por supuesto, a una culinaria de la espera, de hacer con tiempo, de preparaciones lentas, de modo que cada producto se incorpore adecuadamente al conjunto de sabores de los otros productos; implica, además, el conjunto de una cultura material propicia, manual y artesana, de piedra, madera o Totumo muchos de estos utensilios, para preparar las distintas viandas que se encuentran en la ruralidad bellanita, así, los sabores de maderas, los minerales de las distintas rocas y la química de la cocinera se incorporan a cada preparación.

La geografía y las dinámicas territoriales de Bello muestran una amplia variedad de características. En las áreas limítrofes con la ciudad de Medellín y el municipio de Copacabana, se observa una clara presencia de elementos urbanos en las veredas cercanas a esta región. Sin embargo, en el norte, las fronteras se extienden hasta el municipio de San Pedro de los Milagros, y hacia el oeste, con San Jerónimo, se aprecia un contraste significativo donde se manifiesta una marcada ruralidad. En otras palabras, en las veredas de estas zonas se puede observar la vida campesina y las dinámicas rurales en pleno desarrollo.

Un fenómeno interesante es la forma en que las lógicas territoriales varían a través de las fronteras. Por ejemplo, las veredas Ovejas, Cuartas, El Tambo y Cerezales, cercanas al territorio rural de San Pedro de los Milagros, ofrecen un entorno campestre con producción agrícola, pastizales para la cría de ganado lechero, y una presencia marcada de actividades rurales. Por otro lado, las veredas de Hato Viejo, Guasimalito, Potrerito, La Primavera y Tierradentro, próximas al casco urbano de Bello y con límites contiguos a Copacabana y Medellín, presentan un panorama de urbanizaciones, edificios y una dinámica más propia de un entorno citadino.

Pastel de pollo

Se cocina el maíz en abundante agua (que no quede muy blando) retiramos el exceso de agua y llevamos a procesar el maíz en máquina de moler, esta masa se mezcla con almidón, panela y sal. A parte se cocina la pechuga, se desmecha, y se unen con las papas previamente peladas, cortadas y hervidas. Tomamos una porción de masa con las manos la aplanamos o con ayuda de una pataconera, y en el centro ponemos una porción de relleno y cubrimos con más masa, cortamos de forma redonda para formar los pasteles y para que no se salga el relleno. Realizamos un repulgue en todo el borde del pastel (hacerle picos de adorno en el borde). Se fríen en abundante aceite muy caliente hasta que se doren.



Para unos seis pasteles de pollo se deben emplear 300 gramos de maíz amarillo, 650 gramos de pechuga de pollo, 2 papas capiras medianas, 40 gramos de panela rallada, 12 gramos de almidón agrio, sal, pimienta y aliños al gusto, y aceite suficiente para freír los pasteles.

Debido a la proximidad de estas veredas a los centros poblados, la problemática de la delincuencia se hace más relevante y se manifiesta de manera significativa. En lo que respecta a nuestro objeto de estudio, podríamos afirmar que esto incide directamente en el desarrollo social y económico del municipio. Esta situación se traduce en una reducción del flujo peatonal y la escasez de establecimientos gastronómicos en estas áreas.

Otro aspecto geográfico significativo son las fuentes hídricas del municipio, la quebrada La García, con su caudal destacado, es el elemento central que configura el paisaje del municipio, descendiendo desde la Cordillera Central hacia el río Medellín. Además, existen otras quebradas relevantes, como El Chorro Lato, Los Seminaristas, Charco Verde, El Bocadillo, El Tejar, La Chachafruto, La Galana y Quebrada Seca, ubicadas en la vereda Tierradentro.

En lo que respecta a la composición étnica de la población rural de Bello, se aprecia una prevalencia de personas de tez blanca en la zona rural alta. Por otro lado, la parte baja del municipio muestra una composición étnica más variada, con un marcado mestizaje. Además, se ha identificado la presencia de la población originaria Emberá en estado de mendicidad, localizada principalmente en el centro de la ciudad y en las afueras de centros comerciales e iglesias.

Un aspecto adicional que influye en la dinámica de Bello es la migración venezolana. Aunque no se disponen de censos específicos, es evidente que el municipio alberga un número significativo de personas de esta nacionalidad. Estos individuos han encontrado empleo en diversos sectores económicos, como la construcción, estética, mensajería de plataformas digitales y la industria restaurantera.

Estos aspectos diversos contribuyen a la riqueza y complejidad del municipio de Bello, destacando la interacción de factores sociales, culturales y geográficos que dan forma a su identidad y desarrollo.

III. ESTADO DEL ARTE

Museo Chozas
Marco Fidel Suárez



ESTADO DEL ARTE

Aun cuando dentro del área de la cocina colombiana y sus regiones se han realizado múltiples estudios que han derivado en libros y textos que exhiben la cocina tradicional y, por consiguiente, los saberes y sabores que allí perduran, para el caso del municipio de Bello, los estudios en esta área de conocimiento son escasos. A continuación, se relaciona un fragmento del compendio de escritos que hacen parte de la despensa literaria con la que cuenta la cocina colombiana y, que sirven para ejemplificar la diversidad de culinarias de una región y del país, siendo esta, un factor crucial para determinar los rasgos y las características que identifican a una personal o a un grupo social. Este análisis documental posibilita un acercamiento al cumulo de información en torno a la cocina de Colombia y sus regiones, que está estrechamente relacionada con el objeto de estudio.

Tabla 1.
Estado del arte.

Estado del arte				
Institución-Editorial	Autor	Título	Año	Sinopsis
SENA	Ricardo Malagón Barbero	Cocina Raizal Colombiana del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina	2022	Es un libro que resalta los atractivos, las tradiciones gastronómicas y los conocimientos ancestrales en torno a la culinaria del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, como factores que permiten entender la identidad gastronómica raizal (Malagón Barbero, 2022).

Estado del arte				
Institución-Editorial	Autor	Título	Año	Sinopsis
SENA	Ricardo Malagón Barbero	Cocina Ancestral y Tradicional de La Guajira A'lakajawaa	2021	Es una recopilación de las tradiciones ancestrales gastronómicas del departamento de la Guajira-Colombia y, una apuesta al rescate y la divulgación de la cultura culinaria de la región (Malagón Barbero, 2021).
Publicaciones López S.A.S.	Carlos Humberto Illera Montoya	Cocinas Parentales de Popayán	2020	Es producto de un trabajo de investigación orientado a la preservación de los saberes y las prácticas culinarias que persisten en la gastronomía payanesa, igual que, las influencias que allí convergen (Illera, 2020).
SENA	Ricardo Malagón Barbero	Saberes Y Senderos Gastronómicos Del Pacífico Chocoano	2019	Es producto de una investigación que busca hacer visible la tradición gastronómica y culinaria del Pacífico Chocoano (Malagón Barbero, 2019).
Fondo de Cultura Económica	Julián Estrada Ochoa	Fogón Antioqueño	2017	Es un texto que expone los hábitos alimenticios del departamento de Antioquia-Colombia y, presenta un fragmento de la geografía culinaria colombiana (Estrada Ochoa, 2017).

Estado del arte				
Institución-Editorial	Autor	Título	Año	Sinopsis
Bubok Publishing	Luis Ernesto Martínez Velandia	Colombia: Cocina, Tradición y Cultura	2016	Es un recorrido por la herencia cultural asociada a la cocina, que se tiene en los 32 departamentos del país y, por consiguiente, en sus regiones (Martínez Velandia, 2016).
Ministerio de Cultura	Ministerio de Cultura y Fundación ACUA	Entre la Tierra y el Mar Las cocinas tradicionales de San Andrés, Providencia Santa Catalina	2016	El texto es un resultado de la documentación conjunta entre Ministerio de Cultura, Fundación ACUA y los portadores de tradición del Archipiélago de San Andrés, Providencia Santa Catalina, que busca resaltar y dar a conocer la cultura raizal, así como también, sus cocinas tradicionales (Ministerio de Cultura y Fundación ACUA, 2016a).
Ministerio de Cultura	Ministerio de Cultura y Fundación ACUA	La Tierra de la Abundancia Cultura Culinaria y Biodiversidad Las cocinas tradicionales indígenas del sur del Departamento del Amazonas	2016	Es un texto que integra los sabores y saberes de la cocina indígena del departamento del Amazonas-Colombia y, por consiguiente, los elementos que allí intervienen: preparaciones, recursos alimentarios (especies de fauna y flora), utensilios, técnicas culinarias, del mismo modo que, formas de cultivo y recolección (Ministerio de Cultura y Fundación ACUA, 2016b).

Estado del arte				
Institución-Editorial	Autor	Título	Año	Síntesis
Fundación para el Desarrollo Social Transformemos	Fundación para el Desarrollo Social Transformemos	Cocina palenquera para el mundo	2014	Es un libro que agrupa las influencias y culturas que confluyen en la cocina palenquera: africana, indígena prehispánica y europea. El texto busca proteger, salvaguardar y fomentar la cultura gastronómica de San Basilio del Palenque (Fundación para el Desarrollo Social Transformemos, 2014).
Fondo Editorial ITM	Luis Gonzaga Rivera Herrera	La cocina Tradicional paisa	2014	Es un trabajo centrado en la exploración de algunos atributos de la historia y la cultura gastronómica antioqueña, haciendo de esta, un distintivo en comparación con las otras del país (Rivera, 2014).
Ministerio de cultura	Carlos Ordóñez	Gran Libro de la Cocina Colombiana	2012	El libro es un recorrido por la diversa culinaria de Colombia. Está orientado al reconocimiento de las preparaciones más características que hacen parte de la identidad regional del país (Ordóñez, 2012).
Ministerio de cultura	Enrique Sánchez y Carlos E. Sánchez	Paseo de olla. Recetas de las cocinas regionales de Colombia	2012	Es una compilación de la cultura y las tradiciones en torno a las cocinas populares de Colombia (lo que cocinan y comen los colombianos en lo cotidiano), en aras de dar a conocer, valorar y recrear la cultura culinaria que perdura en el país (Sánchez y Sánchez, 2012).

Estado del arte				
Institución-Editorial	Autor	Título	Año	Sinopsis
Ministerio de Cultura	Yolanda Mora de Jaramillo	Alimentación y cultura en el Amazonas	2012	El texto es producto de un estudio acerca de las modificaciones en la conducta alimentaria (adquisición, transformación, distribución y consumo de alimentos) propias de cada grupo humano que se localiza en el departamento de Amazonas-Colombia (Mora, 2012).
La Iguana Ciega	Enrique Morales Bedoya	Fogón Caribe	2010	El texto representa una muestra de la mixtura que converge en la cocina regional del caribe colombiano (Morales Bedoya, 2010).
Fondo Editorial Universidad EAFIT	Julían Estrada Ochoa	Épocas de parva	2008	Es un texto que describe la entrada de las técnicas y creación de productos de panadería y pastelería a la región antioqueña (Estrada, 2016).
Editorial Bedout	Teresita Román de Zurek	Cartagena de Indias en la Olla	1964	Es un texto que exhibe preparaciones de la cocina tradicional cartagenera, colombiana e internacional (Román et al., 1964).

Nota. Elaboración propia.

Posta

Se toma la carne y se lleva a una olla pitadora (olla de presión o atómica) con agua, cebolla, ajo, comino y el tallo del cilantro a cocinar aproximadamente por una hora, después de que la carne esta blanda la llevamos a guisar o sudar con papa, yuca y se aliña con hogao.



Para seis porciones de posta sudada con papa y yuca se debe emplear 1 kilogramo de posta de res, 3 papas medianas peladas y cortadas por mitad, 500 gramos de yuca limpia y troceada, 2 tomates maduros picados, una cebolla cabezona finamente picada, dos dientes de ajo machacados, una cucharada de color o achiote, sal, pimienta y comino al gusto, y 2 tazas de agua o caldo.

IV. MARCO TEÓRICO

Capilla Hatoviejo



MARCO TEÓRICO

Se precisa entonces, para este proceso de investigación, realizar un desarrollo teórico en torno a 3 ejes: el campesino, la identidad rural y la tradición culinaria.

La pregunta por los campesinos se encuentra en ciernes en la obra de Redfield (1930) durante un viaje que éste realizara a Tepoztlán, México, allí, él se interesa por el estudio de comunidades humanas sin que todavía el concepto de campesino tuviera un valor analítico. Ahora, este asomo de la antropología sería, y a las ciencias sociales en general, retomada en la década de los 70's por Wolf (1971), quien refiere a los campesinos como "[...] labradores y ganaderos rurales; es decir, recogen sus cosechas y crían sus ganados en el campo, no en invernáculos situados en medio de ciudades ni en macetas dispuestas en terrazas o antepechos de ventana [...]" (pp. 9-10). Para el autor, el campesino es una persona que confiere progreso a un hogar y, no aquella que actúa como un negocio en aspectos económicos como alguien que únicamente se enfoca en producir y generar una utilidad con la comercialización de lo producido. El campesino, el habitante del entorno rural, del campus, transforma la tierra y cría animales domésticos en aras del sostenimiento de la parentela.

Leído lo anterior, podría derivarse, en principio, que lo campesino está inmerso en lo rural, que no es algo que deba o se pueda separar para su análisis, no por lo menos en este caso particular. Disgreguemos el término para tratar de aclarar el tema. "Rural" proviene del latín *ruralis* que significa campo, o propio de la vida de este espacio y, es una noción que según Suárez Restrepo & Tobasura Acuña (2008) se puede concebir a partir de una serie de elementos, donde lo demográfico, lo territorial y lo simbólico tienen cabida. Así pues, los autores denominan lo rural como "[...] un conjunto de formas, acciones y significados de la vida en el campo y de las percepciones de quienes viven allí [...]" (p. 4484). De esta manera el término ruralidad puede llegar a representar idiosincrasia e identidad para un colectivo que reside en el campo.

En ese sentido, a pesar de las dinámicas de la expansión urbanística del municipio de Bello que, cada vez más, limita o elimina el territorio rural en el cuál habita el campesino bellanita, se encuentran veredas con orientación económica y explotación del territorio bajo dinámicas del laborado de la tierra y la crianza de animales. Asimismo, una carga simbólica- cultural de identidades propias del ser campesino.

Durante su proceso evolutivo e histórico, los seres humanos han desarrollado un fuerte vínculo con la alimentación, un vínculo como ser biológico y como ser cultural: somos la única especie que ha transformado los alimentos y éstos han terminado por cambiar a los seres humanos tanto material como simbólicamente, y no sólo eso, somos, además la especie que ha creado alimentos a través de la domesticación de plantas y animales, así, el maíz o el cerdo tal cual los comemos hoy día, son imposibles sin la intervención humana. En esta dinámica ha devenido la cocina que hace parte definitivamente de los acontecimientos que marcan la historia evolutiva de nuestra especie, de hecho, aquello que nos define como seres humanos, esto es, el bipedalismo, el desarrollo cerebral y la fabricación de herramientas, se encuentran, directa o indirectamente relacionados con la invención de la cocina. Así pues, el ser humano no sólo es el único animal que cultiva sus propios alimentos, como acaba de leerse, sino que los transforma y, en torno a este hacer, ha creado otra manera de comunicarse. En este largo proceso de relacionamiento, los humanos han aprovechado esta singularidad para autodefinirse, así, se puede leer e indagar que ciertas poblaciones se reconozcan como gente de maíz, civilizaciones del trigo o comedores de millo. No debe verse esto simplemente como una metáfora, de hecho, es casi natural que los seres humanos se reconozcan en lo que comen, es decir, los alimentos no sólo son buenos para comer, sino también buenos para pensar: han sido motor de vínculos y reconocimientos, y también, como no, han servido para justificar la invasión y el exterminio del Otro.

Importante tener presente cuáles son las funciones de los alimentos, y por qué ello ha ayudado a definir la idea misma de “humano”. En esencia, los alimentos tienen en principio, cuatro funciones: alimentar, nutrir, generar placer y ser o servir de socializadores; pero también hay alimentos y comidas que generan estados alterados y que se encuentran fuertemente relacionados, por lo menos en principio, con sistemas simbólicos, estos últimos son buenos para pensar antes que buenos para comer (Harris, 1999).

La relación entre cultura y alimentación ha sido ampliamente explorada y analizada por Montanari (2004), Henao (1986), Contreras (2019), Illera (2017), Cruz (2002) y Sánchez (2020), por mencionar solo unos cuantos. Y para abordar estos temas, es necesario ahondar en dos campos clave que constituyen el universo culinario: el sistema alimentario y el sistema culinario. El sistema alimentario se comprende, esencialmente de todo lo que es concerniente a los alimentos, origen, producción, distribución, adquisición, consumo y los modos como se tratan los desechos que se generan de estos. Por su parte, el sistema culinario, reúne las técnicas de transformación de los alimentos y, el aspecto simbólico que las distintas sociedades dan a estos. Estas derivaciones conceptuales permiten ubicar los contenidos que subyacen a las prácticas culinarias para indagar el cambio o permanencia en términos de significados que mantienen los productos, por ejemplo, cuando cambia el entorno, el comensal o el cocinero.



El concepto de tradición resulta mucho más complejo para comprender el universo culinario, ella encarna en sí una categoría polisémica, pues, es un concepto que ha sido abordado por múltiples autores, desde diferentes posturas teóricas y áreas de conocimiento como la sociología y la antropología. Así, antes de asociar el término con el mundo culinario, se precisa profundizar en algunos planteamientos que han realizado autores frente a la definición o delimitación del concepto en cuestión. Madrazo Miranda (2005) pone en discusión dos perspectivas que disocian en la concepción de lo qué es tradicional, por un lado, menciona que la tradición ha sido asumida como una de las formas en que se expresa la memoria colectiva de una comunidad, que, además, es generadora de identidad y permite que, dicha comunidad, permanezca en el tiempo gracias a la cohesión social que esto posibilita. Ahora bien, en contraposición a este postulado, esta autora menciona que hay quienes consideran la tradición, o el apego a lo tradicional, como la imposibilidad que se tiene para asumir y vivir la vida cambiante que trae consigo la modernidad, es decir, es una atadura para reverenciar el pasado sin cuestionamientos y transferir de generación en generación pensamientos y acciones que han sido aceptados y reproducidos por los antepasados. La autora mencionada anteriormente, plantea que existen comunidades alejadas de las grandes urbes que le hacen culto a la tradición, basando la vida social, las normas, prácticas y regulaciones en esta. Por el contrario, en las sociedades producto de la racionalidad capitalista y las lógicas individualistas, lo tradicional es expresado como calificativo para referirse a algo del pasado, de retraso, contrario a las dinámicas de progreso que, además, tiene como bandera un pensamiento que sostiene las estructuras sociales y morales establecidas desde corrientes conservadoras. Sin embargo, dentro de estas sociedades globalizadas, lo tradicional recobra importancia al ser una respuesta de resistencia a la homogenización de la sociedad occidental del modelo capitalista, debido a que, dentro de lo que es llamado tradicional se encuentra la matriz de lo que es propio de un pueblo y marca diferencia de los demás, generando identidad y autenticidad.

TRADICIÓN Y CULINARIA

Por lo anterior, el concepto tradición ha llamado poderosamente la atención de los expertos, sobre todo al final de los nacionalismos, esto es, a mediados del siglo XX. La nacionalidad, y de paso la pertenencia étnica, devino en múltiples subjetividades, las mismas que habían llevado años atrás a miles de personas a los campos de concentración juzgados por no ser lo suficientemente arios y puros o étnicamente aceptados. La tradición con sus porosas contradicciones llegó a suplir en cierta manera la necesidad de reconocimiento y cohesión de los distintos grupos humanos al final de las fronteras nacionales, ello gracias a unas comunidades cada vez más abiertas y democráticas, en razón a ello, la tradición se presenta como un elemento articulador de lo común, de un reconocimiento hacia lo propio, pero también como instrumento de poder, Hobsbawm y Ranger (2012) han señalado que las tradiciones deben mucho a la invención, es decir, que existen fuerzas, como las políticas, que direccionan lo tradicional, en otras palabras, se trataría de un ejercicio de poder, de una clase social que fuerza los hechos para crear tradiciones.

Así pues, teniendo en cuenta que existen múltiples perspectivas referente a la concepción del término tradición, es pertinente mencionar cómo se entiende para este proyecto de investigación: es el proceso en el que se transmite de generación a generación lo material e inmaterial de una cultura, lo histórico y oral de una comunidad o sociedad dando identidad y autenticidad, asimismo, permite la permanencia en el tiempo de esta (Ministerio de Cultura, 2012) Sin embargo, es importante anotar que no se debe percibir esta concepción de manera estructural, debido a que lo tradicional se transforma, se construye y deconstruye constantemente según los contextos y hechos históricos de la vida social.

Ahora bien, en el marco del estudio de caso, la cocina es un eje fundamental para poder conocer los rasgos que caracterizan la identidad culinaria del municipio de Bello. Así entonces, cocina puede ser interpretada de tres formas: un espacio donde se guisan los alimentos, ese sitio en el que se materializa y se hace comestible el saber culinario; el complejo de recetas propias de una región o un cocinero; o, la manera en la que se transforman los alimentos para su consumo (Moreno Blanco, 2016). La cocina, entendida como una actividad, requiere la presencia de un artífice para su concepción, y en el entorno rural, el campesino, es quien toma el papel de “dador de vida”, y con sus manos, crea una cocina que remite a una tradición particular.

En la línea de lo planteado anteriormente, al hablar de cocina tradicional o tradición culinaria, se referencia a lo planteado por Sánchez (2020) “Detrás de cada plato hay una historia, una estética, una sensibilidad, un modo de ser” (p.73). Así entonces, la cocina tradicional hace referencia a lo propio en términos de lo que produce, cocina y come una sociedad. Es aquello que se lleva a la mesa dando identidad y se vuelve constitutivo de la cultura ayudando a diferenciarla de otras. Este mismo autor, plantea cuatro pilares de la cocina tradicional:

Las cocinas tradicionales tienen un componente de historia y conocimiento de lo que se come; la remembranza que le acompaña y conlleva a mantener la unidad espiritual de los comensales con lo propio, el pasado y lo doméstico; posee identidad que arraiga a una idiosincrasia y es distintiva; finalmente, la cocina tradicional contiene fuertes lazos de solidaridad que movilizan la abundancia en de alimentos en la mesa y el compartir. (p. 74)

En esa misma dirección, Sánchez (2020) menciona entonces características específicas de la cocina tradicional como: es evocadora, es local, está enraizada en un lugar específico; se ofrece en abundancia, asimismo, son preparaciones que expresan lo campesino y lo popular, debido a que son platos preparados con la intención de satisfacer las necesidades del trabajo arduo y de largas jornadas en el campo y en la ciudad de la clase obrera. Por supuesto que no se trata de unas características exclusivas de lo campesino y rural, pero es en estos contextos donde estas características son claramente apreciables, por lo menos en las ruralidades bellanitas.

Teniendo en cuenta lo planteado y lo que ocupa a este estudio de caso, se puede decir que las cocinas rurales del Municipio de Bello están enraizadas a la cocina tradicional antioqueña, pues estas son la representación y materialización de la cultura gastronómica de esta región, debido a su ubicación y a las personas campesinas, jornaleras, obreras y antioqueñas que las reproducen.



V. OBJETIVOS

Fogón de Leña en la vereda "La China"



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Describir los saberes, técnicas, sabores y productos que hacen parte del patrimonio culinario de las veredas del municipio de Bello.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Caracterizar las costumbres y tradiciones que hay entorno a la confección de las cocinas rurales del municipio de Bello.

Identificar ingredientes y métodos de cocción empleados en las cocinas rurales del municipio de Bello.

VI. MATERIALES Y MÉTODOS

Frailejones en el Páramo de Las Baldías



MATERIALES Y MÉTODOS

El proyecto se desarrolló mediante una metodología cualitativa y etnográfica que involucró una sucesión de fases estructuradas que posibilitaron la planificación y el desarrollo del proyecto de forma efectiva:

Fase 1. Revisión bibliografía.

Fase 2. Etnografía: entendiendo este método de investigación desde la perspectiva de Vasco (2007) que alejada de relaciones de poder entre dominadores y dominados, observador, observados, persona dotada de conocimiento y otra que brinda información; nos posibilita entender que la investigación se puede realizar recogiendo los conceptos en la vida misma de las personas con que se intervienen, es decir, es necesario vivir con ellos, comer con ellos, irrumpir en la vida cotidiana de los propios sujetos, para así, analizar y comprender una realidad específica y poder teorizar sobre esta.

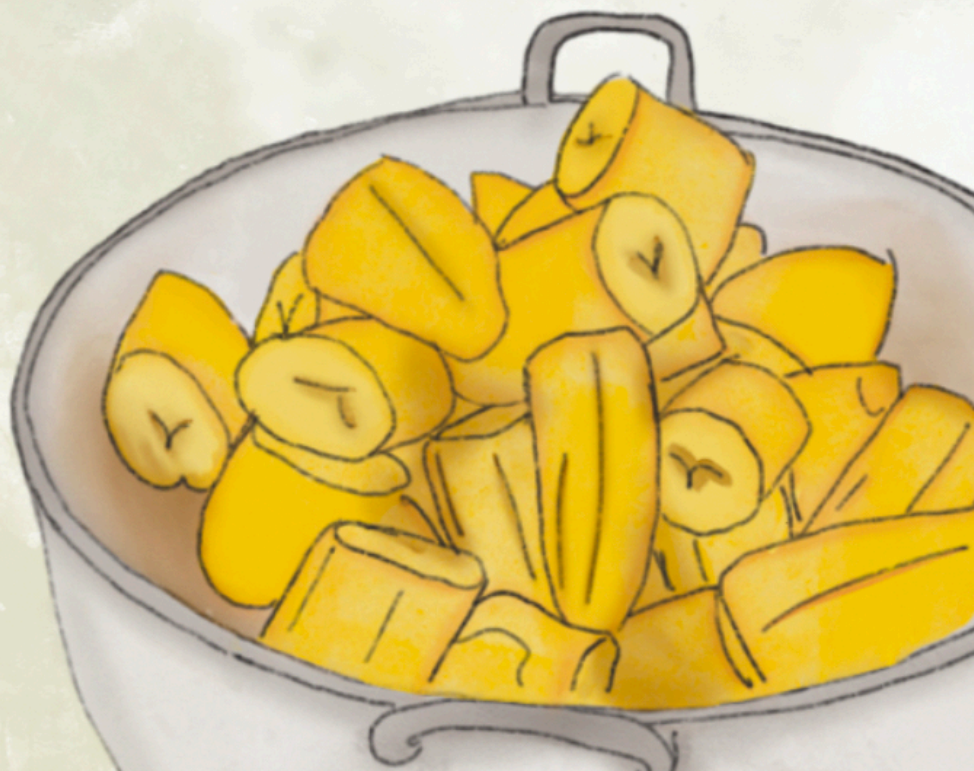
Así entonces, se visitaron los lugares representativos del municipio de Bello y se realizó observación participante en cada uno de ellos, buscando identificar saberes, técnicas, sabores, portadores de tradición y/o cocineros, lugares, productos, que hacen parte del patrimonio culinario de las veredas del municipio. Para esto se implementaron técnicas tomando como referente lo propuesto por Hernández Sampieri (2014):

- a. Diario de campo
- b. Fotografías

Fase 3. Entrevistas en profundidad a los habitantes de las veredas del municipio de Bello. El objetivo de estas es la precisión de las categorías de análisis, la generación de hipótesis preliminares y la identificación inicial de personas que puedan contribuir para dar cumplimiento a los objetivos planteados. Para la realización de estas entrevistas se utilizó una guía construida a partir de los objetivos específicos y sus categorías de análisis.

Patacón de verde

Se toma el plátano, se lava y se pela, se corta en trozos de aproximadamente 3 dedos de grosor, se fríen en aceite no muy caliente, se sacan y se aplastan con la ayuda de una pataconera, posteriormente se llevan de nuevo a freír en aceite caliente hasta que se doren, se pueden acompañar de hogao o guacamole.



Para unos ocho patacones se deben emplear 2 plátanos verdes, aceite vegetal suficiente para freír y sal al gusto.

VII. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Cafetería el Nogal



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

TÉCNICAS Y MÉTODOS DE COCINA EN LA RURALIDAD BELLANITA

“El principal elemento de diversidad consiste en el hecho de que el hombre, y solo él, es capaz de encender y usar el fuego, y que esta tecnología nos permite, junto a otras <<hacer cocina>>” (Montanari, 2004, p. 51).

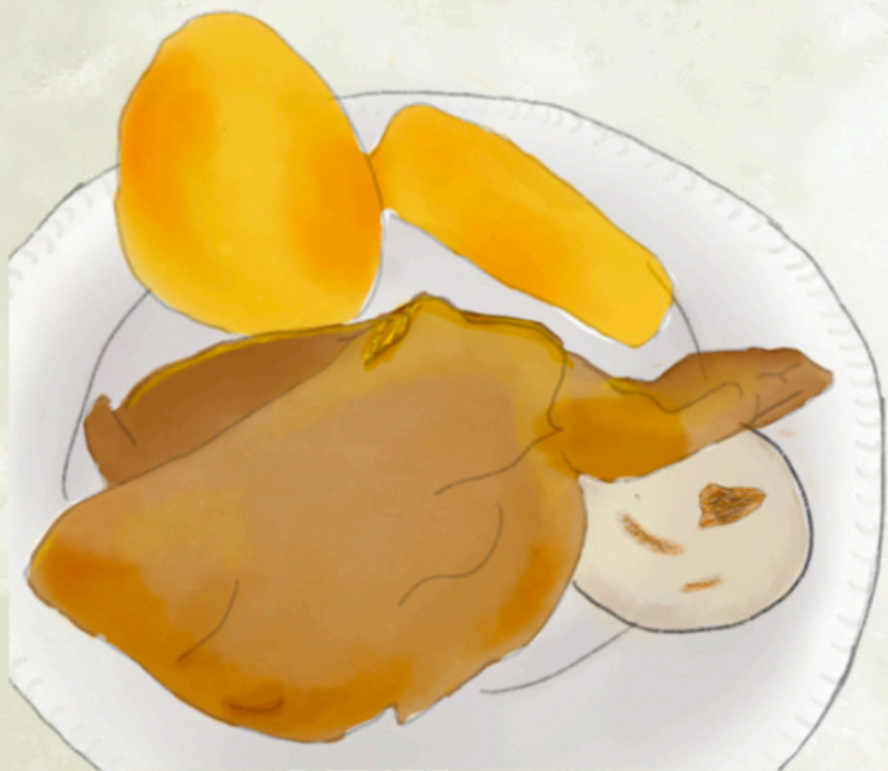
Antes de ingresar el área de las técnicas y los métodos aplicados en las cocinas rurales bellanitas, es necesario abordar el concepto de técnica y método por sí solo. El Diccionario Etimológico de Chile define la *téchne* como “la destreza y la habilidad para hacer un oficio” (Anders et al., 2024d). Por su parte, la Real Academia Española define la Técnica como “Conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte” (Real Academia Española [RAE], 2006). En ese orden de ideas, una técnica puede ser comprendida como la destreza, capacidad o habilidad que tiene un individuo para conseguir algo.

Por su parte, un método según la RAE es “Modo de decir o hacer con orden” (Real Academia Española [RAE], 2023). El Diccionario Vozes Culinarias precisa la cocción como “Preparar los alimentos cociéndolos en el fuego” (p. 257). Así pues, los métodos de cocción pueden ser considerados como las formas de obrar, realizar o transformar un alimento a través de la aplicación de calor, para su posterior consumo.

Ahora bien, las técnicas empleadas en las cocinas rurales bellanitas son amplias y estas dependen estrictamente de la “familia” de preparaciones a la cual se encuentren vinculadas, así como, de su forma de armado, amasado, pelado, cortado, tal cual lo expresa Gaviria Arbeláez (2016) en su libro *Técnicas Profesionales de Cocina Colombiana*. Por lo tanto, para el presente tema, se toma como referente el texto mencionado con anterioridad y se traen a colación las técnicas evidenciadas en los diferentes espacios donde se hizo la etnografía.

Oreja de cerdo

Se queman los pelos de las orejas de cerdo y se lavan muy bien; luego se pican y se ponen a cocinar en abundante agua con cebolla, apio, laurel, sal y pimienta al gusto, se llevan a fuego alto aproximadamente por 30 minutos. Posteriormente las orejas se pueden freír y o guisar en hogao, o una vez cocidas se pueden agregar a frijoles, lentejas, garbanzos entre otros.



Para seis porciones de oreja de cerdo sudada se debe emplear 1 kilogramo de oreja de cerdo limpia y troceada, 30 gramos de apio, 1 hoja de laurel, 180 gramos de tomates maduros picados, 90 gramos de cebolla cabezona finamente picada, 2 dientes de ajo machacados, una cucharada de color o achiote, 1 cucharadita de comino, sal, pimienta y aliños al gusto, 2 tazas de agua o caldo, y 1 cucharada de aceite de girasol.

Tabla 2.

Técnicas y métodos de cocina en la ruralidad bellanita.

Familia culinaria	Técnica / Método	Preparación
Arepas	Armado a mano alzada	Arepa tela, arepa de bola
	Armado con cortador	Arepa industrial
	Licuada	Arepa de chocolate
	Pilado	Arepa de maíz pelado
	Repulgue	Arepa tela
Arroces	Arroz seco simple	Arroz blanco
	Calentados	Calentado de frisoles
Bebidas	Licuada	Jugos y sorbetes frutales
	Exprimidos	Jugo de naranja
	Infusión	Guandolo con limón mandarina
	Hervido	Aguadulce, aguapanela, tinto campesino, Chocolate en agua dulce simple o con leche
	Pilado	Mazamorra y claros
Carnes	Horno	Pollo
	Asados y parrilla	Cerdo, pollo, res pescado a la parrilla
	Polvo	Carne en polvo
	Sudados	Oreja, albóndiga, posta
	Bistec	Bistec a caballo
	Albóndiga	Albóndiga con hogao
	Fritura	Chicharrón, trucha, huevo
	Pitado	Oreja, posta
	Rebozado	Tortas de atún, torta de pescado, torta de carne
	Molde de carne	Carne de tarro

Familia culinaria	Técnica / Método	Preparación
Embutidos y carnes frías	Chorizo	Chorizo Antioqueño, chorizo santarrosano
	Morcilla	Morcilla antioqueña
	Embutido	Salchichón
Línea Amarilla	Empanadas	Empanada de iglesia, papa y carne, arroz y carne
	Pasteles	Pastel de pollo
	Rebozados	Papa huevo, papa carne
Envueltos	Soasado	Hojas bijao
	Inmersión	Tamal antioqueño
	Al vapor	Tamal antioqueño, mogas
	Armado de tamal plano	Tamal antioqueño, mogas
Panadería	Horno	Pan campesino, pan chocha, almojábana, pandequeso, pandeyuca calentanos
	Fritura	Buñuelos
Pastelería	Horno	Tortas, rollos, piononos, pasteles
	Batido liviano	Rollo, pionono
	Batido pesado	Tortas
	Hojaldre	Pasteles dulces
Repostería	Flan	Leche asada
	Esponjado	Esponjados de frutas
	Dulces y frutas almibaradas	Brevas
	Merengue	Merengues horneados, suspiros, merengón

Familia culinaria	Técnica / Método	Preparación
Salsas	Encurtido	AjÍ para empanadas
	Sofrito	Hogao
Sopas	Hervidos	Sancocho, sopa de tortilla, sopa de albóndiga, sopa de verduras
	Crema	Crema de trucha
Tubérculos y musáceas	Fritura	Papa, yuca, taja de maduro, chips
	Hervido	Papa, yuca
	Patacón	Patacón de verde

Nota. Elaboración propia.

Según la información recolectada en el trabajo de campo se puede establecer las anteriores técnicas y métodos de cocción, allí se evidencia un amplio desarrollo de estas, que dan como resultado diferentes preparaciones que van desde caldos, estofados, dulces, pastelería, bebidas entre otros. Con base a esto se logró desarrollar los siguientes descriptores:



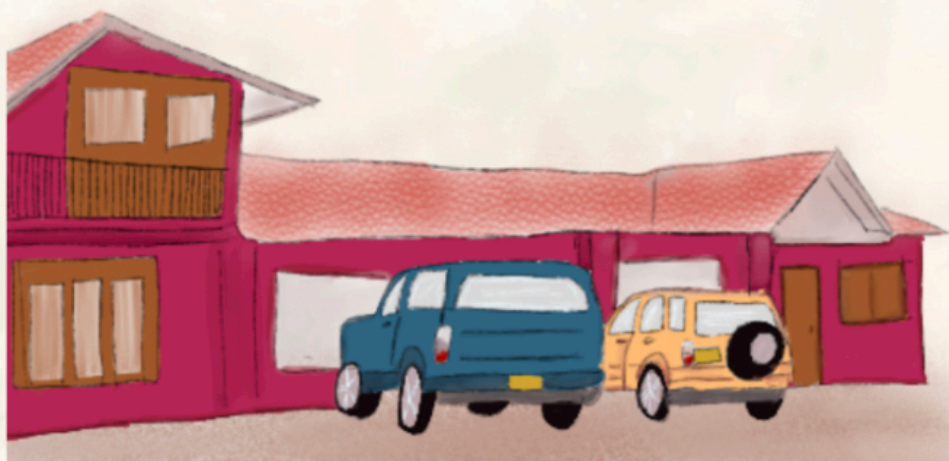
COMIDA DE CARRETERA

“Las carreteras, con sus incontables paraderos y restaurantes, han sido por tradición, lugares idóneos para comer platos populares de la cocina nacional como los frijoles con chicharrón, el ajiaco o la posta cartagenera [...]”.
(Mora, 2016)

El Diccionario de voces culinarias define al restaurante como “Establecimiento público de cierta categoría donde se sirven comidas y bebidas para ser consumidas en el mismo local” (Moreno Blanco, 2016, p. 787). La palabra restaurante proviene del latín restaurare, traducida al español como “restaurar”, y significa volver a poner en pie, restaurar; así, el restaurante puede ser entendido como ese espacio que repara, restaura a los caídos por hambre (Corominas, 1987; Anders et al., 2024c). La aparición de estos establecimientos está relacionada con el nacimiento del comercio, puesto que los largos recorridos y distancias, implicaban un tipo de alimentación externo al hogar, es allí, donde restaurantes rudimentarios salen a escena, asentándose en carreteras o en espacios como el campo (Flandrin & Montanari, 2011; Méndez, 2007, como se citó en Puyuelo Arilla et al., 2017).

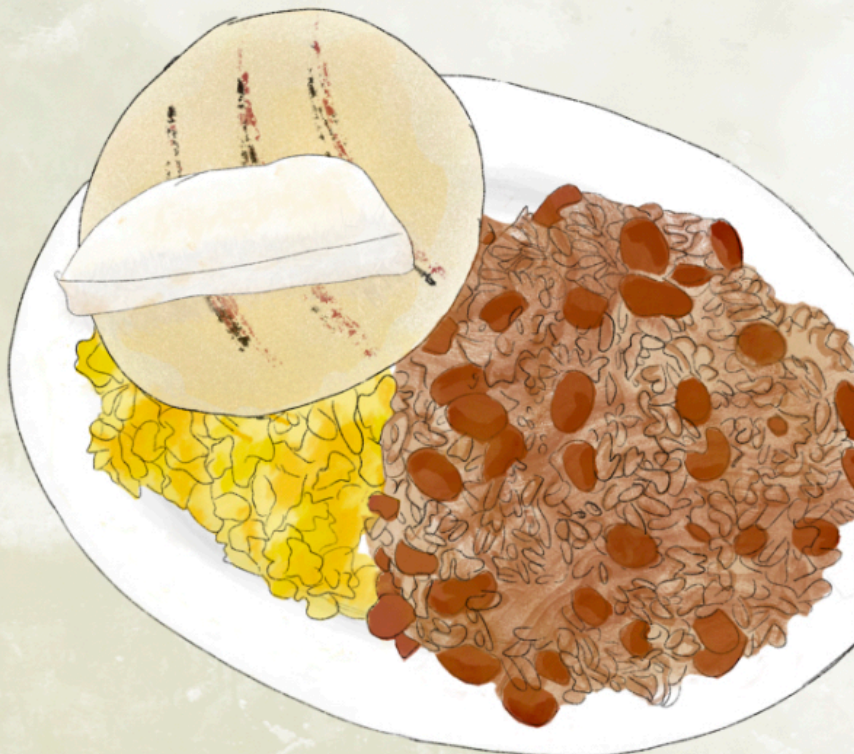
En las cocinas rurales altas del municipio de Bello, gran parte de los establecimientos observados se encuentran a bordo de carretera, distantes de una zona de poblamiento, son espacios frecuentados por turistas o simplemente viajeros que van en busca de un lugar que los restaure a través de un alimento que deleite el paladar. Es ahí, donde el arte culinario de expertas matronas sale a relucir: arepas, sancochos, sudados o frisoles, por solo mencionar una mínima parte de la carta ofertada, son muestra de unas cocinas que aun atesoran parte de la tradición culinaria del municipio y del país.

Por otro lado, las cocinas rurales bajas de Bello, por su cercanía con la urbanidad poseen unas dinámicas diferentes, en ciertos aspectos, con las mencionadas anteriormente. El afán y la rutina del día a día, implica ciertos cambios en la oferta gastronómica de los establecimientos, esto con el fin de minimizar pérdidas de tiempo en los quehaceres del comensal. Es aquí, donde salen a relucir la comida rápida (aquella que no necesita menaje y cubiertos) y bandejas constituidas por lo siguiente: arroz, producto cárnico o proteína (molida, res, cerdo, pollo, sudada, chicharrón), ensalada y sobremesa (jugo, guandolo o claro). Los alimentos ya preparados agilizan el servicio de los mismos y, por ende, el consumo de estos.



Calentado

El calentado se realiza con alimentos ya preparados. Generalmente se emplean frijoles (aunque también se puede utilizar pasta, sudado, sancocho, en resumen, cualquier preparación) y arroz que sobro del día anterior, mezclado junto con hogao, huevos (que pueden servirse también fritos), tajás de maduro y, se acompaña con arepa bola o arepa tela. Es una preparación 100% de aprovechamiento.



Para seis porciones de calentado de frísoles se deben emplear 300 gramos de frísoles cargamanto rojo cocidos con su tinta, 500 gramos de arroz blanco cocido, 1 taza de hogao, 1 cucharada de aceite o manteca, y sal al gusto.

LEÑA Y COCINA AL AIRE LIBRE

[...] la cocina montañera, la cocina de fogón de tierra, la cocina de brasas y rescoldos, tiene un sabor especial debido a un halo de esoterismo que le otorgan el aire de la vereda, los aromas, la ceniza, el bollín, los recipientes y las manos que la hacen, todos a su vez agentes insustituibles, quienes nos obligan a pagar caro esa añoranza gustativa desprendida de cualquier producto hecho en aquellas circunstancias. (Estrada, 1995, p. 46)

Las cocinas tradicionales, cuya fuente de calor es proporcionada por madera o leña principalmente, emergen al aire libre, donde la combustión de estos elementos se pueda esparcir de forma placida sin afectar la salud de los artesanos culinarios. En las cocinas rurales del municipio de Bello la leña es utilizada como combustible, en actividades domésticas que obedecen a estilos de vida tradicional de las personas que habitan este entorno. De acuerdo con Sierra Vargas et al. (2011) la leña es un producto que “[...] se obtiene directamente de la naturaleza, específicamente de los recursos forestales. Incluye los troncos y ramas de los árboles [...]” (p. 31) por lo que este recurso se vuelve mucho más accesible que otros materiales, cuyo valor económico, en comparación con esta, tiende a estar por encima de la capacidad adquisitiva de la población.

El consumo de productos elaborados en fogón de leña está asociado a costumbres, técnicas, formas de comunicación y tradiciones del campesinado bellanita; es un factor que genera remembranza y añoranza; además, imprime un rasgo particular en los alimentos que puede ser apreciado fácilmente por cualquier consumidor: aroma, sabor y textura.

Tamal antioqueño

Para la masa se cocina el maíz, se procesa en una máquina de moler, se mezcla con manteca de cerdo y un poco de agua, se amasa bien hasta obtener una masa suave. Esta se puede conservar en la nevera, pero se debe dejar tomar la temperatura ambiente antes de formar los tamales.

Para el relleno se marinan las carnes (res, cerdo o pollo) mínimo una hora antes con sal, comino, achiote y se llevan a cocinar hasta que estén blandas, así mismo, se llevan a cocinar en agua la zanahoria, las habichuelas, las alverjas y las papas.

Por aparte se toman las hojas de plátano o bijao y se soasan pasándolas por el fuego o se por agua hirviendo para quebrantarlas y que sea más fácil manipularlas.

Ya para el armado se dispone en la base las hojas, en la mitad de la hoja se extiende un poco de masa, encima de la masa se pone las carnes, las verduras y un poco de hogao y se termina de cubrir con un poco de masa. Se cierra el tamal, se juntan las puntas como un paquete, se amarran bien y se ponen a cocinar en agua con sal alrededor de 2 horas.



Para cuatro tamales se deben emplear 250 gramos de maíz trillado amarillo, 25 gramos de manteca de cerdo, 300 gramos de costilla de cerdo, 300 gramos de pierna de cerdo, 300 gramos de tocino barrigero, 150 gramos de zanahoria, 300 gramos de papa capira, 100 gramos de arveja desgranada, 100 gramos de habichuela, 8 hojas de bijao o 4 de plátano, 4 metros de pita, sal, aliños, comino y achiote al gusto.

COCIDOS, ASADOS Y AHUMADOS

La parrilla y el grill son las versiones modernas y controladas de la técnica culinaria más antigua: asar sobre un fuego de llamas o sobre brasas (McGee, 2008, p. 850).

La comida es cultura cuando se produce, porque el hombre no utiliza únicamente lo que le provee la naturaleza, sino que intenta crear su propia comida a partir de lo que el entorno le suministra; y, además, cuando este transforma la materia prima adquirida por medio de la implementación de recursos como el fuego, destrezas técnicas, así como, diversas tecnologías (Montanari, 2004). Hervido, ahumado y asado, no solo permiten identificar gustos y elementos culinarios de un grupo social, sino que también, son muestra de las técnicas y las formas en las cuales los grupos sociales dan solución a dificultades que se presentan en el proceso de transformación de una materia prima (Delgado Salazar y Delgado Giraldo, 2010).

“El fuego constituye la primera etapa de la cocina [...]” (Neirinck & Poulain, 2001, p. 9). La cocción directa sobre la fuente de calor, hoguera o rescoldo se muestra como precursora de métodos que, en la actualidad diversifican la cocina y posibilitan la confección de manjares que complacen al paladar. Esta, sumada a utensilios, posibilita una transmisión de calor de una forma menos agreste; y en articulación con cuencos o recipientes, propicia la inclusión de recursos húmedos, modificando así la forma en la que el calor es transmitido.

En las cocinas rurales del municipio de Bello, los productos que se exhiben en la parrilla provienen especialmente de proteínas cárnicas de cerdo, pollo, res o pescado; entre ollas, hervores y sabores aparecen sancochos, sopas de tortilla, albóndiga y verduras; y finalmente, el humo elevado, “ensalza” embutidos en forma de chorizo, que se encuentran colgados sobre cuerdas que funcionan a modo de exhibición y reposan encima de los tradicionales fogones de leña. Así pues, se evidencia el fuego, como elemento fundamental en la transformación de los alimentos, a partir de diversos métodos de cocción, caso de hervidos, asados y ahumados (Delgado Salazar y Delgado Giraldo, 2010).

Chorizo antioqueño

Se utiliza pierna de cerdo y tocino cortados en trozos, ajo y cebolla de rama picada finamente, se condimenta con comino, sal y color al gusto, se mezcla y se deja reposar. Se alistan las tripas previamente limpias y se embuten sin presionar mucho para que no se revienten, luego se separa la tripa cada 12 cm anudando con pita, se cuelgan al aire fresco (o encima de un fogón de leña para ahumarlos un poco). Estos se pueden cocinar en agua, se pueden freír y, se acompañan con arepa bola y limón mandarino.



Para ocho chorizos se deben emplear 650 gramos de pierna de cerdo, 220 gramos de tocino sin piel, 40 gramos de cebolla de rama, 12 gramos de ajo fresco, 3 metros de pita, comino, sal y color al gusto.

¡ABUNDANTE PROTEÍNA ANIMAL!

Los animales domésticos se convirtieron en los acompañantes inseparables de los hombres a través de los tiempos, y es por esta razón que cuando se emprendió la colonización del Nuevo Mundo en el siglo xv, los primeros que fueron embarcados para alimentar, ayudar y acompañar a los colonizadores fueron los porcinos, ovinos, bovinos, aves de corral, variedades de perros y los infaltables asnos y caballos para carga y transporte. (Rojas, 2012, pp. 337-338)

Las proteínas de origen animal como huevo, cerdo, res, pescado, gallina y pollo son elementos esenciales de la idiosincrasia de las cocinas rurales bellanitas. La abundancia y opulencia de estos ingredientes en una preparación culinaria, posibilita la visibilización de unas cocinas amplias, bastas, que no están limitadas en recursos o materias primas, como siempre se ha supuesto. La abundancia es una característica de las cocinas rurales, es la manera como ellos expresan afecto, cariño y bienestar.

EL CERDO

El cerdo, afirma Arango (2007), es introducido en el Departamento de Antioquia para el siglo XVI por Jorge Robledo, y que este tuvo muy buena aceptación inclusive por los indígenas que habitaban estas tierras. Ya para el siglo XVII, el territorio de Antioquia contaba con cerdos como animales domésticos, los cuales, eran alimentados principalmente con maíz y cucurbitáceas. El “[...] puerco, gocho, verrón, verraco, varraco, marranchón, tunco, chanco, choncha o choncho; verriundo, grúñete, lechón, lechona, cochinito, porcachón, guarro, gorrino [...]” (Moreno Blanco, 2001) es un animal que se aprovecha en su totalidad, carne, grasa, huesos, intestinos y sangre, utilizado en fritangas, embutidos, asados, tamales, mogas, asados y es protagonista en festividades de los bellanitas como la navidad.

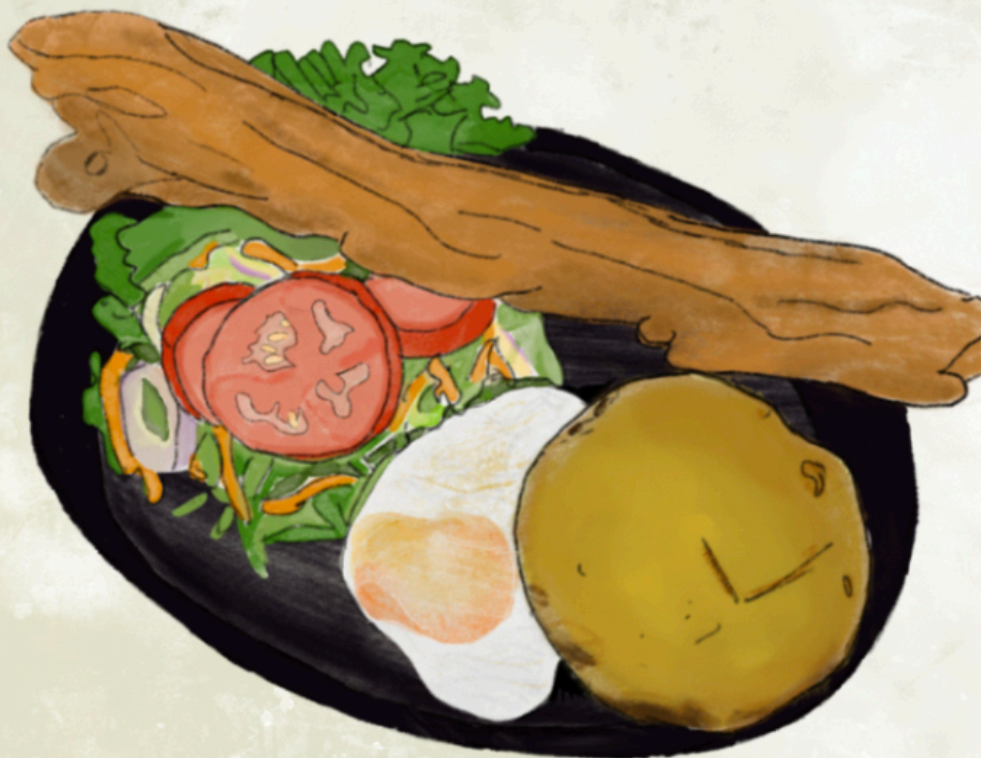
GALLINAS Y HUEVOS

Dentro de las proteínas más consumidas en las cocinas rurales del municipio de Bello, están las provenientes de aves: pollo, gallina y huevo. Probablemente, el origen de la gallina se sitúa en la India, Birmania, Irán y el archipiélago de Indochina (Pigarev et al., 1979, como se citó en Rojas, 2012). Hace parte de sancochos, sopas, arroces, asados, productos de línea amarilla y fritos, además, era un alimento articulado a rituales y creencias de la cultura alimentaria campesina ya que para las mujeres que daban a luz se les recetaba “[...] la dieta de cuarenta pollos, uno cada día, [...]” (Rojas, 2012, p. 375) por sus propiedades nutricionales y por el beneficio que podía traer al organismo de la madre durante el puerperio. Por su parte, el huevo, es protagonista de múltiples preparaciones, ya que tiene un bajo costo, una buena carga proteica y una versatilidad en cuanto a formas de cocción: revuelto, frito, con aliños, duro, tortilla, cocotte o simplemente mezclado con arroz, haciendo de esta, una de las preparaciones más típicas dentro de las cocinas bellanitas.



Chicharrón

Se lava bien el tocino, se seca y se le hacen patas (cortes verticales por la carne o por la piel). Se ponen a cocinar en agua a fuego bajo con sal, volteándolos de vez en cuando, hasta que se evapore el agua. Finalmente, se deja freír en su propia grasa.



Para ocho porciones de chicharrón se debe emplear 1 kilogramo de tocino barrigüero, sal, y agua suficiente para su cocción.

CULTURA MATERIAL DE LAS COCINAS RURALES DE BELLO

Barro, madera, piedra, frutos y plantas locales fueron y han sido los materiales con los que se fabrican los instrumentos de cocina que han acompañado a los colombianos desde tiempos prehispanicos hasta la actualidad. (Vega González, 2016, p. 26)

Los utensilios son esos elementos de la cultura material, que permiten la transformación de múltiples materias primas, y así mismo, la confección de variadas preparaciones que están arraigadas a una cultura alimentaria determinada. Estos, necesitan a su vez de un conocimiento, un saber o una técnica que esté vinculada a su manipulación, puesto que, de esta función, depende gran parte del producto final que se va a lograr. Como se expresa en la política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia “[...] en relación con las técnicas, se encuentra un rico y variado instrumental que expresa la creatividad y el ingenio de la cocina popular [...]” (Ministerio de Cultura, 2012).

En las cocinas rurales del municipio de Bello se emplean utensilios de madera como cucharas, pilones, molinillos, garabatos y tablas; de metal como máquinas de moler, ollas, peroles, pailas, calderos, parrillas de arepa, ralladores, cucharones, exprimidores; de piedra como morteros y piedra para machacar; y frutos secos como el totumo (utilizado para elaborar cucharas y cuencos). Además, es común ver típicas vajillas “Made in China” con coloridas rosas, formadas por chochas, tazas y platos pandos.

Arepa bola

Se cocina el maíz trillado hasta que este suave, se le retira el exceso de agua y se deja enfriar toda una noche. Al día siguiente se lleva a procesar en máquina de moler con sal al gusto. Posteriormente, se forman las bolas con las manos procurando que queden del mismo tamaño para llevar a parrilla o plancha.



Para unas diez arepas bola amarilla se deben emplear 250 gramos de maíz trillado amarillo, 700 mililitros de agua y sal al gusto.

HIERBAS Y ESPECIAS

Las herencias, los encuentros sobre los cual se construye el país implican la diversidad. Afros indígenas y blancos desde tiempos coloniales han consolidado una amalgama de sabores y saberes. Siendo las hierbas y las especias uno de los principales productos de intercambio, y los saberes asociados a ellas, una de las más importantes formas de fortalecer en encuentro, el mestizaje cultural y alimenticio (S. Pérez, comunicación personal, 24 de agosto de 2020).

En esa medida, en el fomento de la cultura popular, los alimentos y específicamente las hierbas y las especias se enmarcan en la identidad cultural, en la simbología y los imaginarios de las comunidades.

En tal sentido el uso de hierbas y especias, sean culinarios, medicinales o rituales, denotan afinidad con los conocimientos heredados y compartidos ya no por una sola de las culturas, que llegan al continente, sino como referente de sincretismo cultural, en una transformación mediada por el tiempo y el espacio, que se aúna y recrea como un saber compartido, que se reconoce en el sentido, uso y valor dado a cada producto.

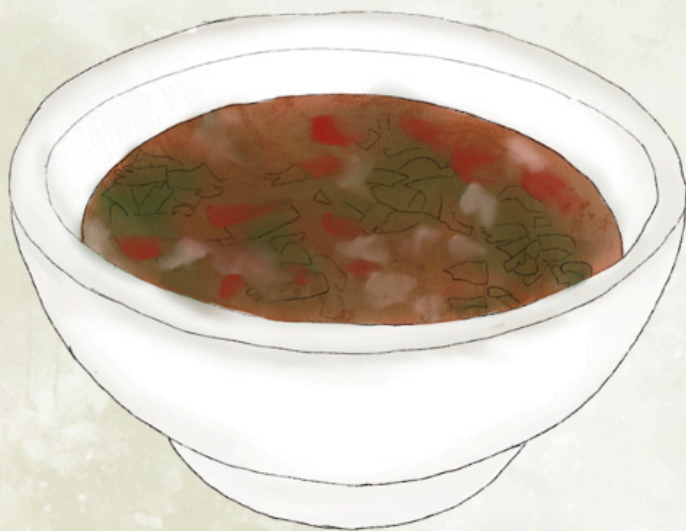
Para el caso de las cocinas rurales del municipio de Bello, hierbas o especias como la cebolla de rama, el cilantro, el comino y el color (mezcla de especias y colorantes comúnmente a base de achiote y/o cúrcuma) son empleadas como base de guisos, hogaos, encurtidos sopas, embutidos, ensaladas y aliños, estos últimos, indica Doris Gallego habitante del municipio “se elaboran con pimentón, cilantro, cebolla de huevo, ajo, cebolla de rama, y sal; todo esto procesado con un poco de agua o vinagre” (D. Gallego, comunicación personal, 01 de diciembre de 2022) y, son utilizados para dar sabor a productos cárnicos, verduras, sopas o algún tipo de arroz. Es de resaltar que en la elaboración de estos pueden intervenir otros ingredientes como el comino o el tomate, todo depende de la tradición culinaria con la que estos se realizan.

Además, hierbas y especias pueden ser utilizadas en la elaboración de infusiones para curar resfriados, hacer frente a la tos, o simplemente proporcionar calor al cuerpo; como amuleto de buena suerte o una especie de contra; o también, como aromatizante - saborizante de bebidas (chocolate, café, aguadulce, etc.), parte de riegos o sahumerios para purificar el hogar.



Encurtidos

Podemos utilizar ají dulce o picante al cual se le debe retirar la vena y las semillas. Cortamos finamente cebolla blanca, cebolla de rama, ajo, cilantro y ají, encurtimos con vinagre y sal.



Para 250 gramos de ají se deben emplear 50 gramos de ají dulce, 80 gramos de cebolla de rama, 50 gramos de cilantro, 40 gramos de ají tomate (rocoto) y 125 mililitros de vinagre blanco.

EL TERRITORIO

Giménez (1996) explica que el territorio no es solo un espacio físico donde se desarrolla la vida social y cultural, sino un lugar que hace posible la vida económica, política, social y cultural. Es un espacio que sirve de apoyo y refugio, cargado de historia, memoria colectiva e identidad para quienes lo habitan y también lo transforman.

De esta manera, hay una relación de intercambio entre el territorio y las personas que viven en él, ya que a partir de los recursos y condiciones naturales que ofrece, las comunidades construyen sus formas de vida simbólicas, materiales, políticas, culturales, sociales y económicas.

Así entonces, en las veredas del municipio Bello hay una bifurcación en el territorio, pues este, presenta dos marcadas diferencias entre lo rural y lo urbano, debido a las transformaciones hechas por las personas que han habitado el territorio y las prestaciones del mismo.

En las veredas de la cocina rural baja hay una geografía de ciudad, esto es debido a la expansión urbana que ha ido disminuyendo lo rural y, con esto, los bosques y zonas verdes. En esta zona predominan las dinámicas y lógicas de los barrios con más bajos recursos en lo arquitectónico de las viviendas, las personas y su mismo ambiente.

Mientras que, en las veredas de la parte alta del municipio, con el cambio significativo de piso térmico, se encuentran los paisajes de tierra fría antioqueña, propias de la geografía que conecta con los Llanos de Cuivá. Así entonces, se identifican fincas campesinas destinadas a la ganadería lechera y al cultivo de alimentos como papa, zanahoria, cebolla larga, entre otros; en ese sentido se visualizan largas extensiones de tierra de pasto verde destinadas al pastoreo de vacas, casas adornadas con plantas y flores, el humo de los fogones de leña, tanto de las casas familiares, como de los establecimientos gastronómicos.

En ese caso, se encuentra un territorio quebrado por la elevación de metros sobre el nivel del mar que marca diferencias en la vegetación, las viviendas, los productos del pan coger, las dinámicas sociales y a las mismas personas.

Leche asada

Poner a cocinar azúcar, limón y agua hasta obtener un caramelo. Este, lo vertimos en el molde que vamos a usar, esparciéndolo por los bordes con cuidado de no quemarse. En una licuadora, colocamos la leche, la crema de leche, los huevos y la esencia de vainilla y licuar hasta que quede uniforme. Verter en el molde y hornear a 180 °C por 40 min aproximadamente o, hasta que cuaje. Esperar a que este frío para desmoldar.



Para ocho porciones de leche asada se debe emplear 1 litro de leche entera, 5 huevos, 200 gramos de azúcar, 1 cucharadita de esencia de vainilla. Y para el caramelo 100 gramos de azúcar, dos cucharadas de agua y unas gotas de limón.

TRUCHERAS

Montanari (2004) plantea que la comida es cultura cuando el ser humano migra de recolectar los alimentos que encuentra en su medio, a producirlos por sí mismo, es decir, crea su propia comida. Así mismo, dice que los alimentos que consume cada persona se convierten en símbolos de identidad y de comunicación al ser, el mismo ser humano, el que elige qué producir y qué comer.

Durante el trabajo de campo se encontró una oferta gastronómica emergente y diferente a lo típico que se puede hallar en el territorio; tanto en la parte alta, como en la baja del municipio, se evidenció un proceso productivo de “estanque”, es decir, de cultivo de peces en trucheras. En la parte baja se reconocieron dos de estas, una la Truchera Potreritos y la Truchera Buena Vista, ambas ofrecen servicios gastronómicos de bandejas con trucha y tilapia y, también, de platos típicos. Igualmente, brindan servicios de recreación y esparcimiento como la pesca, piscina y parapente.

En cuanto a la parte alta, se encontraron igualmente trucheras, una de ellas llamada Las Huertas, es la única abierta al público para la recreación y consumo de alimentos y bebidas; allí se ofrece la preparación de las truchas pescadas por los visitantes del lugar y, también, especiales con filetes de truchas suministradas por proveedores de la zona. Existen otras cercanas a la mencionada anteriormente, pero únicamente están destinadas al cultivo de este pez. Esto evidencia que en el territorio rural ya no hay únicamente una orientación a la producción lechera o agrícola, sino también de piscicultura, dinamizando la producción de alimentos en la zona.

Torta de pescado

Generalmente se emplean filetes de pescado. Estos, se condimentan con sal y aliños. Después, se pasan por un rebozado (mezcla de agua, huevos, harina y condimentos), para llevarlos a freír en abundante aceite hasta que queden bien dorados. Se acompaña con arepa tela - es decir, delgada- y limón.



Para tres porciones de torta de pescado se emplean tres filetes de pescado (tilapia, robalo o pescado salado) 100 gramos de harina de trigo, 10 gramos de fécula de maíz, 150 mililitros de agua, 2 yemas de huevo, triguisar, aliños y sal al gusto, y aceite suficiente para freír las tortas.

ALIMENTOS DE AUTOABASTECIMIENTO

En el informe de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal, 1984) sobre La Agricultura Campesina en sus relaciones con la industria plantea que en Latinoamérica:

Las unidades agrícolas componentes de la economía campesina se distinguen por ser pequeñas explotaciones basadas fundamentalmente en el trabajo o familiar con escaso uso de capital, cuyo objetivo es mantener en el tiempo sus condiciones de consumo y producción, lo que realizan mediante un particular criterio optimizador (p.16).

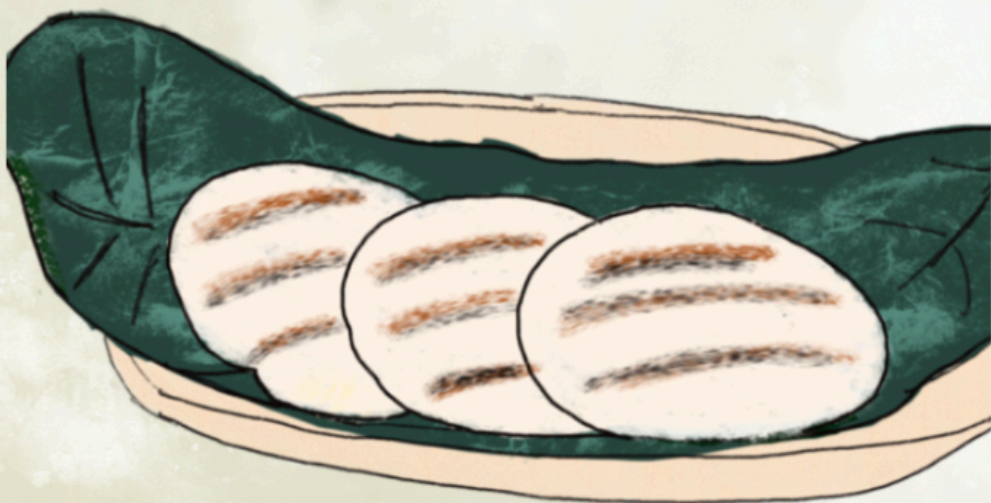
Además, los productos que logran ser comercializados por la parentela son los que hacen parte de su misma dieta, es decir, lo que logran producir y, es importante mencionar que el campesino come y comercializa los productos que se pueden cultivar con las variables del ecosistema que habita.

Así entonces, teniendo en cuenta que se debe profundizar más en la zona rural alta, por la población campesina que la habita y las mismas orientaciones en el uso de la tierra, se encontró durante los recorridos en las veredas de esta zona no sólo tierras destinadas al monocultivo extensivo, sino también huertas cerca de las viviendas campesinas en las que se cultivan zanahoria, papa, cebolla larga, tomates cherry, maíz, chόcolo (...) así mismo se evidencia la crianza y cuidado de animales de producción como gallinas, vacas y cerdos. Esto que producen las mismas familias de la zona va directamente relacionado con el sistema culinario del territorio, pues, se evidenció el consumo de almojábanas, quesos y mantequilla en hoja, pandequeso, cuajadas, queso sietecueros, diversos tipos de arepa (de maíz blanco, amarillo, chόcolo), sancocho de gallina, huevos con aliños, mazamorra, chorizos, etc.

Vemos entonces que persiste paralelamente a la explotación agroindustrial, pequeños cultivos de parentela tanto para el consumo interno como para su comercialización en los establecimientos gastronómicos y pequeños mercados.

Arepa tela

Se cocina el maíz trillado puede ser blanco o amarillo. Cuando este cocido, se le retira el exceso de agua para llevar a procesar en máquina de moler hasta tener una masa homogénea. Condimentar con sal, aplanar con un rodillo, a mano alzada o con una pataconera y llevar a la parrilla o a la plancha.



Para unas diez arepas tela blanca se deben emplear 250 gramos de maíz trillado blanco, 700 mililitros de agua y sal al gusto.

AREPAS

Moreno Blanco (2016) plantea que la arepa generalmente es un “pan de masa de maíz, de forma circular, gruesa o delgada, cocida en el burén, budare o comal. // Alimento primordial entre los antiguos aborígenes del Nuevo Mundo; es todavía habitual en las Antillas, Colombia y Venezuela.” (p.108). Además, menciona que no solamente se pueden encontrar preparaciones de maíz (sea blanco, amarilla, chócolo o capio), sino que en algunas regiones del continente americano se hacen de tubérculos como la yuca o en, algunas regiones de Colombia, se hacen con arroz. De igual modo Gaviria Arbeláez (2019) menciona que en Colombia las arepas son una masa que puede partir de distintos alimentos como la arracacha, ñame, papa, plátano, también hacerse de diferentes formas, técnicas y rellenos.

Por lo anterior, se considera que el término arepa no alude únicamente a las producidas a partir de maíz, sino que es una técnica de hacer una masa de formas redondeadas.

Cuando se habla de la gastronomía antioqueña, la arepa paisa, sería uno de los alimentos más representativos, pues, además de ser reconocida en el ámbito nacional como parte del sistema culinario de Antioquia, también, en la mayoría de los casos, está presente como acompañante en el desayuno, almuerzo y comida, es decir cena, de las familias antioqueñas. Moreno Blanco (2016) menciona que en Antioquia es una “arepa de maíz pilado, cocido, molido y extendido sobre una parrilla” (108). Además, que se puede hacer gruesa, en forma de bola, delgada o en forma de de tela.

Lo encontrado en el trabajo de campo en la zona rural del municipio de Bello demuestra la importancia de esta culinaria para los habitantes del territorio, pues se identificó que es un acompañante fundamental en el desayuno, servido con huevos, calentados, chorizo, tortas de pescado, salchichón o simplemente con mantequilla y quesito.

En cuanto a los almuerzos y cenas, se consume igualmente como un acompañante, pero en menor cantidad, entonces se encuentra la arepa de bola, amarilla o blanca, como entrada con hogao o en platos fuertes acompañando sancochos, mondongos, bandejas con frijoles y demás platos tradicionales encontrados en la zona.

Por lo anterior, en las diferentes tiendas y supermercados de las veredas se puede notar una venta significativa de arepas que, además son, en su mayoría, producidas en el mismo territorio, se resalta la fábrica de Arepas la China que era la marca más recurrente en los establecimientos de comercio y gastronómicos.

Así entonces se puede encontrar, en las veredas de la municipalidad, diversos tipos de arepa, de tela, bola, blanca, amarilla, de chócolo o de mote que confirman al maíz como parte fundamental del sistema alimentario rural-campesino.



Arepa de chócolo

Se desgranán los chócolos, (que estén muy tiernos) y se muelen, también se pueden procesar en licuadora. Debe quedar una masa suave a la que se le da consistencia, en ocasiones, con fécula de maíz o harina de trigo. Posteriormente, la mezcla se coloca en una sartén engrasada con una cuchara, para darle la forma circular. Esperamos a que dore uno de los lados, damos la vuelta y, doramos por el otro. Se sirve con mantequilla y quesito al gusto.



Para cinco arepas de chócolo se deben emplear 450 gramos de chócolo fresco desgranado, tres cucharadas de azúcar y media cucharadita de sal. Utilizar mantequilla para dorar las arepas.

LOS LÁCTEOS

Rojas (2012) menciona que el consumo de leche y sus derivados en el continente americano son producto del mestizaje gastronómico en los tiempos de la colonización española, pues los conquistadores trajeron al Nuevo mundo materias primas que transformaron la forma de alimentarse, tanto para los indígenas, como de los mismos españoles y africanos.

Con la llegada de los conquistadores al territorio del “Nuevo Mundo”, este trajo consigo alimentos propios y otros, de procesos previos de intercambio cultural con Asia, África y Medio Oriente, que se mezclaron con las materias primas de los indígenas originando una nueva culinaria. Así lo menciona Rojas (2012):

Durante la Colonia, cuando entraron productos alimenticios nuevos, algunos de ascendencia árabe, según vimos, como los buñuelos y las almojábanas, el queso tomó auge como principal ingrediente en su preparación; luego hizo gloriosos mestizajes con los pandeyucas y las arepas de maíz, que se rellenaron con el lácteo en una estupenda fórmula amerindia. (p. 356)

Así entonces, la leche y los derivados lácteos se convirtieron en un alimento de la dieta de las personas que habitan el continente americano. Para el caso colombiano, esta misma autora dice que:

Desde la Colonia produce quesos frescos blancos, envueltos en hojas de plátano o de chisgua (conocida científicamente *canna coccinea* Ait.). Entre los nacionales se pueden mencionar el costeño, del área del caribe; el queso de bola de Mompós y el paipa de Boyacá, que pueden clasificarse como semimaduros. En la actualidad se elaboran algunas variedades de quesos holandeses en el departamento de Nariño, en donde se encuentran las vacas lecheras y un clima parecido al país de origen. (Rojas, 2012, p. 358)

Se entiende entonces que desde el tiempo de la colonia se incorporó un sabor por lo lácteo y sus derivados en el territorio colombiano, sobre todo en la zona andina central, y particularmente en Antioquia. Esto dio lugar a preparaciones que hoy son típicas, siendo producto de ese mestizaje gastronómico.

Entendiendo lo anterior, la zona de la parte alta del municipio de Bello, específicamente las veredas de La Palma, El Carmelo, Ovejas, Sabana Larga, La Unión, La China, Cuartas, Cerezales y El Tambo, tiene una significativa producción de leche y derivados lácteos, esto es debido a que son parte del complejo veredal del municipio que dan entrada al Norte Antioqueño y, además, hacen parte de la Ruta de la Leche, así entonces, por su ubicación no sólo se puede visualizar el paisaje descrito en el apartado del “territorio”, sino también, al campesino lechero que sigue reproduciendo el ritual de crianza y ordeño de forma tradicional, por lo tanto en estas veredas se pueden encontrar extensiones de tierras destinadas a la producción lechera a pequeña escala en las casas campesinas, sin embargo, también, en la Vereda Ovejas, está ubicada la empresa de lácteos El Zarzal que la realiza de forma industrial.

De manera que, aprovechando la producción de materia prima que brinda el territorio, se comercializa en este mismo, leche y derivados lácteos como yogures, variedades de quesos, quesito, queso crema, quesillo y helados, asimismo, en las casas campesinas se vende leche cruda, quesito, cuajada y mantequilla de hoja; también quesos dulces, queso sietecueros, de igual modo, amasijos a base de queso o cuajada como almojábanas, pandequesos y, se encontró de manera emergente, la venta de queso momposino, siendo este, un queso que no es típico de la región y, la comercialización de leche de cabra.

Amasijos

Se mezclan los secos como harina, almidón, queso y sal, se agregan los líquidos y las grasas como los huevos y la mantequilla, esto se amasa hasta obtener una textura suave y homogénea. Podemos dar forma de bola, roscas, entre otras figuras y, estas se pueden hornear o freír, dependiendo del tipo de amasijo.



Para seis pandeyquesos se utiliza media libra de queso costeño, 50 gramos de harina de maíz, 125 gramos de almidón agrio, 20 gramos de azúcar, 3 gramos de polvo de hornear y un huevo.

PANELA Y CHOCOLATE

La caña de azúcar fue otro de los alimentos introducidos al continente americano por los españoles, si bien su origen se sitúa en Nueva Guinea, fue Colón quien germinó su cultivo en el Nuevo Mundo. Por su parte, el chocolate alimento insignia de Mayas y Aztecas, ha estado en América antes de la colonia, se obtiene bibliografía de su importancia en estas culturas prehispánicas y, de cómo se extendió por todo Europa su consumo y cultivo en el siglo XVI (Rojas, 2012).

De estos dos alimentos se derivan múltiples preparaciones que se han arraigado en la cultura y la gastronomía de los pueblos americanos y, a su vez, han producido los resultados del mestizaje, así lo argumenta Rojas (2012):

También de esta época parece haber surgido otro matrimonio amerindio, el conformado por la sin par taza de chocolate con queso, que tomaban mañana y tarde las damas españolas y también las criollas, que emulaban casi todas las costumbres de las primeras. (p. 356).

Así entonces, el consumo de chocolate de taza data de tiempos coloniales, igualmente el de panela que, como dice la autora “la panela, que es un dulce compacto de color oscuro. En Colombia se le conoce desde la Colonia como dulce macho” (Rojas, 2012, p. 283).

Conforme a lo anterior, el consumo de estos alimentos se ha vuelto tradición en Colombia, por ello, durante el trabajo de campo se logró observar que dentro del sistema culinario de las veredas del municipio de Bello, existen dos productos indispensables, tanto al interior de la parentela, como en los establecimientos gastronómicos que, acompañan especialmente los desayunos o las onces de la tarde como son el agua de panela y el chocolate de taza, este último, por lo general, es derivado del primero y, rara vez, se consume hecho en agua.

Si bien, el clima favorece el consumo de estas bebidas, hay que tener en cuenta que la parte alta del municipio se compone, principalmente, por población campesina, así entonces estas preparaciones se arraigan al sistema culinario del campesino que se levanta dirimente en la madrugada a montar al fogón, de leña generalmente, agua y panela para tomar los tragos y, después hacer el chocolate para desayunar. Esa tradición se traslada también a lo ofrecido en la comida de carretera del municipio.

Durante el trabajo de campo fue constante el ofrecimiento en los establecimientos gastronómicos de “aguadulce” y chocolate, como opciones de bebida para acompañar los desayunos, igualmente, se venden por separado, siendo acompañas con arepa con quesito o sólo con este último. Además, el agua de panela no solo es servida caliente, pues, se encuentra en preparaciones como el guandolo que se ofrece frío a la hora del almuerzo o cena. Asimismo, este producto sirve como base para diferentes dulces.



Guandolo

En un litro de agua se agrega $\frac{1}{4}$ de panela, para que se derrita. Agregamos también el zumo de dos naranjas y el zumo de tres limones. Mezclar bien antes de servir y finalizar con hielo.



CHORIZOS Y MORCILLA

Se podría afirmar que tanto los chorizos como las morcillas comparten una ascendencia común, ya que ambas se originan a partir de la misma estructura: embutidos elaborados en tripas de cerdo y rellenos con distintas partes del animal y, también, son herencia de occidente tras la colonización española. En el transcurso de los recorridos por las veredas del municipio, se logró constatar que ambas preparaciones ocupan un lugar destacado en la rica tradición gastronómica de Bello. En la mayoría de los establecimientos gastronómicos visitados, resulta evidente la presencia de chorizos que cuelgan sobre fogones de leña, impregnándose con el aroma del ahumado, o morcillas hirviendo en ollas.

Es interesante destacar que, en los menús de los restaurantes de la parte alta del municipio, tanto los chorizos como las morcillas suelen figurar, ya sea como opciones de entrada, servidos junto a arepas de bola o de tela, o incluso como plato principal en porciones generosas. Además, es común encontrarlos como acompañantes de otros platos principales en porciones más reducidas.

Es fundamental subrayar que, a pesar de que tanto los chorizos como las morcillas pueden contener ingredientes fundamentales similares, como el poleo y el comino en el caso de las morcillas, o aliños y condimentos típicos de la cocina antioqueña en el caso de los chorizos, cada preparación en los diferentes restaurantes posee su propia sazón característica, otorgada por el toque personal de un artesano o artesana culinaria heredado de generación en generación por su familia. Esto les confiere una singularidad que atrae a comensales que buscan experiencias culinarias.

Morcilla

A la sangre fresca se le agrega sal y un poco de vinagre para evitar que se coagule, se adiciona arroz cocido, comino, cebolla de rama, poleo y empella, todo se mezcla bien. Se embuten las tripas, se amarran las puntas dejándolas un poco flojas, se ponen a cocinar a fuego medio por 2 horas en una olla sin tapa para evitar que se revienten y, en mitad de la cocción, se chuzan con espina de naranjo. Pasado el tiempo, se sacan del fuego, se escurren y se dejan secar. Finalmente, se porcionan y, si se desea, se puede fritar. Es recomendable cocinarla a leña para que adquiera un mejor sabor.



Para dos libras de morcillas 750 ml de sangre de cerdo, dos cucharadas de sal, dos cucharadas de vinagre, una libra de arroz cocido al dente, 150 gramos de cebolla larga, 30 gramos y 100 gramos de cebolla cabezona picada, una cucharadita de comino, 30 gramos de poleo y 100 gramos de grasa de cerdo para dar sabor. Si se desea se puede utilizar opcionalmente cilantro fresco picado 30 gramos y 3 dientes de ajo.

TURISMO

Bello un paraíso lleno de aventuras, rodeado de verdes montañas. Es el lugar ideal para vivir la fuerza de los deportes extremos, la magia de la naturaleza y el poder del conocimiento que otorgan las artes. Cuna de Marco Fidel Suarez y de las primeras grandes textileras del País, es tierra de gente trabajadora, amable y emprendedora. (Gobernación de Antioquia, s.f.)

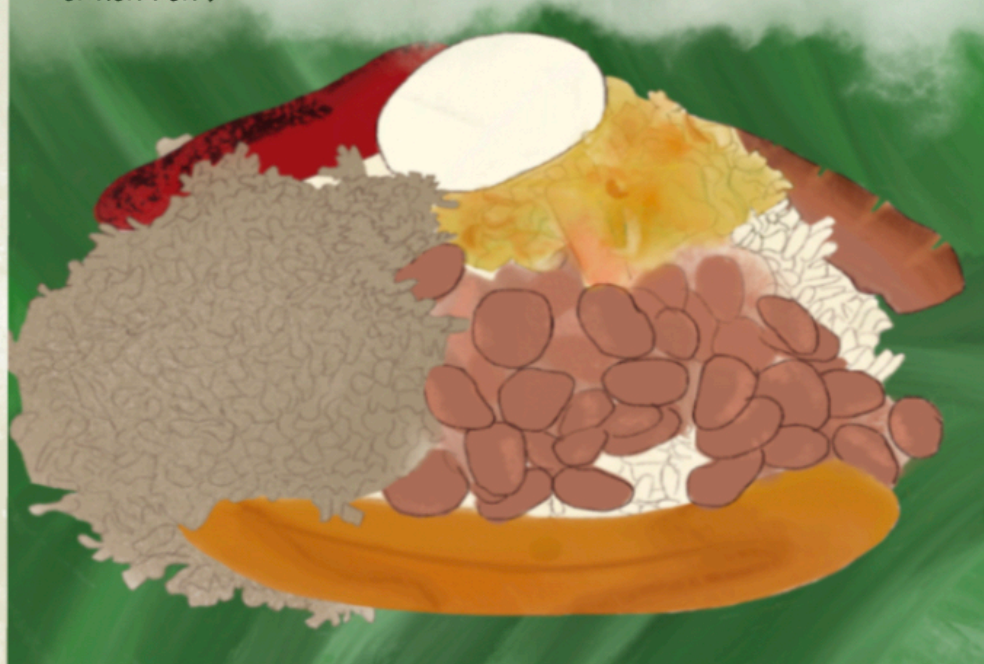
Según la etimología, la palabra turismo proviene del verbo tornare y el sustantivo tonus, lo que significa regresar, retornar, dar la vuelta o girar, actividades que conllevan a un traslado o movimiento (Anders et al., 2024b). Así mismo el turismo consta del desplazamiento entre dos o más lugares dentro o fuera de su territorio habitual, estos viajes implican realizar diferentes actividades durante los recorridos (unwto.org, 2008).

En las zonas rurales de Bello se pueden evidenciar diversos espacios, tanto en la parte alta como baja del municipio, en donde el turismo se ve como un dinamizador de la economía, y adscrito a este, la gastronomía, que independiente del lugar y las actividades realizadas van de la mano y crean experiencias que aportan valor para diferentes actores como lo son los establecimientos gastronómicos y los visitantes nacionales y extranjeros.

En algunas veredas se encuentran actividades de aventura tales como el parapentismo, senderismo, ciclismo; así mismo existen actividades asociadas exclusivamente a la gastronomía como lo son la pesca, el paisajismo y la recreación las cuales son realizadas en lugares con una oferta gastronómica robusta y centrada que conjugan esta interacción con el espacio, dando así lugar al turismo gastronómico.

Moga

Realizar un sofrito con cebolla, tomate, ajo, adicionar la carne en polvo y reservar. Aparte, preparar un arroz blanco, asar el chorizo hasta que esté dorado, cocer las papas para realizar un migote con un poco del sofrito inicial. Adicionalmente, freír en abundante aceite el chicharrón y las tajadas de plátano maduro. Limpiar las hojas de bijao o plátano y pasar por agua caliente, ubicar una porción de cada ingrediente en el centro de la hoja, envolver y amarrar.



Una taza de arroz blanco cocido, una tajada de maduro, Migote de papa (papa cocina y pisada mezclada con hogao), Chorizo, media taza de frísoles con coles, carne en polvo, huevo duro, dos hojas y pita para amarrar.

DULCERÍA

En un principio el azúcar fue considerado más como un producto de farmacia que como base de cocina, y bajo la paradójica denominación de sal india revolucionó la cocina occidental, convirtiéndose al mismo tiempo en una de las especias de mayor demanda (Estrada, 1987).

Los españoles fueron quienes trajeron a América el cultivo de la caña de azúcar y con este, su popular producto que lleva consigo el mismo nombre, el cual presenta un sabor dulce que para los habitantes del continente no era desconocido pero percibido en productos tales como la miel de abejas y las frutas maduras (Estrada, 1987). En Colombia el uso del azúcar en forma de panela fue integrándose junto con otros alimentos como, frutas, semillas, granos y vegetales creando dulces y postres que llegan a constituirse como parte fundamental de rituales de comunidades tales como la palenquera en donde las festividades especiales como semana santa deben estar acompañadas con estas preparaciones (Fundación para el Desarrollo Social Transformemos, 2014).

Es así como los dulces y postres muestran la integración de tres orígenes culinarios, español, afro e indígena que nutren con diferentes formas de cocción, productos, sazónadores e historias que aportan y permean diversas esferas de la gastronomía (Estrada, 1987).

Los dulces y postres en las cocinas rurales de Bello al igual que en algunos lugares de Colombia, combinan el azúcar o panela con otros elementos; La unión en esta región se da principalmente con la leche, producto que deriva en la elaboración de preparaciones tales como arequipe, manjar blanco, panelitas con o sin coco, queso Urraño, postre de leche asada, migueluchos, arroz con leche, esponjados e híbridos como el cheesecake y el tiramisú, sin embargo, en estas cocinas también existen postres y dulces derivados de productos no lácteos, tales como bocadillos, tamarindos, jaleas, gelatina negra y blanca, melcochas que integran frutas o proteínas animales para crear complementos o platos principales de esta variada gastronomía.

Es importante resaltar que muchos de los productos dulces han sido industrializados y se encuentran en los establecimientos a bordo de carretera empacados y listos para consumir, lo que da características para que las personas lo usen como regalos o recuerdos de su viaje por el territorio.



Brevas en almíbar

Usamos un kilo de brevas a las cuales se les hace un corte por el tallo. se cocinan en cuatro tazas de agua en una olla por diez minutos, cambiando el agua, y repitiendo este proceso tres veces. Después se llevan a calar con agua, panela, gotas de limón, canela y clavos de olor por una hora a fuego lento.



Brevas verdes 16 unidades, 400 gramos de panela, media taza de agua para el almíbar, 4 gotas de limón Tahití, dos astillas de canela y 4 clavos de olor.

PANADERÍA

*“Por esa magia de las palabras que con el uso se amoldan, cambian de significado o adquieren otros contenidos, La parva se convirtió en los departamentos de Antioquia, Caldas, Risaralda y el Quindío en un «conjunto de cosas comestibles que se sirven para tomar el té, chocolate o café»”.
(Estrada, 2016)*

La palabra “pan” procede tanto del latín “panis” que traduce comida, como del protoindoeuropeo “paa” lo que indica alimentar y proteger (Anders et al., 2024a). Teniendo en cuenta la definición anterior se sobreentiende que el pan desde una perspectiva histórica ha sido el símbolo de los alimentos, además es considerado un producto esencial de casi todas las culturas, forma parte de la dieta alimentaria y de una forma de expresión cultural, social y religiosa en muchos pueblos del mundo.

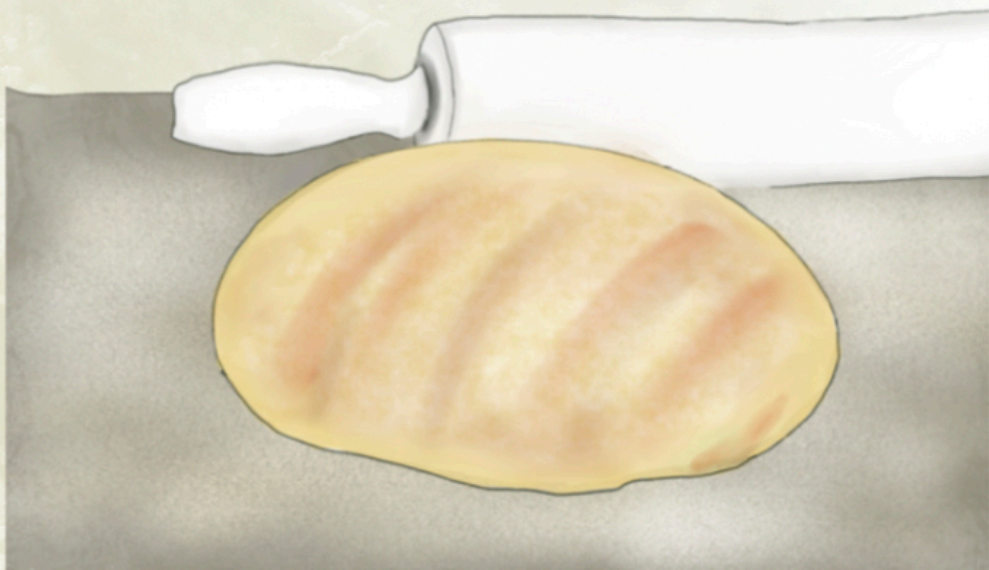
No se puede hablar de pan sin tener en cuenta el principal producto que lo compone, el trigo. Producto que tiene como origen la región del Oriente Medio, es traído a América por los españoles, quienes, en búsqueda de replicar las costumbres de su tierra en Colombia, traen consigo semillas que siembran en los departamentos de Cundinamarca y Boyacá; en donde las condiciones climáticas se vuelven aptas para su cultivo, cosecha y se convierte en el suministro del subproducto que es la harina.

Las técnicas para la transformación de la harina en productos de panificación son traídas por los europeos, muchos de ellos sefarditas, quienes intentando reproducir sus preparaciones, comienzan a realizar una mezcla entre las técnicas y las materias primas encontradas en la región, que deriva como resultado en preparaciones tales como los amasijos, panes dulces, enriquecidos, hojaldras entre otros.

En las cocinas rurales de Bello se puede encontrar variedad de establecimientos gastronómicos que ofrecen productos de panadería, Estos productos en muchos casos juegan papeles complementarios o principales dentro de su gastronomía. Siendo representativo los amasijos horneados como almojábanas, pandequesos, pandeyuca, pandebonos, calentanos, entre otros.

Pan

Realizar un volcán con harina trigo y sal alrededor. Agregamos en el centro azúcar, huevos, levadura y mantequilla. Amasar hasta tener una consistencia homogénea y dejar reposar por una hora a temperatura ambiente con un paño húmedo. Formar pequeños bollos con la ayuda de la mano y dejar reposar de nuevo hasta duplicar su tamaño. Barnizar con huevo batido y hornear a 180°C hasta que estén dorados.



Para un pan trenza mediano se usa: Media libra de harina, 25 gramos de levadura, 90 gramos azúcar, 25 gramos de mantequilla, 4 gramos de sal, un huevo y 110 mililitros de agua.

LÍNEA AMARILLA-FRITO

La relación entre la empanada y el territorio colombiano se conoce a partir de las crónicas de frailes y misioneros, quienes registraron —con gran subjetividad— cómo los pasteles borneados, de harina de trigo, cebolla y pescado que conocían, inspiraron bocadillos multispídeos y excéntricos hechos con maíz, papa, tomate y carnes de caza —ingredientes vernáculos de América—, acentuados en deleite con la técnica del frito africano, democratizados en fogones y mesas desde La Guajira hasta el Amazonas y desde los Llanos Orientales hasta el Chocó. (Vélez, 2012, p. 53)

La fritura es llamada método de cocina en “seco”, al referirnos con la palabra seco se refiere a la manera de extraer humedad de los productos, a través de la temperatura del aceite el agua se evapora, lo que da como resultado un producto crocante con una concentración de sabor (McGee, 2020).

En Colombia este método de cocción surge del mestizaje culinario de las migraciones de esclavos africanos en épocas de la conquista, en donde la extracción de aceite de los frutos de la palma se utilizaba inicialmente para lubricar armas de fuego o encender lámparas (Vélez, 2012).

Es así entonces como surge dos conceptos, la llamada “fritanga” y los “puestos de fritos”, ambos lugares especializados en fritura, pero con diferentes preparaciones (Vélez, 2012). La fritanga es un preparado popular heredado de productos traídos del Viejo Mundo tales como la morcilla, el chorizo y las vísceras; por otro lado, los puestos de fritos abarcan preparaciones como empanadas, papas rellenas, pasteles de pollo, tortas de pescado llamadas línea amarilla por su color característico y adicional a estos los llamados frutos de sartén, dentro de los que se encuentran buñuelos, churros, hojuelas entre otros (Rojas, 2012), siendo preparaciones más que heredadas propias del mestizaje culinario entre indígenas, europeos y africanos.

En las veredas del municipio de Bello se encuentran los puestos de fritos y fritangas. Los puestos de fritos están abiertos generalmente en las horas de la mañana y suministran el desayuno de muchos de las personas que transitan por sus zonas, estos desayunos compuestos de una bebida caliente o fría y un producto de línea amarilla se convierten en una “comida rápida” o para llevar y saciar el apetito inicial del día; Las fritangas generalmente son visitadas en horas de la tarde- noche ya que preparan alimentos que pueden sustituir la cena o complementan espacios de ocio que integran bebidas que por lo regular son alcohólicas.



Empanada

Se prepara un hogao tradicional antioqueño (cebolla larga y tomate de aliño) y se mezcla con carne en polvo y el puré de papas. Se cocina el maíz (previamente remojado) en abundante agua, que no quede muy blando, luego sacamos el exceso de agua y dejamos reposar. Procesar el maíz en máquina de moler, y mezclar con almidón agrio, panela y sal. Se toman porciones pequeñas de la masa y se aplana con las manos (con dos tablas o pataconera) formando arepas delgadas que se rellenan cada una con una cucharada de relleno. Estas se cierran en forma de media luna y se presionan los bordes para que no se vaya a salir la mezcla, luego se repulga (hacerle piquitos de adorno en el borde). Se fríen en abundante aceite muy caliente hasta que se doren, se sacan y se acompañan generalmente con encurtido y limón.



TINTO, NO AMERICANO

Para hablar de la bebida es imprescindible hablar del producto que le da su nacimiento y comparte su nombre, el café, planta de origen africano, específicamente etíope que primero es transportada a India y después llevada a Europa donde franceses y holandeses la adoptan. En el siglo XVIII a través del caribe francés propagan al nuevo continente, en donde más adelante países como Colombia y Brasil se convierten en grandes exportadores del fruto en el mundo (Café de Colombia, s.f.).

El intercambio de especies entre los dos continentes transforma la alimentación de ambos territorios, dando consigo que muchos de los alimentos que antes no existían se conviertan en alimentos fundamentales en el consumo cotidiano y desplazó parcialmente el consumo de bebidas como el chocolate desde el siglo XIX (Rojas, 2012). En el caso del café como bebida, existen varios métodos de extracción y de acuerdo a estos, se obtienen diferentes opciones en cuanto a sus características organolépticas. En Bello dentro de la categoría de bebidas, específicamente bebidas calientes, encontramos chocolate, infusiones, café con leche y el café negro servido en pequeños pocillos, denominado “tinto” el cual es confundido con el americano, su gran diferencia son los métodos de extracción. El americano se realiza obteniendo un expreso y agregándole agua, mientras que el tinto se realiza tradicionalmente bajo el método de olla, en el cual el café hierve con el agua para después pasarlo por un colador y servirlo.

Dentro de las veredas del municipio de Bello se evidencia la presencia del tinto, el cual no es confundido ni priorizado por el café americano. La tradición prevalece en cada uno de los establecimientos y es considerado una bebida de inicio o bienvenida, que representa el compartir y la reunión y en algunos casos da cierre a eventos como lo es el acto de comer y se convierte en un digestivo para proseguir con las labores del día.



CAMPESINO, FOGÓN Y ARTESANADO CULINARIO

El término "campesino" abarca una amplia gama de significados, que van desde la vida en el campo hasta una forma de ser que, puede aplicarse tanto en entornos rurales como urbanos. Incluso se utiliza como adjetivo para describir productos culinarios tradicionales, como el pan campesino y el queso campesino. Sin embargo, cuando se emplea como adjetivo, lo campesino vuelve a sus raíces en el campo.

Por su parte, el fogón desempeña un papel fundamental en la vida de las personas, ya que está estrechamente relacionado con la preparación de alimentos y las dinámicas socioculturales de quienes los cocinan. En el contexto de la cocina campesina bellanita, el fogón es una parte esencial de la casa y se caracteriza por su tamaño y su equipamiento. Se utiliza para cocinar al aire libre y en leña, además, se aprovecha su calor para ahumar alimentos como chorizos y, en las veredas altas, también sirve para calentar el ambiente.

En las cocinas de resistencia, se aprovechan sobras y alimentos de días anteriores para crear preparaciones tradicionales, como las migas de maíz o los calentados. Este último, a base de frijoles trasnochados, arroz y, a veces, huevos revueltos, se ha convertido en el desayuno campesino por excelencia, acompañado de arepas, quesito y mantequilla. Se encuentra tanto en las zonas altas como en las bajas de la municipalidad, conectando a las personas con sus raíces campesinas.

A su vez, el artesanado culinario se refiere a alimentos únicos en sabor, textura y preparación, que llevan la impronta del cocinero. Estas creaciones culinarias son una manifestación de lo local, lo tradicional y contribuyen a estimular las economías locales, preservando conocimientos culinarios transmitidos de generación en generación.

Además de alimentar el cuerpo, los seres humanos han creado alimentos para el alma, que van más allá de la mera nutrición. Estos alimentos, como las cervezas, las chichas, los vinos y los destilados, están relacionados con sistemas de creencias y generan estados alterados de conciencia. Aunque en Bello no se encontraron chichas, la cerveza y el aguardiente desempeñan un papel importante como socializadores. Sin embargo, los amantes de la comida campesina prefieren el aguapanela, la horchata de maíz y el jugo para acompañar sus comidas.

Este apartado nos ha llevado a explorar la riqueza de la cultura culinaria campesina bellanita, desde la versatilidad del término "campesino" hasta la importancia del fogón, las cocinas de resistencia, el artesanado culinario y los alimentos para el alma. Cada elemento contribuye a la construcción de una identidad culinaria única y arraigada en la tradición.



Albóndigas

Para las albóndigas se utiliza carne molida de res o de cerdo, se le agrega sal, ajo, comino, cebolla de rama licuada, unas cucharadas de harina de maíz o de miga de pan rallada para dar consistencia, una vez tengamos los ingredientes bien integrados se forman esferas intentando que queden del mismo tamaño, estas se pueden cocinar en agua hirviendo o se pueden sofreír en una sartén con poco aceite. Normalmente, se les agrega hogao para finalizar.



Para ocho albóndigas se utilizan 250 gramos de carne de res y 250 gramos de carne de cerdo mezcladas, 10 gramos de sal, dos dientes de ajo, 60 gramos de cebolla de rama, 3 gramos de comino y 40 gramos de harina de maíz.

VIII. CONCLUSIONES

Naturaleza en la vereda
"Cerezales"



CONCLUSIONES

Las cocinas rurales del municipio Bello se caracterizan por su profunda conexión con la tradición y la cultura local. Los ingredientes utilizados suelen ser frescos y provenientes de las áreas circundantes, tal es el ejemplo de la leche, producto que es procesado y utilizado en diversas preparaciones tanto saladas como dulces.

El crecimiento de la literatura regional en Colombia, plasmado en las obras de autores como Ricardo Malagón Barbero, Carlos Humberto Illera Montoya, Julián Estrada Ochoa, Luis Ernesto Martínez Velandia, entre otros más, hace visible las tradiciones culinarias de hombres y mujeres a lo largo de la historia. Sin embargo, llama la atención la escasez de escritos que hagan una aproximación a las cocinas rurales del municipio de Bello.

Dentro de los métodos de cocción, se destacan las frituras, los asados, los hervidos, los sudaos, entre otros. Estos métodos aportan un sabor distintivo a los platos y, además, son una parte integral de la identidad culinaria del municipio.

Las costumbres y tradiciones arraigadas a las cocinas rurales del municipio de Bello son el reflejo de la riqueza culinaria que posee el campo antioqueño. Subsiste la tradición de servir platos abundantes y ricos en carbohidratos, acto que en sus inicios se hacía para compensar el desgaste energético que tienen los campesinos que labran la tierra.

Utensilios de madera, ollas de barro, pilones o máquinas de moler son instrumentos claves en la configuración de la cultura material campesina, que mantiene viva la conexión entre la cocina del municipio y sus raíces rurales.

La cocina en leña es muestra de la ruralidad viva y activa en la actualidad. Los portadores de tradición lo referencian como un elemento central del sabor rural, que, como la arepa, transversaliza las cocinas altas y bajas. Se resalta su uso en la preparación de sancochos, arepas, aguapanela, chocolate o en el ahumado de alimentos.

Las carreteras no solo son vías de conexión entre un territorio y otro, sino también, espacios que resguardan parte de la tradición culinaria de municipios, departamentos y el país. En las zonas rurales altas del municipio de Bello, los establecimientos gastronómicos situados al borde de la carretera preservan la historia y gastronomía local ofreciendo platos típicos que son el reflejo de la identidad culinaria del territorio. Por el contrario, en las áreas rurales bajas, la dinámica comienza a tornarse diferente, ya que se presentan comidas rápidas o de ensamble, que surgen como respuesta al ritmo ajetreado que se lleva en la actualidad.

En las áreas rurales altas del municipio de Bello, sobresale una significativa producción de leche a pequeña escala y a nivel industrial (con la planta de Lácteos El Zarzal) y sus derivados (quesos, yogures, mantequillas), particularmente en veredas como La Palma, El Carmelo, Ovejas, entre otras, que posteriormente son comercializados a otros territorios o distribuidos en la misma zona. Esta actividad lechera, influye en la dieta local y hace parte de la economía e identidad cultural de los grupos sociales que habitan allí.

En el ámbito de la cultura popular, las hierbas y las especias no solo dotan de carácter múltiples preparaciones, sino que, además, configuran la identidad y el imaginario de diferentes grupos sociales. Si bien, en las cocinas rurales del municipio de Bello se emplean hierbas y especias como la cebolla junca, el cilantro, el comino y el color para elaborar guisos, aliños o cocidos, también, es evidente que el uso de estas trasciende lo culinario, pues, se emplean para la elaboración de bebidas curativas, amuletos de buena suerte o, inclusive, como parte de rituales para purificar el entorno. Lo versátil de las hierbas y las especias evidencia la abundancia de tradiciones que han sido transmitidas de generación en generación, y que de una u otra forma, hacen parte del legado vivo de la cultura bellanita.

En el municipio de Bello se pone en evidencia una dualidad entre lo rural y lo urbano, que manifiesta cambios tanto en el paisaje como en las dinámicas sociales. En la cocina rural alta, se atisba el esplendor de los paisajes propios del territorio antioqueño, con parcelas destinadas a la ganadería y la agricultura, mientras que, en la cocina rural baja, la expansión urbana ha deteriorado parte de lo rural, trayendo consigo dinámicas que son particulares del contexto citadino.

El encuentro con una experiencia gastronómica diferente en el municipio de Bello, como la proporcionada por las trucheras Potreritos, Buena Vista y Las Huertas, resalta un cambio importante en la condición productiva del territorio. Esto, no solo diversifica la gastronomía del municipio, sino que además estimula diferentes maneras de interacción entre habitantes y visitantes con el entorno rural de Bello.

En el entorno rural bellanita se aprecian diferentes actividades turísticas como el senderismo, paisajismo, parapente y ciclismo, así como, actividades que se articulan exclusivamente con la experiencia gastronómica. Esta perspectiva que integra la aventura y la gastronomía se convierte considerablemente en un atractivo de la región para visitantes locales y externos, que, además, favorece a los comerciantes locales, aporta en el desarrollo del municipio y promueve el turismo rural.

Las dinámicas territoriales del municipio de Bello develan una variedad geográfica relevante, donde las zonas contiguas a Medellín y Copacabana exponen una notable incidencia citadina más edificada y urbanizada, caso contrario de las áreas que limitan con San Pedro de los Milagros y San Jerónimo, donde hay una clara muestra de la producción agropecuaria del municipio. Este contraste recalca la multiplicidad y complejidad del territorio, manifestando como los límites geográficos pueden impactar en el funcionamiento y el desarrollo de diferentes sectores del municipio.

Los dulces y postres de las cocinas rurales del municipio de Bello, al igual que en la geografía dulce de Colombia, son muestra del mestizaje culinario que se produjo a partir del encuentro de la cultura europea, africana y amerindia. El uso de panela o azúcar con frutas, lácteos o algún cereal da como resultados una gama de preparaciones que enriquecen la experiencia gastronómica y cultural del municipio: Arequipes, panelitas, arroz con leche, miguelucho, bocadillos, conservas o jaleas hacen parte de la despensa culinaria que Bello tiene para ofrecerle a sus visitantes.

La presencia de la delincuencia en algunos de los sectores del municipio impacta de forma negativa el territorio y se refleja en la carencia de establecimientos gastronómicos tradicionales en algunas de las veredas y el en descenso de personas interesadas en el conocimiento de estos espacios. Esto, puede en ciertas situaciones, repercutir negativamente en la conservación y divulgación de la cocina tradicional del municipio, ya que la delincuencia perturba la seguridad y el equilibrio del territorio, haciendo que la herencia culinaria tenga que migrar de un lugar a otro junto a su portador de tradición, o en el peor de los casos, disiparse por su desconocimiento.

Reconociendo que las cocinas tradicionales desempeñan un papel fundamental en la expresión material e inmaterial de las culturas de las comunidades, es esencial promover iniciativas destinadas a preservar estas tradiciones y concientizar sobre la necesidad de transmitir saberes y técnicas de generación en generación. Esto, puede lograrse a través de la promoción del consumo de platos típicos en eventos locales e internacionales, así como, mediante la continua documentación y reflexión en torno a las recetas y técnicas culinarias tradicionales. Todas estas acciones pueden ser reforzadas mediante procesos educativos que difundan la historia y el contexto de las tradiciones culinarias, fomentando así un arraigo cultural más profundo. Además, el fomento de programas de turismo gastronómico es otra estrategia valiosa que permite a las personas experimentar y aprender sobre las cocinas tradicionales en su entorno originario.

IX. GLOSARIO

Hamburguesas Archie's
desde 1978



GLOSARIO

- Aliños: salsa, condimento u otra sustancia que se añade a la comida para darle más sabor o hacerla más gustosa.
- Almojábanas: amasijo a base de harina de maíz y quesito, típicos de la panadería colombiana.
- Coca: palabra utilizada para describir un recipiente de plástico, vidrio o metal utilizado para transportar alimentos.
- Encurtido: verdura, hortaliza o fruto que se conservan en vinagre, sal y hierbas aromáticas y toman el sabor ácido de este preparado.
- Garabatos: gancho de madera que tiene diferentes usos, en la cocina se usa para hacer jaleas.
- Gelatina blanca: dulce casero cubierto de azúcar impalpable que se realiza a base de pata de res, conocida por buscar mantener intacto su valor nutricional y el colágeno que aporta, a diferencia de la gelatina negra, esta se bate de manera artesanal hasta que cambia de color.
- Gelatina negra: dulce casero que se realiza a base de pata de res, conocida por buscar mantener intacto su valor nutricional y el colágeno que aporta.
- Guandolos: bebidas a base de panela, agua y limón.
- Leña: conjunto de troncos, ramas y trozos de madera destinado a hacer fuego.
- Maíz pilado: técnica que se aplica al maíz resultado de separar la cubierta del grano de maíz de manera mecánica a través de un pilón.

- Mazamorra: bebida espesa realizada a partir de la cocción de granos de maíz, se finaliza con leche, se puede tomar fría o caliente y sirve como refrigerio o sobremesa, usualmente se acompaña con panela o bocadillo de guayaba.
- Melcochas: barra dulce que se realiza a partir de melao de caña batida.
- Miguelucho: dulce realizado a partir de la reducción de leche acidificada y panela, también conocido como mielmesabe.
- Mogas: La moga es un término que se relaciona con los antiguos empleados de la empresa Fabrico, quienes llevaban sus alimentos en recipientes metálicos denominados mogueras.

Allí se depositaban múltiples alimentos donde se combinaban leguminosas como los frijoles, lentejas o garbanzos con arroz alguna proteína, una tajada y otros alimentos más. Aunque es importante anotar que antes de la existencia de estos recipientes, las preparaciones eran almacenadas al interior de hojas.

- Molinillos: herramienta culinaria que puede ser de diferentes materiales como madera y plástico, que se utiliza para batir bebidas calientes especialmente el chocolate.
- Pailas: vasijas redondas grandes de metal poco profundas.
- Pancoger: cultivos que satisfacen parte de las necesidades alimenticias de una población determinada.
- Pandequesos: amasijo a base de almidón de yuca y queso, típicos de la panadería colombiana.
- Panelita: producto obtenido mediante la concentración por evaporación de una mezcla de leche, coco y panela.
- Parentela: conjunto de personas pertenecientes a una misma familia.

- Patacón: trozo plano de plátano verde frito.
- Pataconera: utensilio de cocina que consta de dos piezas de madera o metal ajustadas, que se usa para aplastar generalmente patacones.
- Peroles: utensilio para cocinar, usado especialmente para hervir o guisar alimentos, que consiste en un recipiente metálico abombado en los lados, generalmente con dos asas.
- Piedra para machacar: piedra generalmente de río que se utiliza como herramienta para majar, triturar y ablandar alimentos.
- Pilones: utensilio de madera que consiste en un recipiente cóncavo que se utiliza para triturar el maíz.
- Quesito: es un queso blanco semi-suave molido y prensado con un poco de sal.
- Rebozado: masa a base de huevo, harina, agua y color, con el que se cubren algunas preparaciones para luego pasarlas por fritura.
- Sancochos: sopa tradicional que consiste en la mezcla de varios tubérculos con una proteína, generalmente hecho en leña.
- Soasado: pasar las hojas de bijao o plátano por fuego.
- Sobremesa: bebida que es consumida después de las comidas principales.
- Sofrito: guiso criollo elaborado a base de tomate, cebolla junca o larga, ajo y color que se cocina a medio bajo y es utilizado como base de muchas preparaciones o como salsa para acompañamiento.

X. BIBLIOGRAFÍA

Monumento
"Elegía a una Lavandera"
escultura dedicada a la memoria
de Rosalía Suárez, madre de
Marco Fidel Suárez



BIBLIOGRAFÍA

Alcaldía de Bello. (2023). *Anuario estadístico municipio de Bello 2023*. https://belloantioquia.micolombiadigital.gov.co/sites/belloantioquia/content/files/000355/17703_anuario-2023.pdf

Anders, V., y Anónimos. (2024a). *Etimología de pan*. Dechile.net. Recuperado el 16 de abril de 2024 de <https://etimologias.dechile.net/?pan>

Anders, V., y Anónimos. (2024b). *Etimología de turismo*. Dechile.net. Recuperado el 16 de abril de 2024 de <https://etimologias.dechile.net/?turismo>

Anders, V., y Anónimos. (2024c). *Etimología de restaurante*. Dechile.net. Recuperado el 16 de abril de 2024 de <http://etimologias.dechile.net/?restaurante>

Anders, V., y Anónimos. (2024d). *Etimología de técnica*. Dechile.net. Recuperado el 16 de abril de 2024 de <http://etimologias.dechile.net/?tecnica>

Arango Navarro, F. A. (2007). El cerdo en la gastronomía antioqueña. *Revista Lavallista de Investigación*, 4(1), 58-66.

Café de Colombia. (s.f.). *Historia del café en Colombia*. Cafedecolombia.com. <https://www.cafedecolombia.com/historia-del-cafe-de-colombia/>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (1984). *La agricultura campesina en sus relaciones con la industria. Estudios e Informes de la Cepal*. <https://repositorio.cepal.org/items/ed36db21-e9cc-4f81-8044-548fa606491e>

Contreras, J. (2019). La alimentación contemporánea entre la globalización y la patrimonialización. *Boletín de Antropología*, 54(58), 30-55. <https://doi.org/10.17533/udea.boan.v34n58a01>

Corominas, J. (1987). *Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana*. Editorial Gredos. <https://desocuparlapieza.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/02/corominas-joan-breve-diccionario-etimolc3b3gico-de-la-lengua-castellana.pdf>

Cruz Cruz, J. (2002). *Teoría elemental de la gastronomía*. EUNSA Editorial Universidad Navarra SA.

Delgado Salazar, R., y Delgado Giraldo, M. (2010). De gustemas y tecnomas. Identidades culinarias de sabores y saberes. *Maguaré*, (24), 6. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/maguare/article/view/17885>

Estrada Ochoa, J. (2017). *Fogón Antioqueño*. Fondo Cultural de España. <https://www.casadellibro.com.co/libro-fogon-antioqueno/9789583802386/6180952>

Estrada, J. (1987). Geografía dulce de Colombia. *Boletín Cultural y Bibliográfico*, 24(11), 46-59. https://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/boletin_cultural/article/view/2998

Estrada, J. (1995). *Mantel de Cuadros: crónicas acerca de comer y de beber*. Universidad de Antioquia. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/238/1/EstradaJulianMantel_1995_Cuadros.pdf

Estrada, J. (2016). *Épocas de Parva*. Fondo Editorial Universidad EAFIT.

Flandrin, J. L. & Montanari, M. (2011). *Historia de la alimentación*. Ediciones Trea. https://books.google.com.co/books/about/Historia_de_la_alimentaci%C3%B3n.html?id=JuHtZwEACAAJ&redir_esc=y

Fundación para el Desarrollo Social Transformemos. (2014). *Cocina palenquera para el mundo*. Fundación para el Desarrollo Social Transformemos. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245015>

García Estrada, R. (2011). "Mas ganados que frutos". La evolución de la tenencia de la tierra en Hatoviejo (Bello), Antioquia, siglo XVII a XVIII. *Historelo, Revista de historia regional y local*, 3(6), 65-96. <https://doi.org/10.15446/historelo.v3n6.23301>

Gaviria Arbeláez, C. (2016). *Técnicas profesionales de cocina colombiana*. Universidad De La Sabana. <http://hdl.handle.net/10818/30099>

Gaviria Arbeláez, C. (2019). *Arepas colombianas: técnicas profesionales de cocina*. Universidad de La Sabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/35140>

Giménez, G. (1996). Territorio y cultura. *Revista Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 2(4), 9-30.

Gobernación de Antioquia. (s.f.). *Bello. Antioquia es mágica*. Recuperado el 20 de mayo de 2024 de <https://turismoantioquia.travel/bello/>

Harris, M. (1999). *Bueno para comer: Enigmas de alimentación y cultura*. Alianza Editorial.

Henao, H. (1986). Antropología del universo culinario: validez y fuerza de un elemento cotidiano en la conformación de una identidad socio-cultural. *Boletín Museo Del Oro*, (16), 96–97. <https://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/bmo/article/view/7265>

Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGRAW-HILL.

Hobsbawm, E. y Ranger, T. (Eds.). (2012). *La invención de la tradición*. Editorial Crítica. <https://www.planetadelibros.com/libro-la-invencion-de-la-tradicion/67165>

Illera, C. H. (2017). *Las cocinas escondidas de la ciudad blanca: Una guía de las cocinas casi secretas de Popayán*. Editorial López S.A.S. <https://www.unicauca.edu.co/fchs/sites/default/files/%28Carlos%20Illera%29%20%20COCINAS%20ESCONDIDAS%20CON%20ISBN2.pdf>

Illera, C. H. (2020). *Cocinas parentales de Popayán: cinco ensayos con sabor a tradición*. Autoedición. <https://es.scribd.com/document/462670268/cocinas-parentales-popayan-Universidad-del-Cauca>

Madrazo Miranda, M., (2005). Algunas consideraciones en torno al significado de la tradición. *Contribuciones desde Coatepec*, (9), 115-132.

Malagón Barbero, R. (2019). *Saberes y senderos gastronómicos del pacífico chocoano*. SENNOVA. https://repositorio.sena.edu.co/bitstream/handle/11404/7308/saberes_senderos_gastronomicos_pacifico_chocoano.pdf;jsessionid=198BAA4E0C5C3307F60B5BA2F2A85AB4?sequence=1

Malagón Barbero, R. (2021). *Cocina ancestral y tradicional de la Guajira A'lakajawaa*. SENNOVA. <https://repositorio.sena.edu.co/handle/11404/7308>

Malagón Barbero, R. (2022). *Cocina raizal colombiana del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina*. SENNOVA. <https://repositorio.sena.edu.co/handle/11404/7837>

Martínez Velandia, L. E. (2016). *Colombia. Cocina, tradición i cultura*. https://books.google.com.co/books/about/COLOMBIA_Cocina_tradici%C3%B3n_i_cultura.html?id=kJYdDAAAQBAJ&redir_esc=y

McGee, H. (2008). *La cocina y los alimentos: enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida*. Grupo Editorial PRH. https://books.google.com.co/books/about/La_cocina_y_los_alimentos_Enciclopedia_d.html?id=onGREAAAQBAJ&redir_esc=y

McGee, H. (2020). *La cocina y los alimentos*. Debate. <https://dspace.itsjapon.edu.ec/jspui/handle/123456789/3137>

Ministerio de Cultura y Fundación ACUA. (2016a). *Entre la tierra y el mar: las cocinas tradicionales de San Andrés, Providencia y Santa Catalina*. <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/Libro%20San%20Andre%CC%81s%20bajas.pdf>

Ministerio de Cultura y Fundación ACUA. (2016b). *La tierra de la abundancia: las cocinas tradicionales indígenas del sur del departamento del Amazonas*. <https://programaacua.org/nuestras-publicaciones/>

Ministerio de Cultura. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. <https://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx>

Montanari, M. (2004). *La comida como cultura*. Editorial Trea. <https://www.casadellibro.com.co/libro-la-comida-como-cultura-la-comida-de-la-vida/9788497042376/1081037>

Mora, J. S. (27 de mayo de 2016). *Vinos y comida de carretera*. [vivirenelpoblado.com](https://vivirenelpoblado.com/vinos-y-comida-de-carretera/). <https://vivirenelpoblado.com/vinos-y-comida-de-carretera/>

Mora, Y. (2012). *Alimentación y cultura en el Amazonas*. <https://www.mincultura.gov.co/Sitios/patrimonio/bibliotecas-de-cocinas/tomos/tom011.pdf>

Morales Bedoya, E. (2010). *Fogón caribe: la historia de la cocina del Caribe Colombiano*. https://issuu.com/lahojaediciones/docs/fogon_caribe._historia_de_la_cocina_del_caribe_col

Moreno Blanco, L. (2016). *Diccionario de voces culinarias*. <https://siise.bibliotecanacional.gov.co/BBCC/Documents/Doc/246>

Moreno Blanco, L. (30 de diciembre de 2001). *Su majestad el señor cerdo*. El tiempo. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-720955>

Neirinck, E., & Poulain, J. P. (2001). *Historia de la cocina y los cocineros: técnicas culinarias y prácticas de mesa en Francia de la edad media hasta nuestros días*. Barcelona: Zendrera Zariquiey. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=79233>

Ordóñez, C. (2012). *Gran libro de la cocina colombiana*. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia BC. https://books.google.com.co/books/about/Gran_libro_de_la_cocina_colombiana.html?id=zYWljGEACAAJ&redir_esc=y

Puyuelo Arilla, J. M., Montañés Biñana, J., Garmendia Otegui, J. M., & Sanagustín Fons, M. V. (2017). *Introducción a la historia de bares y restaurantes: principales hitos bajo una perspectiva gastronómica*. Cofradía Vasca de Gastronomía y Federación de Cofradías Gastronómicas. https://barradeideas.theobjective.com/wp-content/uploads/2018/12/Introduccion_a_la_historia_de_bares_y_restaurantes_D.pdf

Real Academia Española. (2023). *Técnico*. dle.rae.es. <https://dle.rae.es/t%C3%A9cnico>

Redfield, R. (1930). *Tepoztlan: a mexican village: a study of folk life*. Universidad de Chicago Press. https://www.academia.edu/34684653/Tepoztlan_A_mexican_village_Redfield_Robert_1930

Rivera Herrera, L. G. (2014). *Comida tradicional paisa*. Fondo Editorial ITM. <https://doi.org/10.22430/9789588743424>

Rojas, L. (2012). *Comentarios a la cocina precolombina: de la mesa europea al fogón amerindio*. Ministerio de Cultura. <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/Biblioteca%202.pdf>

Román de Zurek, T., Román de Vélez, A., y Román Vélez, O. (1964). *Cartagena de Indias en la olla*. Editorial Bedout. https://books.google.com/books/about/Cartagena_de_Indias_en_la_olla.html?id=w3wOAQAIAAJ&redir_esc=y

Sánchez Gutiérrez, E. (2020). Recetas Tradicionales con Sabor Colombiano. *Boletín Cultural y Bibliográfico*, 54(98), 72 - 100.

Sánchez, E. y Sánchez C. E. (2012). *Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia*. Ministerio de Cultura. <https://cocinasdecolombia.com/paseo-de-olla>

Sierra Vargas, F. E., Mejía, F., & Guerrero, C. (2011). Leña como combustible doméstico en zonas rurales de Usme. *Informador técnico*, 75(2), 45-56. <https://doi.org/10.23850/22565035.17>

Suárez Restrepo, N. D., & Tobasura Acuña, I. (2008). Lo rural. Un campo inacabado. *Revista Facultad Nacional de Agronomía - Medellín*, 61(2), 4480-4495.

Unwto.org. (2008). *Glosario de términos de turismo*. <https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>

Vasco, L. (2007). Así es mi método en Etnografía. *Tabula Rasa*, 6(6) 19-52. <https://www.redalyc.org/pdf/396/39600602.pdf>

Vega Gonzáles, J. L. (2016). *Del campo a la mesa: cocina, buerta y sabores*. Fundación secretos para contar.

Vélez, L. M. (2012). Tres herencias gastronómicas. En R. Delgado Salazar, D. Gómez Roldán y G. Negrete-Andrade (Eds.), *Selección de ensayos sobre alimentación y cocinas de Colombia* (pp. 43-68). Ministerio de Cultura. <https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2017.pdf>

Wolf, E. R. (1971). *Los Campesinos*. Editorial Labor S.A. https://resistir.info/livros/eric_wolf_los_campesinos.pdf

