


Técnicas de cocción ancestrales resguardadas y aplicadas a la gastronomía de la región de Magdalena Centro, Cundinamarca, Colombia


*Ancestral Cooking Techniques Preserved
and Applied to Magdalena Centro
Region Gastronomy (Cundinamarca,
Colombia)*

 <https://doi.org/10.52948/sosquua.v5i2.951>


LUIS ANDRÉS GALINDO GALEANO*
Fundación Educativa San Juan Bautista
Colombia

ANGIELO BOLAÑOS VÁSQUEZ**
Fundación Universitaria San Mateo
Colombia

* lagalindog@ut.edu.co

 <https://orcid.org/0009-0007-7310-4766>

** investigacion.negocios@sanmateo.edu.co

 <https://orcid.org/0000-0001-9405-041X>

Artículo de investigación

Recepción: 15 de agosto de 2023

Aceptación: 20 de septiembre de 2023

Cómo citar este artículo:

Galindo Galeano, L., & Bolaños Vásquez, A. (2023). Técnicas de cocción ancestrales resguardadas y aplicadas a la gastronomía de la región de Magdalena centro en Cundinamarca, Colombia. *Sosquua*, 5(2). <https://doi.org/10.52948/sosquua.v5i2.951>

Resumen:

Las técnicas de cocción ancestrales son testimonios históricos regionales; utensilios tradicionales, fuegos encendidos, y cada receta transmitida de generación en generación, que cuentan una historia que se remonta a las tribus precolombinas que poblaron esta tierra. Las costumbres culinarias revelan conexiones profundas entre las personas y la tierra que han habitado durante siglos. Explorar las técnicas de cocción ancestrales desde una metodología cualitativa, con enfoque etnográfico, en la gastronomía de la provincia de Magdalena Centro del departamento de Cundinamarca (Colombia), es un viaje en el tiempo y una inmersión en la cultura. La metodología se centró en la investigación de saberes culinarios ancestrales, profundizando en las técnicas de cocción; se desarrollaron visitas de campo, por un período de doce meses, así como entrevistas estructuradas y semiestructuradas a cocineros regionales, catalogados como expertos, además de cocineros locales, quienes aportaron sus conceptos y conocimientos. El propósito radica en preservar el patrimonio inmaterial culinario, adicionalmente, entender la influencia histórica en la gastronomía regional y plantear las bases para promover el turismo gastronómico. Se identifican técnicas preservadas como la cocción al vapor, asado, hervido, cocción en hojas, en tierra, en piedra y ahumado con hierbas aromáticas, las cuales han sido adaptadas a las condiciones contemporáneas del entorno. La exploración de las técnicas de cocción en la región de Magdalena Centro, contextualizada por la presencia histórica de tribus como los Muiscas, Laches y Guayupes, revela un viaje a través de la evolución gastronómica. La intersección de las prácticas culinarias ancestrales con las demandas contemporáneas ha sido marcada por la adaptación de dichas técnicas. Las entrevistas, análisis de encuentros, charlas y discusiones demuestran que desde los métodos precolombinos de cocción en tierra hasta la transición hacia estufas modernas, la culinaria ha sido moldeada por una conciencia creciente sobre la sostenibilidad y la eficiencia energética, sin olvidar el patrimonio ancestral.

Palabras clave: técnicas culinarias; ancestral; patrimonio; evolución.

Abstract:

The ancestral cooking techniques serve as regional historical testimonies; traditional cookware, flames, and each recipe passed down from generation to generation tell a story that traces back to the pre-Columbian tribes that inhabited this land. Culinary customs reveal profound connections between people and the land they have inhabited for centuries. Exploring ancestral cooking techniques through a qualitative methodology, with ethnographic

approach, in the gastronomy of Magdalena Centro in the department of Cundinamarca (Colombia) is a journey through time and an immersion into culture. The methodology focused on researching ancestral culinary knowledge, delving into cooking techniques. It conducted field visits over a period of 12 months, including structured and semi-structured interviews with regional cooks classified as experts, as well as local cooks who contributed their concepts and knowledge. The purpose is to preserve the intangible culinary heritage and, additionally, to understand the historical influence on regional gastronomy and lay the groundwork for promoting culinary tourism. It identified preserved techniques such as steam cooking, roasting, boiling, leaf cooking, earth cooking, stone cooking, and smoking with aromatic herbs, adapted to contemporary environmental conditions. The exploration of cooking techniques in the Magdalena Centro region, contextualized by the historical presence of tribes such as the Muiscas, Laches, and Guayupes, reveals a journey through gastronomic evolution. The intersection of ancestral culinary practices with contemporary demands has been marked by the adaptation of these techniques. Interviews and analyses of encounters, discussions, and talks demonstrate that from pre-Columbian earth cooking methods to the transition to modern stoves, cuisine has been shaped by a growing awareness of sustainability and energy efficiency, without forgetting ancestral heritage.

Keywords: Cooking techniques; ancestral; heritage; evolution.

Introducción

En Colombia, al igual que en otros países, las técnicas de cocción son una manifestación de la diversidad cultural y geográfica. En ese sentido, nuestra cocina puede comprenderse como un mosaico de tradiciones forjadas a lo largo de los siglos, las cuales exigen entender distintas técnicas para apreciar la riqueza culinaria local. En nuestro país se utiliza una pluralidad de formas de cocción, que incluyen la fritura, la asada, la cocción al vapor, al horno, a fuego lento, en olla tapada o enterrada, entre otras, las cuales han sido influenciadas por las costumbres ancestrales, la llegada de los españoles y la diversidad de ingredientes que se encuentran en el país. En el siguiente texto se analizan las técnicas de cocción ancestrales resguardadas y aplicadas a la gastronomía de la región de Magdalena Centro en Cundinamarca, Colombia, para contribuir al rescate patrimonial de la región, en donde la gastronomía es la protagonista ya que ayuda a preservar los conocimientos y transmitirlos, como también a estimular el turismo gastronómico.

En el departamento de Cundinamarca estos métodos se han adaptado a las particularidades locales, un ejemplo de esto es cómo la región montañosa ha influenciado la preparación de alimentos al vapor y la cocción lenta, mientras que la proximidad al río Grande de la Magdalena ha fomentado el uso de pescados en las expresiones culinarias. La región Magdalena Centro recibe su nombre gracias a la influencia del gran afluente nacional y se ubica al oeste del mencionado departamento. Dicha extensión es rica en diversidad natural y cultural; se caracteriza por su topografía montañosa que, como ya se mencionó, es bañada por el río Magdalena, lo que le confiere características únicas. Los municipios de esta zona (Beltrán, San Juan de Río Seco, Chaguaní, Pulí, Vianí, Bituima y Guayabal de Siquima) cuentan con una herencia cultural arraigada en las tradiciones indígenas y coloniales; es conocida por la producción agrícola, que incluye cultivos de plátano, banano, café, maíz, yuca y otros productos locales; asimismo, alberga una gastronomía diversa que refleja la influencia de las tribus precolombinas y las costumbres traídas por los colonizadores españoles. Se contextualiza como un microcosmos en nuestras montañas, donde la geografía, la agricultura, la cultura y la historia se entrelazan para crear una zona única y diversa en el centro del país; así, las técnicas de cocción ancestrales se han arraigado en la gastronomía local.

La influencia de las tribus precolombinas, como los Muiscas, Panches, Laches y Guayupes se hace evidente en la utilización de métodos tradicionales y utensilios que han sido transmitidos a través de las generaciones. La exploración de estos métodos de cocción ancestrales en el contexto regional no solo permite un entendimiento más profundo de la cocina local, sino que también expone una conexión tangible entre la tierra y su gente, recordatorio de que la tradición y la cultura culinaria son un patrimonio valioso que merece preservarse y celebrarse, donde las costumbres culinarias son un elemento fundamental en la identidad cultural; así, las técnicas de cocción ancestrales se erigen como un pilar fundamental que moldeó la rica herencia gastronómica de esta tierra. Estas costumbres han perdurado generaciones, también han evolucionado y se han fusionado con influencias posteriores, resultando en una culinaria única.

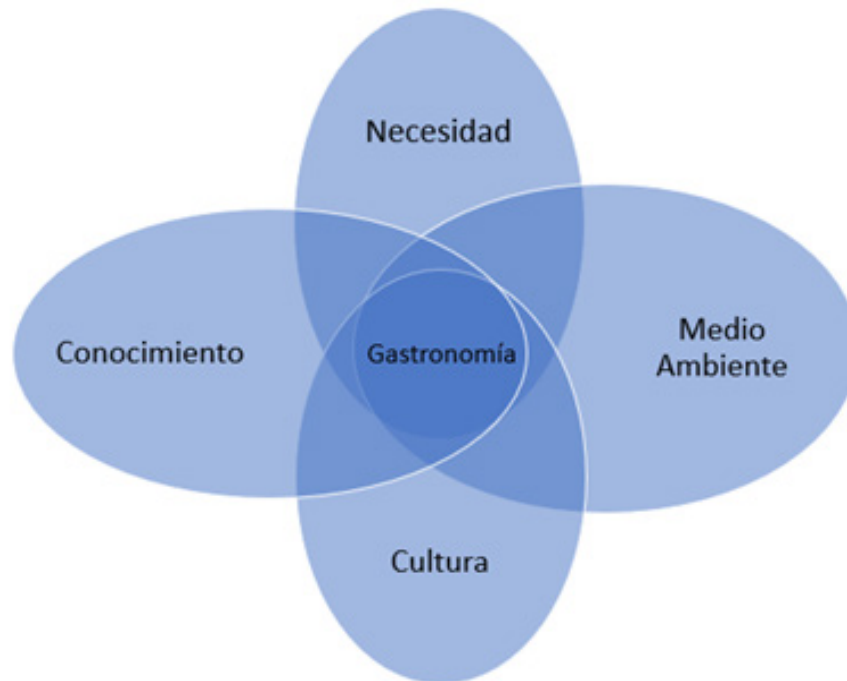
Las técnicas de cocción ancestrales no son simplemente métodos de preparación de alimentos, son testimonios vivos de la historia de la región; cada utensilio tradicional, cada fuego encendido y cada receta transmitida de generación en generación cuentan una historia que se remonta a las tribus precolombinas que poblaron esta tierra. Estas costumbres culinarias no solo son una fuente de orgullo para la comunidad local; también son una ventana al pasado, revelando conexiones profundas entre las personas y la tierra que han habitado durante siglos. En este contexto, explorar las técnicas de cocción ancestrales en la gastronomía de Magdalena Centro es un viaje en el tiempo y una inmersión en la cultura.

El presente estudio buscó desentrañar los secretos culinarios guardados celosamente a lo largo de los años, analizando cómo estas costumbres han influenciado los platos contemporáneos y cómo continúan siendo una parte vital de la vida cotidiana en la región. Además, se persiguió el objetivo de reconocer y preservar estas tradiciones culinarias para las generaciones futuras y para enriquecer la apreciación y el entendimiento de la gastronomía local en el presente. De esta forma, se argumentó la importancia de analizar las técnicas de cocción ancestrales en la región de Magdalena Centro, Cundinamarca, lo cual es esencial para: 1) preservar el patrimonio inmaterial culinario, 2) entender la influencia histórica en la gastronomía regional y 3) plantear las bases para promover el turismo gastronómico como estrategia adecuada para fortalecer el sector. Estas técnicas, enraizadas en la cultura indígena y colonial, son un testimonio de la relación intrínseca entre la comida, la historia y la identidad. Además, ofrecen oportunidades para la innovación culinaria, fusionando tradiciones con la cocina contemporánea, por lo cual su estudio contribuyó al fortalecimiento de la identidad y el desarrollo económico a través del turismo.

Referente teórico

Como manifestación cultural y experiencia humana fundamental, la gastronomía es moldeada por una intersección compleja de factores que abarcan desde las necesidades básicas hasta la riqueza de conocimientos acumulados a lo largo del tiempo (figura 1). En el centro de este análisis se encuentra la gastronomía misma, representando el arte y la ciencia de la preparación de alimentos. En este sentido se relacionan cuatro pilares que convergen para dar forma a la experiencia culinaria: la necesidad inherente de alimentarse, la influencia directa del entorno natural en la disponibilidad de ingredientes, la rica interacción con diversas culturas que imprime identidad a los platos y el vasto conocimiento humano que evoluciona constantemente, guiando la innovación y tradición en la cocina. Cada segmento revela su influencia única y las áreas de superposición destacan la complejidad y la interconexión de estos elementos, proporcionando una visión integral de la gastronomía como un producto fusionado de necesidades esenciales, medio ambiente, cultura y conocimiento.

Las intermediaciones entre la supervivencia, el sedentarismo y el utilitarismo aparecen la economía, la ética y la tradición de cultivar; es así como alrededor de estos primeros cultivos aparece la cultura como espacio del comportamiento compartido en torno a la producción y consumo de estos (Vélez, 2013). De esta manera refuerza la idea de que, a partir de la necesidad de llevar alimentos al organismo, el hombre desarrolla habilidades, transformándolas en su propia cultura, que posteriormente son transmitidas de generación en generación.

Figura 1. Factores que influyen la gastronomía

Nota. Elaboración propia.

Los conocimientos gastronómicos y culinarios son esenciales para la transmisión de saberes y la cultura de las sociedades, con estos temas y criterios es como se conserva objetivamente el patrimonio inmaterial que se logra rescatar en el paso inclemente del tiempo. Nieto (2020) define la cocina tradicional con el siguiente argumento:

La cocina tradicional es aquella que tiene valor simbólico; forma parte constitutiva de las costumbres y tradiciones de cierta comunidad determinada por un conjunto de técnicas, saberes y conocimientos específicos, los cuales la dotan de una identidad propia, nutriendo el acervo cultural nacional. Asimismo, es distinto en todos los territorios pues sus diferencias están determinadas por condiciones climáticas y geográficas, produciendo una amalgama de olores y sabores a partir de procesos específicos de elaboración. (p. 10).

Dentro del contexto del libro *Catálogo bibliográfico de documentos disponibles en Colombia sobre recetas tradicionales regionales* (2023) se indica:

La contrastante geografía –que cambia dramáticamente de un lugar a otro, en pocos kilómetros– y su relación estrecha con el clima, ha generado al interior del país regiones marcadamente diferentes entre sí; lo anterior se acentúa aún más en relación con el poblamiento humano de las regiones, con su historia y su cultura derivada de dicha relación. (Ministerio de Relaciones Exteriores et al., 2023, p. 9).

La estimación exhaustiva de la pluralidad de climas, vegetación y fauna en la región de Magdalena Centro es un imperativo en la preservación de las técnicas ancestrales de cocción; este análisis es importante por su impacto directo en las prácticas culinarias tradicionales y la sostenibilidad gastronómica. La variabilidad climática condiciona la disponibilidad y estacionalidad de ingredientes, influyendo en las técnicas de cosecha, almacenamiento y preparación. La comprensión detallada de los distintos microclimas de la región es esencial para adaptar las técnicas ancestrales a condiciones específicas, garantizando la viabilidad y eficacia de las prácticas culinarias.

Ahora bien, la relación entre la cocina tradicional y la geografía diversa de un país cobra especial relevancia, en donde la cocina tradicional, rica en valor simbólico, se erige como parte fundamental de las costumbres y tradiciones arraigadas en comunidades específicas, conformando un acervo cultural nacional. A su vez, este patrimonio culinario, moldeado por técnicas, saberes y conocimientos específicos, refleja la identidad propia de cada región. La geografía contrastante del país, que experimenta cambios abruptos en pocos kilómetros, juega un papel esencial en la variabilidad de las prácticas culinarias; las condiciones climáticas y geográficas impactan directamente en los procesos específicos de elaboración y procesamiento, generando una amalgama única de olores y sabores. La relación estrecha entre la geografía, el clima y la historia del poblamiento humano de las regiones contribuye a la marcada diversidad gastronómica que caracteriza a cada territorio, destacando la conexión intrínseca entre la cocina tradicional y las peculiaridades geográficas que definen las identidades culinarias locales.

La gastronomía típica que se asocia a cada contexto es parte del patrimonio de las sociedades, un trazo de su identidad que se refleja a través del cultivo, los productos y platos típicos, o las formas de servir y consumir, que son tan nuestras, pero a la vez tan diferentes en contextos culturales extraños, simplemente por no ser propias o no estar habituadas a ellas (Acle-Mena et al., 2020). La cocina en los tiempos de antes olía a especias finamente picadas, como también a azafrán, a ajos, a cominos, a cebolla, a tomate y a pimienta molida. Toda esta tradición culinaria contaba su propia historia, la de los hombres que día a día salían al monte a trabajar, las mujeres por su parte se quedaban en el hogar a organizar la casa, atender los niños, enviarlos a la escuela, a cocinar esos platos ricos y deliciosos con todo el sabor a tradición ancestral (España y Atencio, 2019, p.12).

Es importante recalcar que el surgimiento de las preparaciones hoy conocidas como tradicionales está vinculado al interés de sus primeros participantes por generar una experiencia agradable de consumo. De no haber sido así, el pobre estímulo para sus comensales hubiera llevado pronto a su desaparición (Tapia, 2021). La cocina tradicional, inicialmente originada

como prácticas gastronómicas incipientes, ha evolucionado a lo largo del tiempo y con la participación intergeneracional, convirtiéndose en sólidos referentes culturales. Dicho fenómeno no solo representa una experiencia alimentaria única, sino también una expresión arraigada de la cotidianidad en comunidades específicas.

La diversidad de vegetación y fauna no solo influye en la disponibilidad de ingredientes, sino que también determina las características organolépticas y nutricionales de los alimentos. La adaptación de las técnicas ancestrales a la variabilidad biológica garantiza la armonización con el entorno natural, promoviendo prácticas culinarias respetuosas con el ecosistema. Es así como a medida que se realiza la colonización española en tierra muisca, se encuentran en la región de Honda, a orillas del río Magdalena, con habitantes de la tribu panche.

(...) con base en cronistas, documentos de archivo, mapas de los siglos XVII, XVIII y XIX, trabajos arqueológicos y otros escritos sobre los Muisca, delimitaron el territorio de este grupo, y localizaron los asentamientos antiguos (pueblos viejos). El mapa que elaboraron presenta los territorios del Zipa, del Zaque, y los independientes, así como los límites externos y la colindancia con Sutagaos, Guayupes, Teguas, Tunebos, Laches, Guanes, Muzos y Panches"; lo que demuestra la presencia de estas tribus en la región del Magdalena Centro del departamento de Cundinamarca. (Groot de Mahecha et al., 1989, p. 111).

Dichas tribus fusionan tanto técnicas como ingredientes culinarios: los indígenas recibieron la influencia española y colonizadora, cargada de trigo, cebada y arroz; cebollas, otros ajos, perejil y habas; la vid y la caña de azúcar sembrada antes en otras latitudes; pollos y gallinas; corderos, cabras, vacas y cerdos (Bermúdez, 2021). En este sentido, se argumenta que la influencia de los colonizadores españoles en la cocina tradicional de la región del Magdalena Centro se evidencia a través de la introducción de nuevos ingredientes y técnicas culinarias que se fusionaron con los elementos precolombinos. La incorporación de ingredientes europeos se adaptó a la rica biodiversidad local, generando combinaciones de sabores únicas.

De ahí que las técnicas de cocción españolas, como el uso de ollas de barro y la preparación de guisos, se amalgamaron con prácticas culinarias preexistentes. Este mestizaje culinario no solo ha influido en la diversificación de platos, sino que también ha simbolizado la síntesis cultural entre colonizadores e indígenas, consolidando la cocina como un testamento histórico de la región. La gastronomía típica que se asocia a cada contexto es parte del patrimonio de las sociedades, un trazo de su identidad que se refleja a través del cultivo, los productos y platos típicos, o las formas de servir y consumir, que son tan nuestras, pero a la

vez tan diferentes en contextos culturales extraños, simplemente por no ser propias o no estar habituadas a ellas (Acle-Mena et al., 2020).

Los saberes ancestrales constituyen conocimientos tradicionales de conocimientos y prácticas conservados a lo largo del tiempo por los pueblos originarios, configurando una particularidad de su variada identidad entre distintas nacionalidades de pueblos indígenas, que han sido transmitidos por generaciones durante siglos, determinando un vínculo armónico con la Pachamama, considerada como un eje central de los saberes ancestrales (Villalva & Inga, 2021). La actividad gastronómica genera una oportunidad para lograr auténticos encuentros con diferentes culturas; a su vez expresa la identidad a partir de historias y símbolos (Silva et al., 2022).

En el ámbito de la región de Magdalena Centro en Cundinamarca, Colombia, se motiva una problemática de índole cultural y gastronómica vinculada a la conservación y aplicación de técnicas de cocción ancestrales. Dicha cuestión se inscribe en un contexto socioeconómico dinámico, caracterizado por la introducción de prácticas gastronómicas contemporáneas y la influencia rampante de la globalización, lo que conlleva un riesgo inminente de desplazamiento de las tradiciones culinarias arraigadas. La erosión gradual de la transferencia intergeneracional de saberes culinarios y la paulatina desaparición de la utilización de ingredientes autóctonos han generado un escenario crítico para las técnicas de cocción ancestrales.

La gastronomía tradicional se puede describir como heterogénea, de sentido común, desarrollada a partir de satisfacer necesidades generadas por el entorno, protagonista de ceremonias y de conexión directa con el territorio para quienes las tienen por costumbre y quienes estiman su práctica. Sus características se valen de factores socioculturales y ambientales que influyen en su componente tangible e intangible como su hábito intergeneracional; la relación y constancia de estas comidas se encarga de convencer de su oficio en la dieta alimenticia de su comunidad realizadora, para defenderlo o desampararlo ante acontecimientos que le afectan. En relación con lo anterior se indica:

Puede acontecer que la desidia de las personas sea el motivo por el cual pasan por alto ciertos detalles de un panorama desalentador para las comidas tradicionales, a la subvaloración del conocimiento implicado en su práctica, y en último término a tomar distancia de ella. Un riesgo mayor radica en el consentimiento social que estimula la indiferencia y que las personas tomen distancia de su costumbre gastronómica y todo lo que esta representa. (Tapia, 2021, p. 46).

Los lugares se asocian con su comida y, a su vez, a las tradiciones y saberes de los grupos humanos que los habitan. De tal manera, se constituyen en paisajes gastronómicos complementados con sus lazos históricos,

políticos, económicos, que guardan relación con la comida y su producción desde lo tangible y lo simbólico (Montes y Nieto, 2023); en este sentido, se indica que: “la importancia de la gastronomía radica de la manera como cada región del mundo habla de su cultura, de cada uno de sus pueblos pues, además de proporcionar sabores deliciosos y platos únicos, habla indirectamente sobre las costumbres de los habitantes de cada región a la que pertenece” (España y Atencio, 2019, p. 20). Dichos planteamientos respaldan la idea de que la gastronomía actúa como un lenguaje cultural, transmitiendo no solo sabores y técnicas culinarias, sino también narrativas profundas sobre la identidad y la historia de las comunidades en el altiplano cundiboyacense. Este análisis enfatiza la necesidad de considerar la gastronomía como un componente integral de la investigación, proporcionando una perspectiva rica y multifacética sobre la cultura y las tradiciones en estudio.

La gastronomía juega un papel crucial en el desarrollo económico de las comunidades locales y regionales. La gastronomía típica que se asocia a cada contexto es parte del patrimonio de las sociedades, un trazo de su identidad que se refleja a través del cultivo, los productos y platos típicos, o las formas de servir y consumir, que son tan nuestras pero a la vez tan diferentes en contextos culturales extraños simplemente por no ser propias o no estar habituadas a ellos (Fusté-Forné, 2016).

Esta práctica cultural y valiosa puede gestionar recursos para promover emprendimientos y generar empleo, al tiempo que contribuye a la preservación de la identidad cultural y la herencia ancestral de las comunidades. La gastronomía tradicional y ancestral, basada en ingredientes locales y técnicas culinarias transmitidas a lo largo de generaciones, representa un potencial económico importante para el turismo gastronómico y la promoción de productos locales. Ante tal situación, esta investigación es una respuesta estratégica, orientada a documentar, analizar y revitalizar dichas técnicas, reconociendo su función central en la conformación de la identidad gastronómica regional; una iniciativa esencial para resguardar y revitalizar el patrimonio culinario, preservando la autenticidad cultural y promoviendo la sostenibilidad alimentaria y gastronómica en la región de Magdalena Centro.

La reconstrucción de prácticas culinarias tradicionales no solo implica la preservación de un patrimonio cultural invaluable; también promueve la diversificación y resiliencia del sistema alimentario. La reintroducción de ingredientes autóctonos en la dieta local contribuye a la recuperación de biodiversidad agrícola y fomenta la agricultura sostenible, reduciendo la dependencia de alimentos importados. Además, al aprovechar métodos de conservación y preparación adaptados al entorno local, las técnicas ancestrales pueden optimizar la utilización de recursos y minimizar el desperdicio alimentario. En consecuencia, este enfoque además de fortalecer la

identidad gastronómica de la región también establece una base para la autonomía y seguridad alimentaria, mitigando las vulnerabilidades asociadas con la dependencia de alimentos externos y reforzando la resiliencia de la comunidad frente a posibles perturbaciones en la cadena alimentaria.

Metodología

Para el desarrollo de esta investigación se empleó enfoque de carácter cualitativo, que permitió obtener una comprensión profunda de las técnicas de cocción ancestrales aplicadas en la gastronomía de la región de Magdalena Centro en Cundinamarca, Colombia. La etnografía es definida por Villafaña-Rivera et al. (2021) como “un enfoque cualitativo permite realizar un estudio directo de personas y grupos durante un periodo de tiempo en específico. En algunos estudios la etnografía se basa en la participación diaria en campo y la entrevista etnográfica para conocer el fenómeno” (p. 6). En este sentido, la investigación se llevó a cabo a través de la observación participante, las entrevistas en profundidad y el análisis de documentos, lo que permitió obtener una visión holística de las técnicas de cocción ancestrales y su papel en la gastronomía local contemporánea. Además, se realizó un análisis temático de los datos recopilados, lo que permitió identificar patrones y tendencias en las prácticas culinarias de la región. De esta manera, se erige como un enfoque estratégico y colaborativo para la investigación sobre las técnicas de cocción ancestrales en la gastronomía de la región abordada.

En este marco, se propuso un proceso iterativo y dialéctico donde los cocineros tradicionales y la comunidad local se involucraron activamente en la investigación, lo que permitió una co-construcción de conocimiento que reflejó fielmente las experiencias y saberes locales. Como paradigma crítico y transformador, la investigación etnográfica no solo busca la comprensión profunda de las técnicas de cocción ancestrales, sino que también aboga por la generación de cambios significativos en la práctica culinaria contemporánea. Este enfoque implicó la colaboración activa con la comunidad, fomentando la participación directa en la toma de decisiones, la identificación de problemas y la implementación de soluciones prácticas. Este enfoque metodológico propuesto aspira a trascender la mera observación para situar a los actores locales como co-investigadores, reconociendo y validando sus conocimientos tradicionales en la dinámica culinaria de la región de Magdalena Centro.

La metodología se centró en la investigación de saberes culinarios ancestrales, profundizando en las técnicas de cocción. Se llevaron a cabo visitas de campo por un período de doce meses, para la inmersión directa, combinada con entrevistas estructuradas y semiestructuradas a cocineros

regionales, catalogados como expertos culinarios. En los principales municipios se tomaron como referencia cocineros reconocidos por la comunidad, como practicantes de recetas tradicionales aplicando las correspondientes técnicas de cocción. De este modo se entrevista a los señores Pedro Veloz (vereda Montaña) y Cesar Martínez (vereda San Isidro de Guayabal de Síquima), así como a las señoras Gladys Molina (vereda Centro), Luz Dary Garzón (vereda Volcán, parte alta del municipio de Bituima), Luz Castro (vereda La Siria, municipio de San Juan de Río Seco), Gilma Contreras (vereda Cajitas), Adriana Osorio (vereda el Molino, municipio de Vianí), entre otros. Adicionalmente se tuvieron entrevistas semiestructuradas con cocineros de restaurantes de la región. La participación en el desarrollo de recetas, aplicando procesos de cocción ancestrales permitió la observación directa de técnicas y diligencias relacionadas. El análisis cualitativo, mediante codificación temática y análisis narrativo, se aplicaron a datos triangulados para asegurar robustez. Los resultados se presentan de manera visual y narrativa, destacando las interrelaciones identificadas entre saberes ancestrales y técnicas contemporáneas, contribuyendo a la comprensión integral de la fusión entre tradición y modernidad en el ámbito culinario.

La investigación se divide en tres fases interrelacionadas: 1) análisis de técnicas ancestrales en donde se emplean métodos etnográficos y revisión bibliográfica especializada para identificar y documentar técnicas de cocción tradicionales en Magdalena Centro. 2) Experimentación práctica de técnicas ancestrales en la cual se ejecutan preparaciones culinarias controladas junto a cocineros tradicionales, replicando condiciones históricas con herramientas tradicionales, evaluando las variaciones en textura, sabor y aroma. 3) Evaluación organoléptica y valoración de resultado que aplica análisis organoléptico estandarizado para cuantificar características sensoriales, contextualizando los resultados culturalmente. Este enfoque integral no solo determina la eficacia culinaria, sino también la relevancia cultural y potencial contribución al desarrollo gastronómico regional de Magdalena Centro.

Las principales fuentes de información se seleccionaron a partir de tres criterios: (a) relevancia temática, donde se priorizaron los trabajos que abordan los aspectos clave de las costumbres culinarias y gastronómicas en Colombia; (b) tipo de actualidad, donde se prefiere a las fuentes publicadas en los últimos cinco años para asegurar la inclusión de la investigación más reciente y (c) credibilidad de la fuente, donde se evaluó la reputación, el prestigio y la pertinencia de fuentes tanto académicas, editoriales, autores y cocineros regionales.

Con base en las herramientas empleadas, la investigación en las técnicas de cocción ancestrales en Magdalena Centro es crucial en dos aspectos principales. Primero, la preservación del patrimonio culinario regional es fundamental, ya que estas técnicas son una parte integral de la identidad cultural y su pérdida representaría un distanciamiento con la historia y las tradiciones locales. Segundo, la posibilidad de potenciar e impulsar el desarrollo económico y el sector gastronómico, al promover y valorizar una gastronomía enriquecida con prácticas ancestrales, atrayendo a visitantes interesados en vivir experiencias culinarias auténticas y fomentando la innovación en la cocina, generando beneficios económicos y creando empleo en el sector gastronómico regional.

Resultados y discusión

La presente investigación intentó un análisis de las técnicas de cocción ancestrales en la región de Magdalena Centro; se examinó la preservación histórica de estas prácticas y su adaptación en el entorno gastronómico actual, desde la llegada de los colonizadores a las diversas regiones habitadas por las tribus indígenas precolombinas, hasta el presente, en donde se ha producido una sinergia entre ingredientes autóctonos y contribuciones foráneas, delineando así un patrimonio culinario singular. Este trabajo, además de centrarse en la variedad de métodos de cocción empleados, también aborda su arraigo cultural y su impacto en la identidad gastronómica de Magdalena Centro. Los resultados de esta investigación ofrecen una comprensión de la herencia culinaria de la región, destacando la resiliencia y continuidad de las técnicas ancestrales en el contexto contemporáneo. En ese sentido, a continuación se enumeran las técnicas encontradas y su adaptación a los métodos y tecnologías actuales.

Cocción al vapor

Para la cocción al vapor entre los habitantes precolombinos de la región del Magdalena Centro en Cundinamarca se usaba recipientes de barro, ya sea cuencos, ollas o canastas recubiertas con hojas, representando un método culinario distintivo. Esta práctica permite cocinar alimentos sin inmersión directa en agua, preservando de esta forma sus propiedades nutricionales y organolépticas; lo que evidencia una sofisticación técnica y un conocimiento profundo de la manipulación de utensilios y recursos naturales. En contraste, en la época contemporánea la cocción al vapor persiste, aunque con adaptaciones a utensilios modernos.

La técnica original ha evolucionado, incorporando nuevas herramientas y materiales, pero su esencia fundamental perdura como testimonio de la continuidad de prácticas ancestrales en la gastronomía actual. Aunque

persiste la esencia de cocinar sin inmersión directa en agua, se han introducido innovaciones como vaporeras metálicas o de acero inoxidable, adicional de controles de temperatura relacionados con termómetros de sonda o similares. Estas adaptaciones no solo facilitan el proceso de cocción, sino que también reflejan la integración de la tradición ancestral con las demandas y comodidades de la vida contemporánea.

Figura 2. Tamales en cocción al vapor



Nota. Tomada en la casa de la señora Gilma Contreras, vereda Cajitas, municipio de Vianí, Cundinamarca. Elaboración propia.

Asado

La técnica ancestral de asado, practicada en la época precolombina, consiste en la cocción directa de alimentos, especialmente carne de caza, sobre brasas o fogatas (figura 3). Este método, esencialmente rudimentario, se caracteriza por preservar los sabores naturales de los alimentos y su carácter social. Actualmente, la práctica del asado ha perdurado como técnica arraigada en las cocinas tradicionales colombianas. Aunque han surgido innovaciones tecnológicas, como parrillas modernas, con diversos tipos de combustible, además de la madera seca; la esencia de cocinar directamente

sobre fuego se mantiene, incorporando ahora no solo carnes sino también vegetales, pescados y hasta frutas. La evolución de esta técnica ha dado lugar a métodos y marinados más sofisticados, fusionando la tradición con la innovación culinaria, convirtiéndose en un elemento distintivo de eventos sociales y celebraciones culturales en la contemporaneidad.

La continuidad de la técnica de asado a lo largo del tiempo destaca su arraigo cultural y su adaptabilidad a las dinámicas cambiantes de la sociedad. En comparación, la técnica de asado ha experimentado una continuidad notable en el tiempo, revelando su arraigo cultural y su capacidad para adaptarse a las demandas cambiantes de la sociedad. Aunque los utensilios y métodos pueden haber evolucionado, la esencia de cocinar sobre el fuego, heredada de tiempos ancestrales, sigue siendo una práctica culinaria esencial y apreciada en la sociedad contemporánea.

Figura 3. Lechón asado a las brasas



Nota. Tomada en la casa del señor Pedro Veloza, vereda Montaña, municipio de Bituima, Cundinamarca. Elaboración propia.

Hervido

La técnica de hervido empleada por las comunidades en la época precolombina, para la preparación de sopas, hervidos y guisos, se caracteriza por el uso de ollas de barro. Este método implica calentar el agua con piedras calientes, revelando una sofisticación en la manipulación de utensilios y la regulación del calor para la cocción. El uso de ollas de barro permite una distribución uniforme del calor, contribuyendo a la preparación eficiente de alimentos en un medio acuoso.

Cocción en hojas

La técnica ancestral de cocción en hojas (usualmente frescas o con tratamiento térmico), practicada por los indígenas en la época precolombina, se caracteriza por el recubrimiento de alimentos en hojas de plantas antes de la cocción (figura 4). Este método, cuyo propósito es mejorar el sabor y salvaguardar los alimentos del contacto directo con el fuego, refleja una estrategia culinaria que hacía uso de materiales orgánicos. La envoltura en hojas proporciona beneficios funcionales al actuar como una barrera protectora contra el calor directo, mientras que simultáneamente se infusionan los alimentos con aromas específicos provenientes de las hojas utilizadas.

Figura 4. Sancocho de tres carnes



Nota. Tomada en el municipio de Bituima, Cundinamarca. Interpretación propia del plato “Sancocho de tres carnes”. Elaboración propia.

En la época actual esta práctica ha evolucionado con adaptaciones tecnológicas y refinamientos en la selección de hojas según sus propiedades aromáticas. A pesar de las modificaciones, la esencia de la cocción en hojas persiste como una técnica culinaria que resalta la influencia cultural y la habilidad para adaptarse a las exigencias contemporáneas sin perder su conexión con las raíces históricas.

Figura 5. Tamales y envueltos de maíz (cocción en hojas crudas y con tratamiento térmico)



Nota. Cocción en hojas de plátano con tratamiento térmico (izq.) y en hojas crudas de maíz (dcha.). Tomada en el municipio de Guayabal de Síquima, Cundinamarca. Elaboración propia.

La técnica de cocción en tierra

La técnica de cocción en tierra, o bajo tierra, era empleada por algunas comunidades para preparar alimentos como pescado, tubérculos, hortalizas o raíces. Este método implica enterrar los alimentos en pozos calientes cubiertos de hojas y tierra, actuando como un horno de tierra. Este enfoque proporciona una cocción lenta y uniforme, donde la temperatura constante, así como la retención del calor y de los líquidos, contribuye a la preservación y mejoramiento de los sabores y texturas. La utilización de esta técnica no solo cumplía propósitos culinarios, sino que también demostraba una comprensión sofisticada de los principios de cocción y el control del medio ambiente. En la época actual, la cocción en tierra ha experimentado transformaciones tecnológicas y metodológicas. Aunque el principio básico de cocción bajo tierra se mantiene, se han desarrollado estructuras y

herramientas especializadas para optimizar el proceso. La introducción de técnicas modernas, como el uso de termómetros y materiales aislantes, ha permitido un mayor control sobre la temperatura y el tiempo de cocción, optimizando la eficiencia del método. A pesar de estas mejoras, la esencia de la cocción en tierra persiste, resaltando la conexión entre las prácticas culinarias contemporáneas y las ancestrales, además de la capacidad de adaptación de estas técnicas a lo largo del tiempo.

Asado en piedra

La técnica del asado en piedra, arraigada en la época precolombina, se ha transformado en la era actual mediante la incorporación de tecnologías avanzadas. En la antigüedad, la aplicación de calor a piedras cuidadosamente seleccionadas permite la transmisión de características culinarias distintivas sin la exposición directa al fuego. En la actualidad, esta práctica ha evolucionado con el uso de sistemas modernos de control de temperatura, optimizando la distribución homogénea de calor. Aunque persiste la esencia de la cocción en piedra, la tecnología contemporánea ha refinado el proceso, evidenciando una continuidad cultural adaptada a estándares culinarios más sofisticados. En la actualidad, esta técnica de cocción sigue siendo utilizada en diversas culturas, y se ha aprovechado el principio y transformado con el uso de tecnología moderna, como hornos de piedra y planchas de alta calidad. Además, se ha diversificado su aplicación, siendo utilizada no solo para carnes, sino también para pescados, verduras, amasijos y otras preparaciones, lo que permite conservar su sabor y textura únicos.

Ahumado con hierbas aromáticas

El ahumado con hierbas aromáticas se destaca por su arraigo cultural y complejidad sensorial. La cuidadosa selección de hierbas autóctonas, como el cilantro silvestre y la albahaca local, se combina con un proceso de ahumado controlado, donde los alimentos, principalmente de origen animal, son dispuestos sobre parrillas o ahumadores rústicos (figura 6), a menudo, simplemente aprovechando el exceso de humo de los fogones tradicionales; los cuales absorben los compuestos aromáticos generados por la combustión de estas hierbas. Este enriquecimiento organoléptico y sensorial confiere a los alimentos perfiles de sabor y aroma únicos, trascendiendo la mera ingesta y encapsulando la identidad culinaria regional.

Además, la consideración ambiental y sostenible en la recolección de estas hierbas resalta la conexión armoniosa con el entorno, contribuyendo a la preservación de la biodiversidad local. La evolución de la técnica ancestral hasta la época actual es evidencia de una adaptación dinámica

a las cambiantes circunstancias sociales y tecnológicas. En respuesta a las demandas contemporáneas, se ha observado una integración de métodos tradicionales con avances tecnológicos.

Mientras que las comunidades indígenas continúan preservando y transmitiendo las prácticas ancestrales, también han incorporado herramientas y tecnologías modernas para optimizar y amplificar el proceso de ahumado. Esto se refleja en la utilización de ahumadores no solo de madera seca, también integraron control de temperatura digital y tienen acceso a hierbas aromáticas cultivadas de manera más eficiente. Esta evolución ha permitido la preservación de la esencia cultural y gastronómica, al mismo tiempo que se adapta a las demandas contemporáneas, evidenciando una síntesis equilibrada entre lo tradicional y lo innovador en la práctica del ahumado con hierbas aromáticas en la regional.

Figura 6. Costillas y piernas de cerdo ahumadas con hierbas y especias



Nota. Tomada en la casa del señor Cesar Martínez, vereda San Isidro, municipio de Guayabal de Siquima, Cundinamarca. Elaboración propia.

La diversidad de técnicas de cocción heredadas de las épocas precolombinas en nuestro país, sobre todo en la región analizada, ha experimentado una evolución significativa, especialmente en los fogones empleados para el procesamiento cotidiano de los alimentos. Desde las prácticas tradicionales que generaban considerable humo y requerían grandes cantidades de leña, hasta el desarrollo e implementación de estufas modernas ecológicamente amigables y eficientes; el panorama culinario ha transitado por una transformación fundamental. La conexión entre las antiguas técnicas de cocción, como el asado, hervido, cocción en hojas, fermentación y secado, y la transición hacia fogones más sostenibles, ilustra una adaptación consciente a los desafíos ambientales y de salud en la contemporaneidad. Esta larga y constante evolución destaca la continuidad de la ciencia culinaria, mostrando cómo las prácticas ancestrales se integran y evolucionan para abordar las necesidades cambiantes de la sociedad y el medio ambiente.

En este contexto, los fogones utilizados en las cocinas ancestrales eran básicos y tradicionales, con frecuencia se restringía a un espacio para soportar las ollas y poder hacer fuego constante, lo cual generaba considerable humo y demandaban cantidades significativas de leña para su funcionamiento. Estos sistemas, aunque efectivos en la cocción de alimentos, presentaban desafíos ambientales como la deforestación y problemas de salud debido a la inhalación de humo. En contraste, en la época actual se ha producido una transición hacia estufas ecológicamente amigables y eficientes, diseñadas para minimizar la generación de humo y optimizar el uso de recursos (figura 7). Estas estufas, a menudo equipadas con tecnologías de combustión mejoradas y sistemas de ventilación adecuados, no solo reducen los impactos ambientales negativos, sino que también mejoran la calidad del aire interior y la salud de quienes las utilizan.

La evolución de los fogones desde métodos precolombinos tradicionales hacia tecnologías modernas ecológicamente conscientes refleja una adaptación crucial para abordar las preocupaciones ambientales y de salud en la sociedad actual.

Es de resaltar que las cocinas ecoamigables contemporáneas, fundamentadas en la combustión de leña, promovidas por la Secretaría de Estado de los Estados Unidos y gestionada por la Fundación de las Naciones Unidas (Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, 2015), han logrado amalgamar las técnicas ancestrales de cocción en un equipo unificado que destaca por su eficiencia y amigabilidad con la salud.

La integración de diseño avanzado y tecnología específica ha permitido optimizar la utilización de leña como fuente de combustión, reduciendo las emisiones de contaminantes atmosféricos y mejorando la eficiencia

térmica. Estos sistemas incorporan cámaras de combustión mejoradas, aprovechando principios de flujo de aire controlado para una quema más completa y limpia. Además, la implementación de dispositivos de filtración avanzados contribuye a minimizar la emisión de partículas nocivas. Este enfoque innovador además de preservar las prácticas culinarias ancestrales también aborda las preocupaciones contemporáneas sobre la calidad del aire interior y la salud, situando a estas cocinas ecoamigables como un punto de convergencia entre la tradición y la sostenibilidad tecnológica.

Figura 7. Estufa eficiente ecoamigable



Nota. Tomada en la casa del señor Cesar Martínez, vereda San Isidro, municipio de Guayabal de Siquima, Cundinamarca. Elaboración propia.

Conclusiones

La evidencia presentada nos lleva a concluir que la profunda exploración de las técnicas de cocción en la región de Magdalena Centro, contextualizada por la presencia histórica de tribus como los Muiscas, Laches y Guayupes, revela un intrigante viaje a través de la evolución gastronómica. La intersección de las prácticas culinarias ancestrales con las demandas contemporáneas ha sido marcada por la adaptación continua de las técnicas tradicionales.

Las entrevistas y análisis de encuentros, charlas y discusiones a nivel regional nos demostraron que desde los métodos precolombinos de cocción en tierra, hasta la transición hacia estufas modernas; la ingeniería culinaria ha sido moldeada por una conciencia creciente sobre la sostenibilidad y la eficiencia energética.

El legado de las tribus indígenas en la región se manifiesta no solo en las técnicas de cocción, sino también en la diversidad de ingredientes y preparaciones culinarias presentes en municipios como Beltrán, San Juan de Río Seco, Chaguaní, Pulí, Vianí, Bituima y Guayabal de Síquima. A su vez, la continuidad de prácticas como la cocción en hojas y el asado con hierbas aromáticas subraya la capacidad de estas comunidades para preservar su herencia cultural a lo largo del tiempo.

En este contexto, la investigación gastronómica no solo sirve como un ejercicio en la comprensión de las técnicas culinarias, sino también como un puente entre el pasado y el presente, destacando la resiliencia y adaptabilidad de las tradiciones culinarias. La convergencia de la antropología y la gastronomía en Magdalena Centro se erige como un testimonio de la riqueza cultural que se encuentra en cada receta y en cada método de preparación. De esta manera la evolución de las técnicas de cocción en esta región se presenta como un relato dinámico de conexión cultural, donde el pasado se entrelaza con el presente para dar forma a una identidad gastronómica única y en constante transformación.

Para futuras investigaciones en el ámbito gastronómico se recomienda dirigir esfuerzos hacia un análisis más detallado de la intersección entre la herencia alimentaria y la sostenibilidad, con énfasis en la cadena de suministro. Se sugiere emplear enfoques cuantitativos y cualitativos para evaluar el impacto ambiental de las prácticas agrícolas y la utilización de ingredientes autóctonos en la gastronomía local, considerando variables como la huella de carbono, la biodiversidad y la eficiencia en el uso de recursos. Además, se insta a explorar estrategias innovadoras de mitigación y adaptación que puedan ser implementadas en contextos locales y regionales, con el objetivo de avanzar hacia prácticas gastronómicas más sostenibles y socialmente

responsables. Estos enfoques multidisciplinarios permitirán una comprensión más completa de las complejas interrelaciones entre la gastronomía, la cultura y el medio ambiente, aportando valiosos conocimientos para la gestión sostenible de los recursos alimentarios a nivel nacional y regional.

Referencias

- Acle-Mena, R., Santos-Díaz, J. y Herrera-López, B. (2020). *La gastronomía tradicional como atractivo turístico de la ciudad de Puebla, México*. *Rev. Investig. Desarro. Innov.*, 10(2), 237-248. <https://doi.org/10.19053/20278306.v10.n2.2020.10624>
- Bermúdez, M. (2021). La increíble y sabrosa crónica del ajiaco santafereño y de cómo lo coronaron con alcaparras y crema gracias a la hermana de Rafael Pombo. *Turismo y Sociedad*, 28, 231-246. <https://doi.org/10.18601/01207555.n28.11>
- Groot de Mahecha, A., Herrera, L., Mora, S. y Botiva, A. (1989). *Colombia prehispánica, regiones arqueológicas*. Instituto Colombiano de Antropología.
- España, A. y Atencio, R. (2019). *Promover la gastronomía ancestral como estrategia pedagógica en los estudiantes de 4° y 5° de la Institución Educativa Tablón Dulce* [Trabajo de grado en Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/26244>
- Fusté-Forné, F. (2016). *Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario*. *Dixit*, (24), 4-16. <https://doi.org/10.22235/d.v0i24.1166>
- Ministerio de Relaciones Exteriores, Asociación de Bancos de Alimentos de Colombia, Asociación de Empresarios de Colombia y Corporación Colegio de Estudios Socioculturales de la Alimentación y la Cocina Colombiana. (2023). *Catálogo bibliográfico de documentos disponibles en Colombia sobre recetas tradicionales regionales*. Ministerio de Relaciones Exteriores, CESAC, ABACO y ANDI. <https://www.cancilleria.gov.co/libros/CatalogoBibliograficoRecetasColombia.pdf>
- Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible. (2015). *Lineamientos para un programa nacional de estufas eficientes para cocción con leña*. *Minambiente*.
- Nieto Mejía, A. (2020). Prácticas gastronómicas domésticas como factor de identidad y construcción cultural desde lo campesino en la provincia Guanentina, Santander. En *Gastronomía y turismo: una reflexión cultural*. Editorial Fundación Universitaria San Mateo. <https://doi.org/10.7476/9786289558210>

- Silva, C., Cote, S. y Barón, J. (2022). *Importancia del maíz en el turismo gastronómico en cuatro municipios de Cundinamarca, Colombia*. *Equidad y Desarrollo*, (40). <https://doi.org/10.19052/eq.vol1.iss40.8>
- Tapia, J. A. (2021). Importancia de la comida tradicional, de la mesa a la cocina. *NOVUM, Revista de Ciencias Sociales Aplicadas*, 2(11), 43-59. <https://www.redalyc.org/journal/5713/571369597003/html/>
- Vélez, L. (2013). *Del saber y el sabor*. Un ejercicio antropofilosófico sobre la gastronomía. *Escritos*, 21(46), 171-200. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/escritos/article/view/6647/6268>
- Villalva, M. y Inga, C. (2021). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (13), 129-142. <https://www.redalyc.org/journal/5717/571766940002/html/>
- Villafaña-Rivera, F., Espitia-López, J., Garza-López, P. y Peña-Hernández, A. (2021). Estudio etnográfico de la bebida tradicional Zende en la comunidad San Lucas, Amanalco, Estado de México. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 31(58). <https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1150>