



# Entre maíz, saberes y carbones

## La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero



Juan Camilo Rivera Aranzazu  
Nathalia Giraldo Castrillón  
Carolina Posada Ballesteros

**Juan Camilo Rivera Aranzazu.** (Bogotá, Cundinamarca, Colombia, 1986).

Doctorante Internacional en Turismo, Universidad Anahuac México, Magister en Comunicación Educativa y Administrador Ambiental, Universidad Tecnológica de Pereira.

Docente transitorio Asociado, Facultad de Ciencias Ambientales.

Autor de libros : *Manual de buenas prácticas para prestadores de servicios turísticos* (2019); *Herramientas técnicas y comerciales para que su establecimiento sea el mejor en calidad, sostenibilidad, servicio y atención al turista* (2019); *Recetas con amor: sabores y saberes de Tribunas para compartir en familia* (2016); *Retomando el campo: travesías y saberes montañosos* (2014); *Módulo de agroecología Formador de formadores para el Centro Educativo Bachillerato en bienestar rural – CEBBR y escuelas campesinas de agroecología* (2014); *El paraíso está aquí contágate de él, avifauna representativa de la Universidad Tecnológica de Pereira* (2008).

Ha publicado artículos en revistas especializadas nacionales.

Pertenece al grupo de Investigación en Turismo Sostenible

juan.rivera@utp.edu.co

**Nathalia Giraldo Castrillón.** (Pereira, Risaralda, Colombia, 1994).

Maestrante Educación y Arte y Administrador en Turismo Sostenible, Universidad Tecnológica de Pereira.

Docente catedrática, Facultad de Ciencias Ambientales.

Pertenece al grupo de Investigación en Turismo Sostenible

nati.giraldo@utp.edu.co

**Carolina Posada Ballesteros.** (Cartago, Valle del Cauca, Colombia, 1993).

Tecnóloga en Gestión del Turismo Sostenible. Administradora del Turismo Sostenible, Universidad Tecnológica de Pereira.

Docente catedrático, Facultad de Ciencias Ambientales.

Pertenece al semillero de Investigación en Cocinas Tradicionales, Gastronomía y Turismo Sostenible, adscrito al Grupo de Investigación en Turismo Sostenible.

C.posada@utp.edu.co

La Editorial de la Universidad Tecnológica de Pereira tiene como política la divulgación del saber científico, técnico y humanístico para fomentar la cultura escrita a través de libros y revistas científicas especializadas.

Las colecciones de este proyecto son: Trabajos de Investigación, Ensayos, Textos Académicos y Tesis Laureadas.

Este libro pertenece a la Colección Trabajos de Investigación.

**Entre maíz, saberes y carbones**  
La arepa un legado alimentario del  
municipio de Pereira y el Paisaje  
Cultural Cafetero

Juan Camilo Rivera Aranzazu  
Nathalia Giraldo Castrillón  
Carolina Posada Ballesteros



Colección Trabajos de Investigación  
Facultad de Ciencias Ambientales  
2022

Rivera Aranzazu, Juan Camilo  
Entre maíz, saberes y carbones : La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el paisaje cultural cafetero / Juan Camilo Rivera Aranzazu, Nathalia Giraldo Castrillón y Carolina Posada Ballesteros. -- Pereira : Universidad Tecnológica de Pereira, 2022.  
177 páginas. -- (Colección Trabajos de investigación).

e-ISBN: 978-958-722-728-4

1. Harina precocida de maíz 2. Industria del maíz 3. Procesamiento del maíz 4. Industria del maíz – Pereira (Risaralda) - Colombia

CDD. 641.6315

©Juan Camilo Rivera Aranzazu, 2022

©Nathalia Giraldo Castrillón, 2022

©Carolina Posada Ballesteros, 2022

©Universidad Tecnológica de Pereira

Primera edición

Proyecto de investigación «El intercambio de saberes como práctica educativa y turística: Artes y oficios patrimoniales de Tribunas» con código E2-21-1.

Universidad Tecnológica de Pereira  
Vicerrectoría de Investigaciones, Innovación y Extensión  
Editorial Universidad Tecnológica de Pereira  
Pereira, Colombia

**Coordinador editorial:**

Luis Miguel Vargas Valencia  
luismvargas@utp.edu.co  
Teléfono 313 7381  
Edificio 9, Biblioteca Central “Jorge Roa Martínez”  
Cra. 27 No. 10-02 Los Álamos, Pereira, Colombia  
www.utp.edu.co

**Montaje y producción:**

David Restrepo Suárez  
Universidad Tecnológica de Pereira

**Fotografías**

Juan Guillermo Gaviria Díaz  
Juan Camilo Rivera Aranzazu  
Uriel Flores Muñoz - México

Pereira

**Reservados todos los derechos**

## *Agradecimientos*

*Al docente Andrés Rivera Berrío adscrito al Grupo de Investigación en Turismo Sostenible de la Facultad de Ciencias Ambientales, por seguir creyendo que el patrimonio alimentario es uno de los ejes fundamentales de la sostenibilidad en el turismo, y quien siempre ha facilitado los medios y puesto sus conocimientos al servicio de estudiantes, docentes, comunidad anfitriona y diferentes actores relacionados con la gestión turística. Además de esto, por creer que la formación en turismo y en gastronomía a nivel formal debe seguir siendo una apuesta de la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP), y por ser uno de los pioneros y gestores del naciente Laboratorio Gastronómico Sostenible como espacio de formación e intercambio de saberes y conocimientos en torno a la gastronomía tradicional.*

*A los colaboradores y propietarios de los establecimientos gastronómicos y de ventas de portón de los sectores de La 35, Galicia y El Cardal en la ciudad de Pereira por contarnos sus historias y el legado familiar que aún conservan, y que ponen en valor en la oferta gastronómica y en sus emprendimientos para que los pereiranos y los visitantes puedan disfrutar de dicha oferta.*

*A los cocineros tradicionales y emprendedores del sector gastronómico y a los investigadores en cocinas tradicionales —areperos y arepólogos—, quienes se tomaron el tiempo de*

*compartir su percepción sobre las arepas como patrimonio alimentario de nuestro país. Así mismo, al maestro Guillermo Castaño Arcila; compañero de lucha, docente y, sobre todo, un gran ser humano quien compartió sus saberes y conocimientos desde la antropología del alimento del maíz, y quién nos recibió con todo el amor en Achí Chavari; lugar muy importante como conuco de crianza de semillas locales y espacio para el intercambio de saberes y conocimientos.*

*A Tomasita, la tía Anita y doña Maura, tres cocineras tradicionales de San Pedro Tlalcuapan en Tlaxcala, México y, además, tres grandes y valiosas mujeres que día a día ponen todo su amor, dedicación, tiempo y empeño para conservar las tradiciones alimentarias mexicanas en su cotidianidad con sus familias, con sus comadritas y compadritos, con sus compañeros del Grupo Biocultural Yoloaltepetl, y con aquellas personas que están dispuestas a escuchar sus historias y a probar esos deliciosos platillos llenos de historia, amor y tradición. Así mismo, a Ismael Bello Cervantes, Eribel Bello Cervantes, la maestra Estelita y al Grupo Biocultural Yoloaltepetl que, a más de cuatro mil kilómetros de distancia del Paisaje Cultural Cafetero, comparten con nosotros los mismos sueños y amor por el territorio.*

*A doña Yolanda Zuluaga Gómez y sus hermanos, quienes cuarenta y tres años después de la fundación del primer restaurante El Roble ponen en valor el patrimonio alimentario y continúan con el legado de sus padres permitiendo que los comensales del restaurante El Roble, en el departamento del Quindío, disfruten de más de dos mil arepas de bola diarias. Gracias a los más de cien colaboradores de este emprendimiento familiar, quienes hacen posible que el legado continúe, por abrirnos las puertas de su casa para contar esta historia. De igual manera, a Lucrecia Giraldo Santana y a sus seis hermanos, quienes, en la vereda Villarazo del municipio de Villa María en el departamento de Caldas, conservan el legado de su padre preparando migas de arepa. También a Brayan Steven Becerra Guapacha, estudiante del programa de Turismo Sostenible, por mantener vivas las tradiciones familiares.*

*A Lorenzo Villegas, Rosa Helena Macía Mejía, Carlos Enrique Sánchez, Jaime Alberto Franco Osorio y Miguel Trujillo, los cuales son chefs, cocineros, investigadores y amantes de las cocinas colombianas. También a Zoraida Ágamez, a Elsi María Valencia Rengifo y a Luz Dary Cogollo; cocineras tradicionales de Colombia por compartirnos su percepción sobre las arepas. Al maestro Carlos Humberto Illera e Isaías Arcila Parra, quienes narraron con pasión su gusto por las arepas y compartieron sus conocimientos sobre la diversidad de arepas de Colombia.*

*A Francia Ruth González Bedoya, docente del programa de Turismo Sostenible, por su apoyo en las grabaciones; a Juan Guillermo Gaviria Díaz, fotógrafo, por toda su disposición y apoyo en el proceso y, además, por capturar con su lente las emociones y sensaciones que despierta el maíz y la arepa en el Paisaje Cultural Cafetero; y a Uriel Flores Muñoz quien desde México retrató a nuestras queridas cocineras tradicionales.*

*A Claudia Patricia Herrera y al Sistema Universitario del Eje Cafetero (SUEJE) por su apoyo incondicional a los procesos de investigación y extensión que desarrolla el Grupo de Investigación en Turismo Sostenible.*

*Finalmente, al Semillero de Investigación Cocinas Tradicionales, Gastronomía y Turismo que se encuentra adscrito al Grupo de Investigación en Turismo Sostenible y, en el cual, Claudia Tatiana Ospina e Isabel Arias Hoyos pusieron su empeño y dedicación para este proceso.*

## CONTENIDO

Introducción .....	10
<b>CAPÍTULO UNO.....</b>	<b>21</b>
<b>El maíz más que un ingrediente principal un legado ancestral .....</b>	<b>22</b>
<b>CAPÍTULO DOS .....</b>	<b>56</b>
<b>El maíz pionero en la tierra del café; un legado que aún persiste en nuestros campos y cocinas .....</b>	<b>57</b>
<b>CAPÍTULO TRES.....</b>	<b>76</b>
<b>La arepa más que un amasijo, un símbolo de identidad .....</b>	<b>77</b>
<b>CAPÍTULO CUATRO .....</b>	<b>96</b>
<b>Pereira un territorio de masas, amasijos y arepas: tres zonas para deleitar el paladar .....</b>	<b>97</b>
<b>4.1. Sector La 35, Primero de Febrero.....</b>	<b>98</b>
<b>4.2. Sector Galicia, corregimiento Cerritos .....</b>	<b>100</b>
<b>4.3. Sector El Cardal, comuna San Joaquín .....</b>	<b>101</b>
<b>4.4. Galicia: al encuentro con las arepas de chocolate en la «Calle Real de la Arepa».....</b>	<b>104</b>
4.4.1. Nombre del establecimiento: La Sonsonaña.....	106
4.4.2. Nombre del establecimiento: El Maizal.....	110
4.4.4. Nombre del establecimiento: El Paisa-El Paisa Bar-Master Fries...	117
<b>4.5. El Cardal: un territorio de arepas por descubrir .....</b>	<b>120</b>
4.5.1. Nombre del establecimiento: Asadero AEC Jhon.....	122
<b>4.6. La arepa plana y redonda de maíz blanco.....</b>	<b>127</b>
4.6.1. Nombre del establecimiento: Tienda Morales .....	130
4.6.2. Nombre del establecimiento: Lorena Cardona-venta de portón .....	132
4.6.3. Nombre del establecimiento: Arepas de Chocolate El Cardal.....	136
<b>CAPÍTULO CINCO.....</b>	<b>141</b>
<b>Buenas prácticas para la elaboración de arepas: algunos consejos prácticos .....</b>	<b>142</b>
<b>5.1.A manera de reflexión: ¿cuál es el camino a seguir para que no falte la arepa en nuestros platos? .....</b>	<b>153</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>163</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>175</b>
<b>ANEXO A. Inventario de establecimientos en el sector de La 35, Primero de Febrero .....</b>	<b>176</b>
<b>ANEXO B. Inventario de establecimientos en el sector de Galicia, corregimiento de Cerritos.....</b>	<b>177</b>
<b>ANEXO C. Inventario de establecimientos en el sector El Cardal, comuna San Joaquín .....</b>	<b>177</b>

## FIGURAS

FIGURA NRO. 1. Toma aérea del predio Achí Chavari, conuco de crianza. ....	24
FIGURA NRO. 2. Pilón de madera que se utiliza para desquebrajar el maíz. ....	25
FIGURA NRO. 3. Envueltos de maíz mezclados con queso y en hojas de Quiche. ....	29
FIGURA NRO. 4. Figura antropomorfa expuesta en el museo de Cacaxtla-México. ....	31
FIGURA NRO. 5. Diálogo de saberes entre campesinos de Risaralda. ....	33
FIGURA NRO. 6. Mural Ateocoli San Pedro Tlalcuapan. ....	35
FIGURA NRO. 7. Arepa redonda o de bola del restaurante El Roble. ....	36
FIGURA NRO. 8. Cocineras tradicionales del Grupo Biocultural Yoloaltepetl. ....	38
FIGURA NRO. 9. Doña Maura preparando la masa para las tortillas sobre un pilón tradicional. ....	40
FIGURA NRO. 10. Tortillas de maíz morado. ....	41
FIGURA NRO. 11. Doña Anita Bello cocinera tradicional. ....	42
FIGURA NRO. 12. Doña Tomasita cocinera tradicional durante la elaboración de las gorditas o memelitas. ....	44
FIGURA NRO. 13. Gorditas de maíz de salsa verde y roja. ....	45
FIGURA NRO. 14. Degustaciones de arepa redonda o de bola en el restaurante El Roble. ....	61
FIGURA NRO. 15. Fundadores del restaurante El Roble. ....	63
FIGURA NRO. 16. Línea del tiempo del restaurante El Roble desde 1978 hasta 2021. ....	64
FIGURA NRO. 17. Migas de arepa de doña Lucrecia. ....	66
FIGURA NRO. 18. Portadora de tradición. Doña Lucrecia Giraldo con sus migas de arepa. ....	68
FIGURA NRO. 19. Enlace Recetas con Amor Taller de Cocina. (historia de doña Lucrecia) ....	70
FIGURA NRO. 20. Doña Florentina y su esposo. ....	72
FIGURA NRO. 21. Imagen publicitaria para promocionar el evento del Día Internacional de la Arepa. ....	85
FIGURA NRO. 22. La típica arepa de teja. ....	89
FIGURA NRO. 23. Arepa de jornalero. ....	90
FIGURA NRO. 24. Arepa de teja, arepas de jornalero, arepa de maíz trillado blanco y arepa de mote. ....	90
FIGURA NRO. 25. Ubicación geográfica de la zona La 35. ....	98
FIGURA NRO. 26. Gráfica de establecimientos caracterizados en la calle 35. ....	99
FIGURA NRO. 27. Ubicación geográfica del sector de Cerritos. ....	100
FIGURA NRO. 28. Gráfica de establecimientos caracterizados en el sector de Galicia. ....	101
FIGURA NRO. 29. Ubicación geográfica sector de El Cardal. ....	101
FIGURA NRO. 30. Gráfica de establecimientos caracterizados en el sector de El Cardal. ....	102
FIGURA NRO. 31. Gráfica de establecimientos caracterizados en la calle 35. ....	103
FIGURA NRO. 32. Proceso de descapachado del maíz. Restaurante La Sonsoneña. ....	106
FIGURA NRO. 33. Pintura exterior del restaurante La Sonsoneña. ....	107
FIGURA NRO. 34. Claudia Rendón. Restaurante La Sonsoneña. ....	107
FIGURA NRO. 35. Arepa de chocolate o choclo rellena del restaurante La Sonsoneña. ....	108

<b>FIGURA NRO. 36.</b> <i>Rasurado del maíz en el restaurante La Sonsoneña.</i> .....	109
<b>FIGURA NRO. 37.</b> <i>Rasurado del maíz en el restaurante La Sonsoneña.</i> .....	109
<b>FIGURA NRO. 38.</b> <i>Exterior del restaurante El Maizal.</i> .....	110
<b>FIGURA NRO. 39.</b> <i>Arepas de chόcolo reciēn horneadas del restaurante El Maizal.</i> .....	111
<b>FIGURA NRO. 40.</b> <i>Cocinero tradicional en el restaurante El Maizal.</i> .....	112
<b>FIGURA NRO. 41.</b> <i>Rasurado del maíz en el restaurante El Maizal.</i> .....	112
<b>FIGURA NRO. 42.</b> <i>Molido del maíz en el restaurante El Maizal para la preparaci3n de la masa.</i> .....	113
<b>FIGURA NRO. 43.</b> <i>Arepas de chόcolo reciēn salidas del horno en el restaurante El Maizal.</i> .....	113
<b>FIGURA NRO. 44.</b> <i>Algunos colaboradores del restaurante La Mazorca.</i> .....	114
<b>FIGURA NRO. 45.</b> <i>Arepas de chόcolo del restaurante La Mazorca.</i> .....	115
<b>FIGURA NRO. 46.</b> <i>Jorge David Hernάndez Camargo, hornero del restaurante La Mazorca.</i> .....	115
<b>FIGURA NRO. 47.</b> <i>Proceso de horneo de las arepas de chόcolo.</i> .....	116
<b>FIGURA NRO. 48.</b> <i>Arepa de chόcolo reciēn horneada y rellena de queso cuajada.</i> .....	117
<b>FIGURA NRO. 49.</b> <i>Momento en que el cocinero abre la arepa para agregarle mantequilla y queso en el restaurante Master Fries.</i> .....	117
<b>FIGURA NRO. 50.</b> <i>Arepa de chόcolo del restaurante Master Fries.</i> .....	119
<b>FIGURA NRO. 51.</b> <i>Horneo de las arepas de chόcolo.</i> .....	119
<b>FIGURA NRO. 52.</b> <i>Abertura de la arepa de chόcolo para rellenar con queso.</i> .....	120
<b>FIGURA NRO. 53.</b> <i>Arepas planas amarillas en proceso de asado en el asadero AEC Jhon.</i> .....	122
<b>FIGURA NRO. 54.</b> <i>Arepas asadas de maїz amarillo.</i> .....	123
<b>FIGURA NRO. 55.</b> <i>Arepas de maїz amarillo con queso cuajada.</i> .....	123
<b>FIGURA NRO. 56.</b> <i>Arepas planas de maїz amarillo con mantequilla.</i> .....	124
<b>FIGURA NRO. 57.</b> <i>Degustaci3n de arepas de maїz amarillo rellenas de queso.</i> ..	125
<b>FIGURA NRO. 58.</b> <i>Portadoras de tradici3n.</i> .....	125
<b>FIGURA NRO. 59.</b> <i>Edith Solıs realizando el amasado de arepas.</i> .....	126
<b>FIGURA NRO. 60.</b> <i>Arepas de maїz blanco del restaurante Sabor y Sazi3n.</i> .....	127
<b>FIGURA NRO. 61.</b> <i>María Magdalena Marroquín y el proceso de asado de las arepas al carb3n.</i> .....	128
<b>FIGURA NRO. 62.</b> <i>Amasado de la masa de maїz blanco para arepas.</i> .....	128
<b>FIGURA NRO. 63.</b> <i>Elaboraci3n de las arepas de maїz en los moldes.</i> .....	129
<b>FIGURA NRO. 64.</b> <i>Arepas en proceso de asado al carb3n.</i> .....	129
<b>FIGURA NRO. 65.</b> <i>Gloria Álvarez realizando el asado de arepas de maїz amarillo en la Tienda Morales.</i> .....	130
<b>FIGURA NRO. 66.</b> <i>Proceso de asado al carb3n de arepas grandes de maїz amarillo.</i> .....	131
<b>FIGURA NRO. 67.</b> <i>Arepas asadas de maїz amarillo y blanco.</i> .....	131
<b>FIGURA NRO. 68.</b> <i>Venta de port3n de doña Lorena.</i> .....	132
<b>FIGURA NRO. 69.</b> <i>Aplicaci3n de leche a las arepas de maїz blanco.</i> .....	133
<b>FIGURA NRO. 70.</b> <i>Proceso de asado de arepas de maїz.</i> .....	134
<b>FIGURA NRO. 71.</b> <i>Asado de arepas de maїz blanco y amarillo.</i> .....	135
<b>FIGURA NRO. 72.</b> <i>Restaurante de Arepas de Chόcolo El Cardal.</i> .....	136
<b>FIGURA NRO. 73.</b> <i>Recipiente de barro donde se ponen en reposo las arepas de chόcolo de El Cardal.</i> .....	137
<b>FIGURA NRO. 74.</b> <i>Arepa especial de chόcolo de El Cardal.</i> .....	138
<b>FIGURA NRO. 75.</b> <i>Aplicaci3n de mantequilla en los moldes de arepas de chόcolo o choclo.</i> .....	139

**FIGURA NRO. 76.** *Moldes con la masa para las arepas de chόcolo o choclo listos para llevar al horno de leña.* ..... 139  
**FIGURA NRO. 77.** *Proceso de horneado de las arepas de chόcolo.* ..... 140

## **TABLAS**

**TABLA NRO. 1.** *Tipos de arepas, características y ubicaci3n geogr4fica de la preparaci3n.* ..... 93

## Introducción

La gastronomía cumple con una función biocultural precisa, con aromas y sabores de los alimentos es posible identificar sistemas ideológicos y entornos materiales que permiten visualizar muchas de las tradiciones familiares, regionales y nacionales de un país. La arepa, ese elemento gastronómico casi rústico y [...] fuertemente arraigado desde tiempos [...] [prehispánicos] a la cultura nacional y latinoamericana, define las tradiciones identitarias de casi todas las regiones de Colombia (Gaviria, 2019, p. 13).

En la tradicional y cotidiana alimentación de los colombianos, la arepa no puede faltar. Este alimento ancestral forma parte de las familias de Colombia y del patrimonio alimentario del país; hecho que no es ajeno al municipio de Pereira y al Paisaje Cultural Cafetero, el cual fue declarado patrimonio de la humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en el año 2011. Sin embargo, este patrimonio es poco documentado, conocido y apropiado por los habitantes de Pereira y por la comunidad

Volver



de la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP), tal como se evidencia en el actual Plan de Desarrollo de dicho municipio en el cual se identifica que no se cuentan con inventarios de patrimonio inmaterial y se realizan pocas acciones tendientes a restaurar, preservar y difundir la patrimonialidad cultural material e inmaterial municipal (Alcaldía de Pereira, 2020).

El texto que presentamos hoy surge en el marco de los proyectos El Intercambio de Saberes como Práctica Educativa y Turística: Artes y Oficios Patrimoniales de Tribunas y Entre maíz, saberes y carbones: la arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero, los cuales fueron financiados por la Vicerrectoría de Investigaciones, Innovación y Extensión de la Universidad Tecnológica de Pereira y tiene como propósito generar procesos de apropiación social del patrimonio cultural inmaterial alimentario del municipio de Pereira y del Paisaje Cultural Cafetero como aporte a la implementación de estrategias para la salvaguardia del patrimonio y el fortalecimiento técnico a prestadores de servicios gastronómicos.

Es así como esta publicación pretende aportar, por un lado, al conocimiento, la difusión y la apropiación social del patrimonio cultural inmaterial (PCI) mediante la documentación de las prácticas y los saberes en la elaboración de las arepas de maíz del municipio de Pereira y, por otro lado, al fortalecimiento de las capacidades técnicas para la prestación de servicios gastronómicos en cuanto a recomendaciones en buenas prácticas de manufactura y servicio para que sean llevadas a sus establecimientos.

Este texto tiene una estructura por capítulos; inicialmente, en el «Capítulo uno» denominado «El maíz más que un ingrediente principal un legado ancestral», el lector encontrará un relato de la historia del maíz en el territorio a partir de la voz de Guillermo Castaño Arcila, quien es el fundador de las escuelas campesinas de agroecología y ha trabajado desde la academia en la antropología de la alimentación. Además, desde el hermano país de México, conoceremos la historia de cocineras tradicionales de una pequeña comunidad ubicada en San Pedro Tlalcuapan en el Estado de Tlaxcala, las cuales hacen parte del



Grupo Biocultural Yoloaltepetl y nos compartirán tres preparaciones a base de maíz: el atole, las gorditas y las infaltables tortillas que son muy importantes en la alimentación de las comunidades mexicanas. Así mismo, en este capítulo, se incluyen algunas reflexiones desde la literatura académica y la literatura gris sobre el origen del maíz, y se hace referencia a algunos ejemplos sobre los procesos de valoración social y cultural de este alimento no solo desde el turismo gastronómico, sino desde lo inherente a las tradiciones culturales.

En el «Capítulo dos», denominado «El Maíz pionero en la tierra del café, un legado que aún persiste en nuestros campos y cocinas», el lector hallará la historia de las arepas de bola que se elaboran desde hace cuarenta y tres años en el departamento del Quindío; lugar donde doña María Edelmira Gómez de Zuluaga, a partir de un emprendimiento familiar, ha logrado poner en valor su tradición alimentaria en el restaurante El Roble. Además, se realizará un viaje al municipio de Villa María en el departamento de Caldas donde, en la vereda Villarazo, se encuentra María Lucrecia Giraldo Santana, quien aún conserva la tradición que le enseñó su padre sobre preparar las migas de arepa; uno de los desayunos tradicionales del Paisaje Cultural Cafetero y que se encuentra en riesgo de desaparecer. Finalmente, se relata la historia de Florentina Ladino de Guapacha (q. e. p. d.), la cual fue contada por su nieto Brayan Steven Becerra Guapacha; estudiante de la Tecnología en Gestión del Turismo Sostenible, quien mantiene viva la herencia y la tradición de las arepas de sango de fríjol en el municipio de Riosucio en el departamento de Caldas.

El «Capítulo tres», llamado «La arepa más que un amasijo, un símbolo de identidad», tiene como propósito conocer la percepción de cocineros tradicionales, emprendedores de establecimientos gastronómicos e investigadores en cocinas tradicionales sobre el concepto de arepa, sus técnicas de preparación y los diferentes tipos de arepas que aún se pueden encontrar en nuestro país. Por su parte, en el «Capítulo cuatro», «Pereira un territorio de masas, amasijos y arepas: tres zonas para deleitar el paladar», se realiza un análisis de los sectores La 35, El Cardal y Galicia, los cuales se caracterizan por tener oferta de servicios gastronómicos asociados a la venta de arepas; se realizó



un inventario de la oferta gastronómica de la zona, y se identificaron algunos saberes y técnicas asociadas a procedimientos tradicionales en la elaboración de las arepas de maíz. El lector podrá encontrar un relato tipo perfil de los establecimientos gastronómicos y de sus cocineros, los cuales aún conservan la tradición y un acercamiento a la descripción de sus productos.

El «Capítulo cinco», «Buenas prácticas para la elaboración de arepas», tiene como propósito aportar al fortalecimiento de las capacidades técnicas y de servicio para la elaboración de arepas de maíz y su incorporación en la prestación de servicios gastronómicos para las personas que manipulan este alimento a partir de la reflexión sobre las buenas prácticas de manufactura en los alimentos, la normatividad vigente, y diferentes técnicas de emplatado y de servicio.

Finalmente, y a manera de conclusión-reflexión, el lector encontrará páginas dedicadas a la pregunta «¿y cuál es el camino a seguir para que no falte la arepa en nuestros platos?». En ellas se incluyen algunas reflexiones sobre el proceso investigativo y, además, los retos que, desde la investigación y extensión, se tienen para continuar con procesos no solo de generación de conocimientos aplicados al turismo gastronómico, sino, más importante aún, a la puesta en valor de los mismos desde los procesos de apropiación social del conocimiento y del patrimonio alimentario para que, como lo dice el título del capítulo, no falte «la arepita» en la alimentación de los pereiranos y de los habitantes del Paisaje Cultural Cafetero.

Como se mencionó anteriormente, este texto surge de un proceso investigativo aplicado que tuvo como referente metodológico la investigación cualitativa de carácter exploratoria y la investigación participativa (Rodríguez *et al.*, 1996). Así mismo, con el uso de técnicas de investigación cualitativa y técnicas de investigación mixta, tomó algunos referentes teóricos relacionados con la normatividad colombiana, especialmente la *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*, en la cual se entiende la cocina como una práctica o «arte» que se transmite de manera tradicional, es decir, en el seno de la familia, de padres a hijos y de mayores a menores a veces con un estilo, una



«sazón» o un «sabor» que identifica un núcleo familiar e, inclusive —a veces—, determina secretos de familia en torno a un plato o una vianda que da identidad a una localidad o región (Ministerio de Cultura, 2012).

Esta política tiene como ámbito el complejo cultural alimentario y culinario tradicional de las diferentes regiones del país, a saber, el conjunto de tradiciones, conocimientos y prácticas, así como los procesos sociales que hacen viable la pervivencia, la transmisión y la proyección de las manifestaciones alimentarias y culinarias en las diversas zonas de dicho territorio. Es a partir de esta política que, además de tomar algunos elementos teóricos, se articulan los referentes metodológicos para el presente proyecto, puesto que se tiene como finalidad documentar las manifestaciones del PCI alimentario asociadas a las prácticas y saberes en la elaboración de las arepas de maíz en el municipio de Pereira, y la generación de estrategias de difusión para la salvaguardia y apropiación social del patrimonio alimentario de dicho municipio asociadas a la arepa de maíz.

En este sentido, en los proyectos tanto de investigación como de extensión referidos a procesos patrimoniales se debe tener como premisa la importancia y el valor de los saberes tradicionales de los portadores de la tradición, que, generalmente, se expresan por medio de la tradición oral y requieren de técnicas e instrumentos para la sistematización de dicha información, pero sin el ánimo de objetivarla. Es allí donde los cocineros tradicionales que tienen saberes y prácticas para la elaboración de las arepas de maíz cobran un papel protagónico en estos procesos desde su humanidad.

El ser humano que cocina, aquel que prepara deliciosos platos y que tiene el arte o el don de cocinar alimentos, es una persona que vive, siente, sueña, tiene alma y muchas cosas por contar de su vida, de su memoria y de aquello que conforma su identidad no solo como cocinero tradicional portador de un patrimonio (nombre que se les ha impuesto desde el ámbito académico e institucional), sino desde su propia historia de vida; historia de vida que debe ser narrada, documentada y valorada más allá de la receta que «porta», pues son los cocineros tradicionales, con sus saberes y conocimientos, los que realmente le ponen amor a la preparación y los que le dan valor la receta (Rivera, 2018).

Volver



En este sentido, la estrategia metodológica del

... diálogo de saberes [que a su vez es una apuesta práctica], además de favorecer la escucha y el respeto por la palabra y por el otro, fomenta un intercambio intergeneracional entre cocineros tradicionales, [historiadores, turistas, visitantes, estudiantes de cocina, y en general] aquellas personas que quieren conocer y aprender de sus saberes, la cocina *se aprende y se comparte en la cocina*, pues es una práctica o *arte* que se transmite de manera tradicional, es decir, en el seno de la familia, de padres a hijos, de mayores a menores (Rivera, 2018, p. 23).

«A partir de la premisa de que las cocinas tradicionales son un complejo de conocimientos, usos y técnicas de transformación de los alimentos y [...], ante todo, son un entramado de relaciones sociales» (Ministerio de Cultura como se citó en Rivera, 2018, p. 95). Este proyecto retoma como referentes metodológicos el enfoque de la investigación participativa (Rodríguez *et al.*, como se citó en Rivera, 2018)

... con el uso de técnicas de investigación cualitativa y técnicas de investigación mixta. Así mismo, parte desde el enfoque y la estrategia metodológica de diálogo de saberes, que se basa en procesos participativos de construcción e intercambio de conocimientos y saberes (Rivera, 2018, p. 96).

El diálogo de saberes tiene como base un procedimiento de autoformación para el reconocimiento de saberes de las comunidades locales y el conocimiento científico tradicional, creando un proceso de aprendizaje social y colectivo de doble vía, y retroalimentándose mutuamente para fortalecer las identidades culturales (Tapia, 2008). Por tanto, el diálogo de saberes no solo establece un espacio de sinergias y complementariedades entre los conocimientos existentes sobre el mundo actual y la realidad presente, sino que está orientado a la producción de nuevas formas de comprensión del mundo a partir del intercambio de saberes entre lo material y lo simbólico (López y Hernández, 2009).



### De igual forma, el diálogo de saberes, entendido

... como medio para la potencialización de la diversidad y el fomento a la investigación-acción, a la combinación de diversidad de saberes, disciplinar y formas de conocer, al encuentro mutuo entre ciencia y diversidad, entre academia y comunidades, entre pensamiento y acción (Colciencias, 2013).

Permite iniciar procesos de resignificación y reapropiación de la cultura y el patrimonio cultural inmaterial representado en las cocinas tradicionales y en un intento por favorecer las oportunidades positivas con las que cuentan las culturas locales (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo —PNUD—, como se citó en Rivera, 2019).

El proceso metodológico del proyecto se dividió en tres etapas: a nivel patrimonial se incluyó la etapa uno que consistió en la documentación de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial y la etapa tres que estuvo determinada por la generación de estrategias de difusión para la salvaguardia y apropiación social del patrimonio alimentario de la ciudad de Pereira asociado a la arepa de maíz.

Estas [dos] etapas fueron diseñadas en coherencia con las estrategias de salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial [sic] incluidas en el “Manual para la implementación del Proceso [sic] de identificación y recomendaciones de salvaguardia de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial, [sic] del Ministerio de Cultura e Instituto Colombiano de Antropología e Historia-ICANH (2007). Este manual contiene una herramienta metodológica para el conocimiento, la valoración, la salvaguardia y la difusión del patrimonio cultural inmaterial denominada [...] Proceso de identificación y recomendaciones de salvaguardia (PIRS), que [fue] [...] referente en el proyecto como instrumento de documentación y registro de la información en [estas] dos etapas (Osorio, 2018, pp. 27-28).

En cuanto al fortalecimiento de las capacidades técnicas para la prestación de servicios gastronómicos de los portadores del patrimonio cultural inmaterial, se desarrolló la segunda etapa, en la cual se tomaron

Volver



como referencia elementos metodológicos para el fortalecimiento técnico y comercial, los cuales se encontraban incluidos en el documento *Herramientas técnicas y comerciales para que su establecimiento sea el mejor en calidad, sostenibilidad, servicio y atención al turista* (2019); aquel que fue producto del proceso metodológico para el fortalecimiento técnico implementado para establecimientos gastronómicos en los años 2018 y 2019 realizado por el grupo de investigación en Turismo Sostenible.

Durante la recolección, la sistematización y el análisis de datos del proyecto se utilizaron algunas técnicas e instrumentos de investigación aplicados a procesos de extensión, tales como: entrevistas individuales a profundidad y diálogos informales (técnica de investigación cualitativa), guía de entrevistas semiestructurada a profundidad (instrumento), base de datos de fuentes secundarias y ficha de revisión documental (instrumento de recopilación de fuentes documentales normativas), y fichas patrimoniales —modificadas de la ficha de registro para manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial del Ministerio de Cultura— (instrumento de registro patrimonial).

Teniendo en cuenta que uno de los referentes conceptuales del presente escrito es la cocina tradicional, el patrimonio alimentario y su relación con el turismo gastronómico constituido como una estrategia para aportar a la salvaguardia de dicho patrimonio, diversos autores concuerdan en que las cocinas tradicionales hacen parte del PCI de las naciones y son generadoras de identidad y singularidad (Chih-Hsing, 2020; Lunchaprasith y Macleod, 2018; Desiderio-Almeida, 2019). No obstante, Colombia «... presenta escasa investigación sobre los procesos de la cocina tradicional colombiana y sus referentes históricos, así como desconocimiento de la biodiversidad y potencial alimentario de las mismas» (Ministerio de Cultura, como se citó en UTP y grupo de investigación en Turismo Sostenible, 2017, p. 2). Es así como en el año 2012, «... en el marco de la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales, [se identifica] [...] la necesidad urgente de identificar, documentar y salvaguardar los conocimientos tradicionales [...] [asociados] a las cocinas» (UTP y grupo de investigación en Turismo Sostenible, 2017, p. 2) tradicionales colombianas.



En términos más amplios, las cocinas tradicionales hacen parte de la gastronomía, la cual se define ampliamente como el arte o la ciencia de cocinar y comer bien. Sin embargo, desde una perspectiva académica, esta se considera como un campo de investigación científico que se centra en las relaciones entre comida y cultura (Özdemir y Seyitoğlu, 2017), lo cual lleva a identificar el rol de la gastronomía en el turismo (Björk y Kauppinen-Räisänen, 2014; Özdemir y Seyitoğlu, 2017). De hecho, la gastronomía se considera un factor motivador para visitar destinos turísticos (Özdemir y Seyitoğlu, 2017). En algunos casos donde los turistas tienen un fuerte deseo por probar la comida y las bebidas locales, la gastronomía podría convertirse en un componente crítico del turismo de experiencias (Kim *et al.*, 2012).

En la llamada literatura gris, la Organización Mundial del Turismo (OMT) y el Basque Culinary Center (2019) señalaron lo siguiente: «... la gastronomía siempre ha formado parte del turismo, pero su relación en las últimas décadas ha cambiado significativamente» (p. 8). En los últimos años ha dado lugar a un nuevo segmento turístico, el turismo gastronómico y, en las últimas décadas, dicho turismo

... ha evolucionado superando el marco de la mesa incorporando a la oferta todos los sectores de la cadena alimentaria y turística de un destino – [*sic*] productores [...], empresas transformadoras [...], el sector turístico y hostelero [...], el sector de la distribución, el sector comercial [...] e incluso el sector del conocimiento.

Así, el turismo gastronómico es hoy un producto turístico muy transversal, [...] que ha evolucionado ampliando las posibilidades lúdicas y de conocimiento que ofrecen o pueden ofrecer los productos gastronómicos locales de calidad de los diferentes territorios y las actividades que se pueden desarrollar en sus entornos productivos y transformadores (OMT y BCC, 2019, p. 8).

Este se define como

... un tipo de actividad turística que se caracteriza porque el viajero experimente durante su viaje actividades y productos relacionados con la gastronomía del lugar. Además de las experiencias culinarias auténticas, tradicionales y/o innovadoras,

el turismo gastronómico también puede incluir otro tipo de actividades, como visitar productores locales, participar en festivales gastronómicos o asistir a clases de cocina (OMT y BCC, 2019, p. 8).

A nivel histórico, se identificó el primer estudio formal de gastronomía realizado por Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), el cual se publicó en *Physiologie du Goût* en 1825 y se conoce en español como la *Fisiología del gusto* (1852). Este autor inició con los estudios de la relación entre los sentidos y la comida, y el consumo de alimentos y bebidas como ciencia (Kivela y Crofts, 2006).

Varios años después, los estudios de turismo gastronómico se han llevado a cabo desde una variedad de perspectivas disciplinarias incluida la economía, el *marketing*, el desarrollo regional, la nutrición, el turismo, la antropología, la psicología y otras ciencias sociales. Según Kumar Dixit (2019), la literatura existente sobre turismo gastronómico se puede clasificar claramente en dos disciplinas, enfoques y perspectivas: «perspectivas de gestión y *marketing*», y «perspectivas culturales y sociológicas». En relación con las primeras, hay estudios sobre las motivaciones turísticas por experimentar distintivos locales o regionales, alimentos, o productos culinarios y alimenticios, así como sus relaciones con la elección del destino y la satisfacción (Everett y Slocum, 2013; Kim y Eves, 2012). Las segundas se centran en la experiencia gastronómica como un proceso de aprendizaje cultural y social más profundo, y la comprensión de una sociedad y su cultura, ya que se considera como exploración de la identidad cultural de un lugar (Cohen y Avieli, 2004; Staiff *et al.*, 2013).

Rachão *et al.* (2019), por su parte, identificó que el papel del turismo gastronómico en la dinámica territorial se ha convertido en un tema importante para el desarrollo local o regional. Sin embargo, todavía es



un tema poco estudiado, el cual merece más investigación (Cavicchi y Ciampi, 2016), pues según lo afirmaron Everett y Aitchison (2008), había escasez de investigación académica cuando se trataba de turistas involucrados con la comida local y, por lo tanto, en relación con su impacto en el desarrollo regional y en la sostenibilidad con un enfoque interdisciplinario. De hecho, uno de los primeros esfuerzos para evaluar el impacto de la alimentación en las dinámicas territoriales lo realizó la Comisión Europea estableciendo la interconexión entre alimentación, gastronomía y territorio; y destacando su potencial para innovar y diversificar estrategias regionales (Cavicchi y Ciampi, 2016). Inmediatamente después, la OMT reiteró la perspectiva del turismo afirmando que las culturas locales pueden ser absorbidas a través del turismo gastronómico, ya que se han convertido en una de las partes más dinámicas y creativas de lo turístico (OMT, 2017). Por tanto, se hace necesario y, además, urgente desarrollar investigación sobre el PCI y su puesta en valor desde el turismo gastronómico.



**1**

**CAPÍTULO  
UNO**

## El maíz más que un ingrediente principal un legado ancestral

*«La gente, hecha del maíz, hace el maíz. La gente, creada de la carne y los colores del maíz, cava una cuna para el maíz y lo cubre de buena tierra y lo limpia de malas hierbas y lo riega y le habla palabras que lo quieren. Y cuando el maíz está crecido, la gente de maíz lo muele sobre la piedra y lo alza y lo aplaude y lo acuesta al amor del fuego y se lo come, para que la gente de maíz siga el maíz caminando sin morir sobre la tierra» (Galeano, 2002, p. 27).*

El presente capítulo tiene como propósito acercar al lector a conocer, desde las voces de los campesinos herederos de la tradición, la historia del maíz y la forma cómo llegó a nuestro territorio. En primer lugar, haremos un recorrido por la historia del maíz a partir del relato de Guillermo Castaño Arcila, maestro invaluable, campesino —como él mismo se denomina—, ambientalista popular, defensor de los derechos humanos, fundador de escuelas de agroecología; hombre de mirada serena, de corazón noble, y tejedor de historias y saberes que valen la pena contar y compartir. En la segunda parte tendremos un acercamiento al maíz y su importancia en un país hermano como lo es México, todo

Volver



ello desde la historia del Grupo Biocultural Yoloaltepetl, el cual nos compartió, además desde la voz de las cocineras tradicionales, tres de los más deliciosos e importantes platillos elaborados a base de maíz y que hacen parte de su menú cotidiano. Finalmente, y como estrategia de triangulación de información, a partir de revisión de fuentes académicas secundarias, se realizó una síntesis de elementos históricos que han configurado la relación de los seres humanos con el maíz y cómo, en la actualidad, dicha relación se configura en procesos de turismo gastronómico.

Guillermo Castaño Arcila, tejedor de historias, saberes que valen la pena contar y compartir, él vive en Achí Chavarí; finca que define como un conuco de crianza, el cual, en lengua embera katío, significa «cerca del compañero hermano». Este es un lugar de encuentro y un lugar para compartir no solamente semillas; allí se comparten saberes e historias que son el legado de una cultura campesina, la cual se transmite de generación en generación. Así, Achí Chavarí es el conjunto de semillas tradicionales donde surge la vida y se conservan las tradiciones que expresan la identidad y el amor por este territorio.

Vale la pena mencionar que este territorio se denomina así, precisamente, porque Achí significa «aquí», entonces Achí Chavarí es cerca del compañero hermano. Esta finca está rodeada por veredas como La Suiza en el corregimiento de la Florida; las veredas La Bella, La Colonia y El Rincón del corregimiento La Bella; y las veredas del corregimiento Tribunales. Para Guillermo Castaño, Achí Chavarí también significa «cerca de los compañeritos que hacen parte históricamente de las escuelas campesinas de agroecología» (Castaño Guillermo, comunicación personal, 17 de septiembre de 2021); escuelas de las cuales él es el fundador. Achí Chavarí está ubicada en el paso del camino del indio, el cual hace parte de los caminos reales; lugar de tránsito e intercambio con los grandes salados que se encuentran en esta zona.



**FIGURA NRO. 1.** Toma aérea del predio Achí Chavari, conuco de crianza.



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Justo en Achí Chavari está uno de los tatarabuelos del maíz, el cual se llama *Tripsacum* y hace parte de un género de plantas herbáceas de la familia de las *Gramíneas* o las *Poáceas*. Las primeras referencias existentes son de pueblos que todavía no se sabe muy bien si son pueblos preaztecas, aztecas, mayas o también del sur de América. Dichos pueblos tomaron dos plantas o espigas que fueron valiosas para ellos, el *Tripsacum* y *Teocintles* (reconocidos por ser los parientes silvestres del maíz) y, posiblemente, puede que no haya sido por accidente que estas semillas cayeran a un «tiesto» (recipiente antiguo elaborado en barro) caliente y reventaran como las «crispetas» (palomitas de maíz, canchitas o maíz pira). Pero, ¿el *Tripsacum* y el *Teocintle* se consumían?, creo que no se consumía, pero las comunidades originarias vieron que, al caer al recipiente caliente, explotaban, por lo que es posible que sí los alcanzaran a probar; entonces ese podemos decir que es el origen del maíz.

**FIGURA NRO. 2.** *Pilón de madera que se utiliza para desquebrajar el maíz.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

¿Cómo se ha encontrado esa línea? Pues se ha examinado la base genética del *Tripsacum* y del *Teocintle*, y se ha encontrado que es la misma base genética, es decir, son parientes muy cercanos. Ya con la evolución del *Tripsacum* y del *Teocintle* aparecieron las mazorcas con «tusa» pequeña y propiamente el maíz. Los pueblos mencionados anteriormente empezaron a seleccionar las plantas que daban los granos más grandes o los granos en hilera; también eligieron los colores de los maíces como el blanco, el amarillo y después todos los colores; tarea donde, especialmente, las mujeres jugaron un papel determinante, dado que se dice que en la cultura mochica del antiguo Perú —lo que más tarde sería territorio de los Inca—, las que trabajaban en ese territorio desértico eran las mujeres, las que manejaban el agua con la dinámica de los espirales —por eso para ellas las espirales fueron tan importantes—, la cual les permitía bajar el agua desde los glaciales por canales, llevarla a un sitio específico de recolección de este agua y subirla por medio de los espirales; situación ¡maravillosa! Esos son los maíces de todos los colores que se ven en las revistas y fue un hecho fundamental para los pueblos que, en esta época, eran teocéntricos, es decir, que su pensamiento central era un solo Dios, el cual podía ser el sol al que le rendían culto.



Las mujeres tenían una relación más cercana a los cultivos del maíz; ellas empezaron a trabajar la propuesta agrícola y vieron la influencia de las fases de la luna en los cultivos, por lo que propusieron que no solo el sol fuera adorado, sino que también fuese la luna. Fue en ese momento que dejamos de ser teocéntricos y empezamos a ser agrocéntricos, ¿gracias a qué?, un elemento fue la observación del maíz y el dar una categoría a la luna, la cual era la que permitía el principio y el final de la siembra. Además de esto, se inició con el proceso de conservación de las semillas; momento que, para las mujeres, representó el pensamiento, pues la espiral no fue más que un principio y un fin.

El cultivo de maíz fue cada vez mayor en muchos pueblos — estamos hablando de cuatro mil a cinco mil años de cultivo de maíz—. Imaginemos eso pensado en el continente americano; había maíces en América del norte, en América central, pero algunos plantearon que se originó en México y otros que en Guatemala. Sin embargo, podemos decir que en todo Mesoamérica se dio el origen del maíz.

En cuanto a la llegada del maíz al sur hay varias teorías, una de ellas es que, por medio del sistema de circulación del mar pacífico, las corrientes que venían de la parte norte llegaban hasta el sitio donde se unían con las corrientes oceánicas del sur y se dice que las comunidades ancestrales conocían. Pero, ¿cómo las conocían? Guillermo Castaño indicó que había un molusco, el cual adoraban más que al mismo sol. Este era una ostra color naranja-rosada, la cual, cuando aparecía en el mar, significaba que venía la corriente, por eso le rendían culto. No obstante, ¿hasta dónde llegaba?: algunos han dicho que llegaba hasta los límites de hoy entre Ecuador y Colombia, es decir, podríamos decir que entre Valdivia-Antioquia y Tumaco-Nariño.

Ahora bien, al maíz se le atribuye que haya cambiado muchas relaciones culturales. Este fue el que permitió el desarrollo de las culturas de la zona (mochicas), el desarrollo de canales de conducción de agua, el sistema de terrazas y los diferentes sistemas para poder cultivar el maíz; además, si bien nuestros pueblos no tenían monedas ni principio de propiedad individual, generó acumulado en algunos caciques o personas de la cultura mochica que tuvieron más preponderancia.



Debido a ello se habla del surgimiento de cacicazgos mayores y, por su parte, de una modificación de la vida política y social gracias al maíz; pero, lo fundamental para muchos de nosotros es el culto a la luna, ya que, el cultivo del maíz generó la cultura de la observación de la luna para identificar fechas, los tiempos de siembra y de cosecha, entre otras cosas.

La luna empezó a ser determinante y llevó a que surgiera, con mucha fuerza, la espiritualidad con relación a ella. Se empezó a medir sus diferentes fases: luna llena, luna creciente, luna menguante y luna nueva; cuatro momentos de las lunaciones que comenzaron a incidir sobre los cultivos y sobre todo en la espiritualidad de los pueblos, lo cual fue teniendo un carácter más religioso. Así, indiscutiblemente la influencia del maíz fue determinante en todas las culturas mesoamericanas.

A nivel general, se habla de la presencia del maíz en Colombia, más o menos, entre cinco mil y seis mil años, pues aún está en discusión desde el punto de vista de las culturas originarias, hasta hace poco, dado que se decía que la cultura quimbaya se ubicaba en el caribe del Cauca medio. Por tanto, cuando se habla en estos términos, se cuenta la historia de cómo ese pueblo del Caribe apareció en el Mato Grosso del Brasil entre los nacimientos de los ríos Xingú o Jingu, y Tapajós, lugar donde se hizo un crisol de culturas: los caribes, la tupí-guaraní y la cultura arhuaca, las cuales salieron del centro de Mato Grosso por el río Paraguay, llegaron al Atlántico y se dirigieron por toda la orilla pasando por donde hoy en día está Brasil, las Guayanas, Venezuela y por la región insular hasta llegar a México, y allí encontraron las chinampas, promontorio o camellos en lagos y lagunas sobre los cuales se levantaba el suelo hasta que quedara superficial, para luego secar los lodos del suelo que tienen como función fertilizar el cultivo; es ahí donde sembraban maíz, frijol, calabacines y los combinaban con peces.

Después siguieron su camino y dejaron las chinampas y esa zona de México valiosísima desde el punto de vista cultural e ingresaron hacia Guatemala donde apareció la milpa. Estas ya son secas, asociación de cultivos de maíz, frijol y calabacín, la cual tiene una característica diferente y es que siembran una cantidad de hierbas, las cuales se



comen y se llaman quelites —es como decir la guasca que se utiliza en Colombia—. Esta es una de las hipótesis de la llegada del maíz por el atlántico.

Otra teoría es que el maíz llegó a Colombia por el pacífico, pero no solo se instauró en dicho territorio, sino en las culturas mochica, chimú, tiahuanaco y todas aquellas que evolucionaron; evolución gastronómica que partió del maíz y contó con una gastronomía muy antigua donde el referente fue el chachafruto que se llamaba cáñaro y dio origen a uno de los pueblos más valiosos e importantes del Ecuador, el Azuay y el Cañar; zona ubicada históricamente como aquel espacio en el cual se formaban en componentes culturales que después fueron asimilados por las culturas andinas, inclusive cerca de Valdivia; lugar donde aparecían las cerámicas, especialmente entre Valdivia y Tumaco en Colombia, y entre los años 3500 y 4000 a. de C., es decir, no teníamos cerámica, por lo que la forma de cocinar era la pachamanca que consistía en hacer un hueco en la tierra, realizar una hoguera y tirar piedras para que se calentaran, después estas piedras calientes las arrastraban y las echaban a los huecos donde ponían los alimentos.

Lo más valioso fue cuando las culturas empezaron a amasar el maíz en los metates, piedras cóncavas y «manos de piedra», las cuales eran rocas redondas con las que se hacía dicha actividad y quedaba una masa parecida a la realizada con los molinos. Pero, ¿qué hace usted con esa masa?, no había parrillas, no había nada de eso; entonces en los árboles había plantas que se les dicen parásitas —llamadas quiches o bromelias—, las cuales cogían las personas junto con la masa y empezaban a doblar en forma triangular, le metían la masa y las cerraban. Todavía hay una señora en la cuenca del río Otún, entre San José y el Porvenir en el corregimiento de La Florida, que hace estos envueltos, los cuales son los verdaderos envueltos no con el capacho de la mazorca, sino con los quiches, porque es parte de la leyenda de nuestro origen.



**FIGURA NRO. 3.** *Envueltos de maíz mezclados con queso y en hojas de Quiche.*



Tomada por Edison Porras en 2014. Archivo personal.

El libro sagrado de nuestras culturas mesoamericanas, el *Popol vuh*, habla de cómo se hizo al hombre primero de madera y no funcionó, después se realizó de barro y tampoco funcionó, entonces las únicas dos formas en las que fue funcional fue cuando se creó una parte de quiche y, definitivamente, cuando se hizo de maíz. Es decir, cuando se están haciendo envueltos, se está realizando el ritual del origen del hombre y, por eso y para esta cultura, nos llamábamos los hijos del maíz, porque fue el que nos permitió ser. Así, el origen era el maíz y estos envueltos se echaban en la pachamanca y se le ponían más piedras y hojas que servían para aislar el calor y eso se dejaba ahí como una especie de horno de barro, pero muy sencillo.

En relación a los usos del maíz, podemos decir que, uno de los primeros se dio como una especie de crispeta cuando accidentalmente cayeron a un recipiente caliente granos de las semillas *Tripsacum* y *Teocintle*, y estos explotaron. Después empezó a aparecer un maíz pequeño y, por tanto, una tusa pequeña que hoy en día se le dice maíz pira, aunque realmente su nombre es chococito y del chocó; maíz de las comunidades indígenas que fundamentalmente es para que reviente.



El segundo uso pudo haber sido como chócolo, debido a que la gran ventaja del maíz es que se puede consumir en diferentes momentos. Otro de los usos, aunque no fue el caso nuestro, sino de los *sidus* y los *cherokees* (tribus de Estados Unidos), fue el de la miel de maíz, la harina de maíz, el almidón de maíz y los fermentados de maíz o, como le decían ellos, la chicha —«cerveza de maíz»—. Dicha chicha adquirió la connotación de ritual cuando se hace un sembrado a la Pachamama, es decir, a la madre tierra se le hacen rituales para que esta produzca.

Para la conservación del maíz, este pasó de ser asado en la pachamanca, a salar en harina para conservar; además, algo que también fue muy valioso, fue que en la zona ecuatorial existió la posibilidad de tener dos cosechas de maíz y, al tener esas dos cosechas, perfectamente se podía vivir con una y quedaba un excedente de dicho alimento para conservarlo de acuerdo a las fases de la luna. Si se iba a conservar el maíz por un tiempo largo, se tenían sistemas de troja que era el maíz que colgaba en los techos con el capacho para que se secase y conservara.

El maíz transformó totalmente la organización social y los cacicazgos, ya que, un cacique al tener disponibilidad de la semilla, también tenía poder político. Muchos autores han considerado que el dorado era el maíz y no el oro, pues el valor que este segundo tenía era solo como elemento utilizado para fundirlo con el cobre, usar la tumbaga y hacer figuras, pero no era empleado para intercambio. Esta situación hizo posibles elementos de comprensión de la minería, tales como la extracción para hacer el cobre, el oro y, también, para trabajar en cerámica como en orfebrería. Durante mucho tiempo se utilizó la figura del maíz y lo más valioso fue la evolución de una imagen que se encuentra en Tiahuanaco, Bolivia: el dios principal de esta cultura llamado el Dios de los báculos, porque es una representación que tiene dos bastones o báculos, y es el que está en la puerta del sol de Tiahuanaco.

La figura del dios fue evolucionando y los báculos se convirtieron no solo en expresiones de poder, sino en significado de toda una cultura de carácter teocéntrico, en el sentido de que representaba a un ser como el ser creador; aquel que enseñó la agricultura y las construcciones.



#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

Dicho ser se llamó Viracocha para los del sur y, para las culturas del norte, se llamó Bochica. Estos fueron una especie de seres míticos, los cuales enseñaban como un profeta. El gran valor se relacionó con un momento en las culturas del sur donde dicha figura tuvo dos plantas de maíz en sus dos báculos y en los alrededores tuvo payares (una de las variedades de frijol), mafafa y batata, lo cual implicó el gran valor que, en ese momento histórico, representó el maíz, pues la religiosidad central de ellos no era un dios cualquiera, sino un dios cuyo poder estaba en el maíz.

**FIGURA NRO. 4.** *Figura antropomorfa expuesta en el museo de Cacaxtla-México.*



Tomada por Juan Camilo Rivera Aranzazu en 2021. Archivo personal.

Indiscutiblemente el maíz transformó lo político de los cacicazgos simples a los compuestos y cambió lo social, porque no solo la vida social dependía de que una persona llegara a una ceremonia o visita, y hubiese chicha (bebida social y ritual para nosotros). Una figura de prestigio era la india chichera, la cual hacía la chicha y era un ser especial. Por eso, cuando se moría la india chichera, la enterraban con todas las vasijas con las cuales se hacía la chicha de maíz, los metates y todo lo que ella podía tener, ya que era una de las personas que poseía mayor prestigio.

Volver



¿Por qué se hacía?, porque ella seguía haciendo chicha, y porque nuestra cultura no pensaba que moríamos y nos desaparecemos, sino que cuando un ser moría se iba para otro plano donde seguía viviendo.

Según la tradición oral y los pueblos andinos, a donde iban los muertos era la montaña blanca: los Andes. ¿Cómo nos íbamos para allá?, nos llevaba un colibrí. Para los pueblos era un quinde (colibrí o picaflor) que nos dirigía hasta el nevado de Santa Isabel en Risaralda; por eso, esta montaña era sagrada y se decía que había influencia andina, porque ahí era donde se hacían rituales a cuatro mil cuatrocientos metros de altura en honor a nuestros muertos. La india chichera no solo era parte del mundo económico y social, sino del mundo espiritual. En la chichera estaba todo reflejado y eso quedó irradiado en nosotros hasta después de la llegada de los españoles. En Bogotá había chicherías, las cuales, con el tiempo, se fueron convirtiendo en cervecerías, ya que la chicha quedó prohibida y se persiguió; algo parecido a lo que sucedió en México con el pulque. Sin embargo, las chicherías fueron expresiones tradicionales en Bogotá, en Cundinamarca y en Boyacá.

Posteriormente, con la llegada del crisol de muchos pueblos a nosotros, el centro de la actividad colonizadora estuvo relacionada con el maíz y el frijol. El frijol lo podían reemplazar por fríjoles nativos llamados petacos o mal llamados «rastrosjos», los cuales se daban en las orillas de las quebradas y en los caminos; estos eran de colores amarillos y rosados. El maíz no tenía que ser sembrado en las chinampas, ni en las milpas, sino en la «rosa» que debía haber en todas las fincas y en la cual también se sembraba frijol, maíz, y auyama o victoria. Se tenía tanto maíz que no solo alcanzaba para alimentar a las familias, sino a los animales, por lo que surgieron los «gallineros».

Después, dentro de las fincas se manejaba la caña y se empezaban a tener cocheras con maíz y caña, es decir, culturalmente fue creciendo la composición alimentaria en nuestro pueblo. En un estudio realizado para comprender los sistemas alimentarios campesinos se identificó que el mito o el ritual más importante que se tenía era basado en la gallina; es por esto que, actualmente, cuando una mujer tiene un bebé, le dan gallina cuarenta días para reemplazar lo que ha perdido y cuando un



### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

enfermo está muy mal le dan caldo de pollo o gallina; todo esto se debe a que este animal tiene 24 % de proteína, por lo que es el principal alimento para la sociedad rural campesina. El segundo alimento sería el bore, el tercer alimento el petaco y el cuarto —aquel que estabiliza todo— el maíz. Lo anterior demuestra que los rangos que tienen los sistemas alimentarios campesinos están ligados, también, a creencias sobre los beneficios para la salud.

**FIGURA NRO. 5.** *Diálogo de saberes entre campesinos de Risaralda.*



Tomada por Juan Camilo Rivera Aranzazu en 2021. Archivo personal.

Nota: En esta foto se observa al maestro Guillermo Castaño en diálogo de saberes entre campesinos.

En el proceso de colonización, el maíz volvió a jugar un papel determinante. Cuando se colonizó se construían las casas para que vivieran las familias, pero inmediatamente había que hacer la rosa con el fin de sembrar el maíz, el frijol y la auyama, porque todo era pensando en la comida. Este hecho llevó a que los colonizadores y, fundamentalmente, los colonizadores antioqueños fueran maiceros, por lo que se llamó la colonización maicera, dado que la base de todo era el maíz en todas sus formas y preparaciones.

En cuanto a la siembra y la cosecha, se hacían rituales. Uno de ellos ha sido la fiesta de la siembra, la cual ha tenido, en las culturas de la Orinoquía y la Amazonía, la participación de las mujeres y de los niños, ya que el sembrado del maíz siempre ha estado asociado a la alegría

Volver



—si se siembra maíz aburrido las semillas no van a producir nada—. Además, la cosecha de este alimento ha sido fundamental; un ritual y la fiesta más importante. Inclusive en Pereira llegó el concepto de la fiesta de la cosecha en relación al maíz y no de la cosecha de café.

La cosecha era agradecer y todo dependía del agua que le cayera y del viento, es decir, lo que hacía posible que el maíz naciera eran factores, los cuales no se podían controlar; por eso, la fiesta tenía un carácter fundamentalmente espiritual, mientras que, para los pueblos europeos, el carnaval era algo de diversión. Así, para nuestros pueblos, era el agradecimiento de tener cosechas. Un caso específico fue el de cañarí que tenían los pueblos españoles cumbas, los cuales realizaban una fiesta que, prácticamente, la dedicaban a la floración del maíz y a que fuera más fértil la cosecha, situación que ocurría mientras veían la luna. La noche del cañarí era el momento donde las personas sacaban las mejores comidas de las viviendas y los mejores tejidos que habían hecho: a un lado la comida, al otro lado el abrigo; «nadie con hambre, nadie con frío» —ese era el concepto que tenía el cañarí—. Dicha fiesta se hacía con el supuesto de que en la noche aparecía el cañarí, el cual era un ser especial que, en las culturas andinas, tenía un sombrero lleno de cintas de colores; en ella se fijaba quien era el que más había ofrecido y, después de esto, las personas podían ir a coger comida y ropa.

Lo que determinaba el cacicazgo era el que más entregara, pero este hecho era recíproco, pues el principio era la reciprocidad y no la solidaridad, porque no se hacía algo para que después fueran solidarios o no se era caritativo para tener reconocimiento. Se era recíproco y esto estaba representado en la figura de las dos espirales que, todavía, tienen los pueblos mayas y la utilizan al dar la mano representando un espiral y diciendo «yo soy usted», a lo que los otros contestan «y yo soy usted». Esa es la reciprocidad, es el compromiso de uno con el otro y del otro con uno, es el colectivo y el no considerar que estamos solos.



**FIGURA NRO. 6.** *Mural Atecocoli San Pedro Tlalcuapan.*



Tomada por Juan Camilo Rivera Aranzazu en 2013. Archivo personal. Esta representación se encuentra ubicada en San Pedro Tlalcuapan-México y representa «yo soy usted».

En estos cultivos, generalmente los hombres hacían los huecos y las mujeres iban detrás de ellos sembrando; por lo que la cosecha se convertía en una actividad familiar. La gran alegría de la cosecha era que alrededor estaban los niños; por eso, en los conucos de crianza o en las chagras, todos los alrededores tenían plantas de pequeña altura o guayabos por si en el camino les daba hambre y pudieran comer aplicando el mismo principio de la reciprocidad.

El cultivo de maíz fue el que permitió, por un lado, los procesos de selección masal, es decir, tener una mazorca; por otro lado, y a través de la observación, identificar las cualidades que permiten decir cuál maíz es más productivo que otro, pero ¿qué cualidades? Algunas de ellas eran las hileras de los granos que iban en la misma dirección y la conformación de los mismos. Los campesinos recogían la mazorca y le cortaban los extremos quedándose con el centro para conservar las semillas seleccionando las mejores, las que daban más rápidamente, y las que más aguantaban la lluvia y la sequía.

La selección masal fue la primera forma de elección que se le hizo a las semillas y fue partiendo del maíz. Se tenía un maíz amarillo y uno blanco y, por ejemplo, cuando se sembraba el segundo constantemente, llegaba un momento en el que se decía «se cansó el maíz», porque la tusa salía medio vacía y buscaban intercambiar entre las semillas de



maíz, «lo casaban» y daban mazorcas con granos blancos y granos amarillos. Todas estas formas fueron expresiones de selección masal para manejo de semillas.

Hacer todo esto con el maíz fue posible gracias a que es una especie alógama, es decir, es una especie que tiene flores masculinas y flores femeninas: la espiga de la planta de maíz es masculina y las barbas son femeninas; por tanto, la flor masculina incentivada por el agua, el viento o hasta por la misma especie humana se sacude y le cae a la flor femenina y al pueblo que hizo todos esos cruces, ¿sabían eso?

*¡Qué bello es el maíz! Más la costumbre  
No nos deja admirar su bazarria  
Ni agradecer del cielo ese presente  
Sólo porque lo da todos los días (Gutiérrez, s. f., p.156).*

Los anteriores párrafos, los cuales fueron narrados en la voz de Guillermo Castaño, permiten conocer ese legado del maíz que, desde el *tripsacum* y su llegada a nuestro territorio, ha evolucionado en conjunto con nuestras tierras donde aún se siembra dicho alimento, el cual permite que aún se pueda disfrutar en nuestras mesas el aroma, las formas y los sabores de ese producto patrimonial llamado arepa.

**FIGURA NRO. 7.** *Arepa redonda o de bola del restaurante El Roble.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal. Las arepas de bola del restaurante el Roble son conocidas por ser una deliciosa entrada infaltable en el establecimiento.

*Maíz-Zea mays L.*, del taíno o de alguno de sus cognados de la familia arahuaca, *mabiz*, como escribieron los primeros historiadores de Indias [*sic*] [...] En el Perú [,] el nombre indígena era *zara*, y las especies principales el *morocho* o duro y el *capio* o blando; en Méjico *tlaollí*, de la cual se derivan ocho más para significar maíz desgranado, seco en mazorcas, blanco, negro, amarillo, colorado, leonado y pintado de diversos colores (Gutiérrez, s. f., p. 11).

En los siguientes párrafos conoceremos otra versión de la historia del maíz desde el hermano país de México en el estado de Tlaxcala que, a propósito, en la lengua náhuatl, significa «tortilla» o «el lugar de las tortillas», pues viene de la palabra «tlaxcalli» y desde San Pedro Tlalcuapan a más de cuatro mil kilómetros del Paisaje Cultural Cafetero con el Grupo Biocultural Yoloaltepetl cuyo nombre significa «corazón del pueblo». Dicho grupo surgió en el año 2010 cuando la bióloga Eribel Bello Cervantes, originaria de la comunidad, desarrolló un proyecto para el rescate de dos cuerpos de agua, teniendo como principal objetivo la conservación ambiental. El proyecto lo desarrollaron por un periodo de seis meses y tuvieron beneficios ecológicos importantes para el territorio. Sin embargo, dicho plan fue cedido a las autoridades esperando que la comunidad se apropiara del mismo, lo autogestionara y tuviera una continuación, pero, lamentablemente, no se le brindó el acompañamiento necesario y el territorio volvió a ser foco de contaminación y de abandono. Tiempo después, en el año 2014, la presidencia de la comunidad solicitó retomar el proyecto y, en ese momento, formalizaron un comité comunitario, el cual estaba integrado por personas motivadas por la conservación de los recursos naturales y la preservación del patrimonio cultural; así, el espacio quedó conformado por campesinos, expresidentes de comunidad, personas de la tercera edad, jóvenes, profesionales, investigadores, ejidatarios y la misma presidencia comunal (Bello y Pérez, 2019).

Posterior a la conformación del grupo, realizaron un análisis y diagnóstico participativo donde concluyeron que la comunidad no solo estaba perdiendo sus recursos naturales, sino su patrimonio cultural, principalmente el intangible, lo cual, a su vez, ha causado pérdida de identidad en las personas adultas y en los jóvenes ocasionando que la



gente, al no conocer su patrimonio, no genere el sentido de pertenencia (identidad) y, por tanto, tampoco lo valoren, lo protejan y lo difundan; por lo que su principal objetivo es la conservación de la herencia biocultural de la comunidad de San Pedro Tlalcuapan a través de la revalorización y el fortalecimiento de la identidad local y la actividad turística (Bello y Pérez, 2019). Además, los autores mencionaron lo siguiente:

Aunque el fenómeno turístico en la comunidad de estudio es incipiente, el Grupo Biocultural Yoloaltepetl ha encontrado en él [sic], una estrategia de preservación del patrimonio biocultural, concibiendo al turismo no como su fuente de ingresos económicos principal, sino como una manera de compartir con el visitante los saberes ancestrales y mantener vivas las prácticas alimenticias y productivas locales, coadyuvando al fortalecimiento de la identidad local (Bello y Pérez, 2019, p. 124).

El Grupo Biocultural Yoloaltepetl está representado por las cocineras tradicionales Maura López Cruz, «doña Maura»; Tomasa Rosete Zamora más conocida como Tomasita y Anita Bello Rivera o, como le dice su familia, la tía Anita. Allí, estas mujeres comparten sus sabores y saberes sobre la transformación del maíz en tortillas, gorditas y atole.

**FIGURA NRO. 8.** *Cocineras tradicionales del Grupo Biocultural Yoloaltepetl.*



Tomada por Uriel Flores Muñoz en 2021. Archivo personal.

Volver 

Doña Maura López Cruz tiene cincuenta y cuatro años; vive en San Pedro Tlalcuapan, Tlaxcala-México; y pertenece al Grupo Biocultural Yoloaltepetl donde es una de las cocineras tradicionales que representa el amor por el patrimonio y por la identidad de su cultura. Doña Maura es conocida por estar dispuesta a colaborar con todo aquel que lo necesite, brinda apoyo a su grupo sin ningún reparo cuando tienen turistas y, además, realiza artesanías en sus ratos libres; aunque es una persona tímida cuando no está familiarizada con nuevas personas, es muy amable y dice que para ella es importante hacer sentir a todos como en casa.

La curiosidad y el amor por la cocina empezaron desde que veía y estaba pendiente de los condimentos que su abuela usaba para cada preparación mientras cocinaba. Su interés la llevó a aprender a cocinar desde que tenía ocho años; todo ello con la ayuda y la compañía de su mamá, la cual mantuvo, en su familia, la tradición de cocinar y que doña Maura conserva con respeto. Desde entonces el amor por la cocina solo ha crecido. Lo que más le gusta de cocinar es ver la sonrisa de las personas después de probar sus platos y percibir el gusto con el que se comen algo preparado por ella, pues según ella —doña Maura—, este es uno de los mayores obsequios; que los turistas, los amigos y los familiares queden a gusto con sus platos (Maura López, comunicación personal, 22 de septiembre del 2021).

En sus preparaciones favoritas están las tortillas, las tlatlapas, las habas en caldo, el chilito verde y los quelites; pero, dependiendo de las temporadas de cosecha, prefiere realizar preparaciones con el fruto cosechado, pues aprovecha en sus preparaciones diferentes tipos de hongos, elotes, calabacitas y flores, las cuales —algunas— solo se tienen una vez por año. Para doña Maura es muy importante conocer las temporadas de cosecha para cada alimento, ya que ella y su familia también se dedican a las labores del campo.



**FIGURA NRO. 9.** *Doña Maura preparando la masa para las tortillas sobre un pilón tradicional.*



Tomada por Uriel Flores Muñoz en 2021. Archivo personal.

Una de las mayores fortunas que tiene Maura es poder cocinar lo sembrado y cosechado con su familia. Entre estos cultivos está el frijol, el ayocote, las habas, la calabaza y el maíz como uno de los que más ocupa espacio en su terreno; además, siembran los quelites, los jitomates, los tomates, el cilantro y las hierbas de olor; por esto, ella se siente afortunada de poder contar cada época con diferentes tipos de verduras frescas.

Refleja emoción y agradecimiento a la hora de cocinar y al saber que dichos alimentos serán recibidos por sus familiares y amigos con el mismo amor y cariño que ella los prepara. El esfuerzo de doña Maura durante la siembra y la cosecha se ve reflejado en cada una de sus preparaciones, ya que siempre piensa que debe ser un alimento rico y nutritivo para todo aquel que lo pruebe. Para que podamos vivir un poco de ese amor de doña Maura por el cultivo y las cocinas tradicionales, ella nos compartió la receta de las tortillas que viene desde su familia, desde su abuela.

Maura cuenta que lo primero que se debe hacer es secar el maíz después de la cosecha, el cual, generalmente, se da entre los meses de septiembre y octubre de cada año, y para lo cual la mazorca se debe

Volver



colgar con el fin de que vaya secando y se conserve. Una vez el maíz está bien seco, este se desgrana para preparar el nixtamal, el cual es una técnica ancestral para la preparación del maíz y consta de poner agua, cal y el maíz a cocinar en una olla hasta que hierva; proceso que tarda más o menos cuarenta minutos y es importante que se baje del fuego cuando el grano del maíz aún se encuentre duro. En este punto se escurre bien el nixtamal y se lleva al molino para tener la masa de las tortillas, las cuales pueden ser rojas, azules, moradas, rosadas o blancas dependiendo del maíz cosechado y usado en el nixtamal. Cuando se tiene la masa se toma una bolita pequeña que se pone en el centro de la tortillera, se hace presión para que quede delgada y redonda, se pone en el comal bien caliente y se va volteando para que se cocine por ambos lados; así quedan listas las tortillas para disfrutar con todo y a cualquier hora (Maura López, comunicación personal, 22 de septiembre del 2021).

**FIGURA NRO. 10.** *Tortillas de maíz morado.*



Tomada por Juan Camilo Rivera Aranzazu en 2021. Archivo personal.

Anita Bello Rivera, o la tía Anita como es llamada por todos en su pueblo San Pedro Tlalcuapan en el municipio de Chiautempan Tlaxcala-México, realiza, en compañía de sus compañeros del Grupo Biocultural Yoloaltepetl y de otras mujeres de la comunidad, bordados en chaquira —uno de los más tradicionales del país—, pero no solo es reconocida por estos bordados, sino por ser apasionada por la cocina, lo cual la

ha llevado a ser una de las cocineras tradicionales que representan el grupo y que, en compañía de sus compañeras, deja enamorados a todos los turistas que los visitan y se deleitan con sus preparaciones tradicionales, las cuales no solo hablan de su amor y su conocimiento, sino que representan la identidad de San Pedro.

La tía Anita recordó que siendo muy pequeña veía cómo su mamá preparaba las comidas y, desde ese instante, la cocina cautivó su atención y se robó su corazón. En ese momento, hace unos cuarenta y cinco años, inició su aprendizaje en el arte de cocinar y, con orgullo, dice que se pudo hacer cargo de una cocina por completo cuando tenía dieciocho años. Desde entonces, la tía Anita ha cocinado con amor, con gusto e indica que si se cocina de mala gana las preparaciones no quedan bien, no tienen sabor y, aunque respeta y ama la cocina tradicional, también disfruta hacer pequeños cambios en las comidas para sorprender y consentir a sus comensales. (Anita Bello, comunicación personal, 21 de septiembre del 2021).

**FIGURA NRO. 11.** *Doña Anita Bello cocinera tradicional.*



Tomada por Uriel Flores Muñoz en 2021. Archivo personal.

Al momento de decir cuál es el plato que más le gusta preparar, ella dijo, sin temor, preparaciones diferentes; pero, sus favoritos son el chile y, cuando de maíz se trata, el atole, pues es uno de sus consentidos y por eso comparte la receta con el mismo amor que su madre se la enseñó. El atole se puede preparar con polvo de maíz (se muele el maíz crudo bien finito) o con la masa para tortillas o gorditas; este puede ser azul, blanco, rojo o morado, y lo primero es poner a hervir agua con canela y azúcar; cuando hierve y la canela suelta su color, en otro recipiente se disuelve el polvo del maíz en agua o la masa muy bien para que no queden grumos; con ayuda de una coladera (colador) se pasa esta mezcla al agua hirviendo con azúcar y canela para que no pase ningún residuo; así, cuando está todo en la olla, se mueve muy bien para que no se pegue, porque fácilmente se puede pegar el atole, ya que se va poniendo espeso y, entonces, se tiene que estar moviendo y moviendo. Cuando vuelve a hervir y si se quiere, se puede poner chocolate dependiendo el color que se quiera. Cuando se prepara atole con chocolate se le llama champurrado; este, después de hervir y quedar en su punto (ni muy espeso, ni muy aguado), se apaga y queda listo para disfrutar (Anita Bello, comunicación personal, 21 de septiembre del 2021).

Tomasa Rosete Zamora, o mejor conocida por todos sus amigos y familiares como Doña Tomasita, vive en San Pedro de Tlalcuapan, Tlaxcala-México y es reconocida en su comunidad por ser amable, servicial, buena compañera, gran cocinera y representante de las cocinas tradicionales de su pueblo. A sus sesenta y tres años, doña Tomasita recordó que empezó a cocinar desde muy chica (tal como lo dijo); tenía doce años cuando, en compañía de su mamá, preparaban «las comiditas» diarias. Ella mencionó como, con el pasar de los años, algunas técnicas solo quedaron en el recuerdo, como era el proceso de hacer el atole con el nixtamal martajado en el metate y contó que era más sabroso que ahora, pues en ese tiempo se realiza con molino. También recordó con amor que lo primero que su mamá le enseñó a preparar fueron las tortillas; alimento que no puede faltar en su menú diario. Así, cuando ya manejaba bien la técnica y la preparación de las tortillas, su madre le enseñó a preparar las memelitas o gorditas con salsa (Tomasa Rosete, comunicación personal, 25 de septiembre del 2021).



**FIGURA NRO. 12.** *Doña Tomasita cocinera tradicional durante la elaboración de las gorditas o memelitas.*



Tomada por Uriel Flores Muñoz en 2021. Archivo personal.

Después de un tiempo, doña Tomasita empezó a realizar comidas en su casa y su mamá le daba orientaciones de cómo y qué debía preparar. Ella ayudaba a su madre en la difícil labor de moler todo en el metate como cuando iban a realizar chilito con huevo. Su corazón recuerda como quedaban las rodillas después de estar hincadas moliendo todo lo que se necesitaba, bien fuera para el desayuno o para la cena. En el momento de moler también usaban el molcajete, pero dijo, doña Tomasita, que el alimento salía más maltratado, por lo que ella siempre prefirió el metate, ya que la comida, según ella, sale más sabrosa. Cuando se le preguntó por lo que más le gusta cocinar dijo con orgullo «lo que más me gusta cocinar es *todo* lo que se hacer» (Tomasa Rosete, comunicación personal, 25 de septiembre del 2021), pero no dejó de mencionar sus preparaciones favoritas como las habas en yeso locle, los alverjones, los frijoles nuevos con chilacayote o con calabacitas, el chilito de huevo con charales, las tlatlapas y el pipián de vena con pepita de calabaza.

Doña Tomasita recuerda todas las enseñanzas de su madre, pero hay un consejo que lo rememora permanentemente, su mamá le decía «hija cuando vayas hacer atole con maíz azul o del cacahuazintle crudo y no con nixtamal, deja remojo el maíz un día antes y al otro día como

Volver



### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

que se hincha el maíz ya lo muele uno en el metate más fácil» (Tomasita Rosete, comunicación personal, 25 de septiembre del 2021). Así mismo, recuerda cuando su papá sembraba trigo en el monte, lo limpiaba después de cosechar y se lo llevaba a su madre para que le preparara tortillas de trigo, pero de azúcar. Ella contó que le gusta mucho cocinar para sus hijos, sus familiares, sus visitas y para sus compañeros del Grupo Biocultural Yoloaltepetl.

Con su generosidad, doña Tomasita compartió la receta de las gorditas: lo primero es poner el nixtamal igual que para las tortillas; se lleva al molino y se amasa una bolita pequeña, la cual se lleva al tortillero o se pueden hacer en la mano sin hacer mucha presión para que no queden tan delgadas. Las bolitas deben tener forma ovalada, se cuecen en el comal y, después de que estén cocidas, se bajan y se pellizcan con cuidado, porque están calientes. Estas se regresan al comal, se les pone un poquito de aceite o manteca encima, salsa verde o roja, queso rallado y cebollitas; así quedan listas las gorditas para desayunar.

**FIGURA NRO. 13.** *Gorditas de maíz de salsa verde y roja.*



Tomada por Juan Camilo Rivera Aranzazu en 2021. Archivo personal.

Una vez escuchadas las voces de los sabedores locales representados por los campesinos de Colombia y México; quienes coincidieron en muchos elementos sobre el origen del maíz y nos describieron la

Volver



forma en la cual llegó a sus territorios hace varios miles de años y, más importante aún, sus formas de relación actual basadas en la elaboración de diferentes alimentos cuyas recetas, técnicas de preparación y formas de consumo han pasado de generación en generación y, en la actualidad, siguen poniendo valor en cada una de las mesas el patrimonio alimentario. A continuación, a partir de una revisión de la literatura y una estrategia de triangulación de información, se incluyeron algunas reflexiones que, desde la literatura académica y la literatura gris, diversos autores e instituciones han compartido sobre el origen del maíz. Así mismo, se hizo referencia a algunos ejemplos a nivel mundial sobre la valoración social y cultural de este alimento, y cómo el turismo gastronómico se constituye en una apuesta para la salvaguardia del PCI.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura —FAO— (Ripusudan *et al.*, 2001), el maíz, *Zea mays*, es uno de los granos alimenticios más antiguos que se conocen. Esta organización sustenta que, aunque se ha dicho y escrito mucho acerca del origen del maíz, todavía hay discrepancias respecto a los detalles de su origen. Generalmente se considera que el maíz fue una de las primeras plantas cultivadas entre 7000 y 10 000 años. La evidencia más antigua de esta mata como alimento humano proviene de algunos lugares arqueológicos en México donde algunas pequeñas mazorcas de maíz, estimadas en más de 5000 años de antigüedad, fueron encontradas en cuevas de habitantes primitivos (Wilkes, 1979, 1985 como se citó en Ripusudan *et al.*, 2001). Este hecho lo corrobora González y Reyes (2014) al argumentar que los estudios de arqueología, de botánica, de paleoecología y de las nuevas metodologías para el análisis genético, además de los estudios de isótopos, permiten afirmar que el maíz es una planta originaria de México; lugar desde donde se propagó hacia el continente americano.

### El maíz

*... pertenece a la familia de las Poáceas (Gramíneas), tribu Maydeas [sic], y es la única especie cultivada de este género. [Además], otras especies [sic] del género Zea son comúnmente llamadas teosinte y las especies del género Tripsacum conocidas*



*como arrocillo o maicillo son formas salvajes parientes de Zea mays. [Estas plantas] son clasificadas como del Nuevo Mundo, porque su centro de origen está en América (Agroalimentando.com, s. f.).*

Historia que se encuentra en correspondencia con los relatos narrados en párrafos anteriores por el maestro Guillermo Castaño Arcila.

Según la FAO (Ripusudan *et al.*, 2001), en un primer momento, los taxónomos clasificaron los géneros *Zea* y *Euchlaena* —al cual pertenecía el *Teosinte*— como dos géneros separados. Sin embargo, mediante estudios citogenéticos, fue aceptado que pertenece al género *Zea* (Reeves y Mangelsdorf, como se citaron en Ripusudan *et al.*, 2001).

El teosinte y el *Tripsacum* son importantes [sic] como posibles fuentes de características [sic] deseables para el mejoramiento del maíz. El *Tripsacum* no tiene un valor económico directo [,] mientras que el teosinte tiene algún valor como fuente de forraje [...]. *Zea mays* es la única especie cultivada de las Maydeas [sic] de gran importancia económica. Es conocida con varios nombres comunes; el más usado dentro de los países anglófonos es maize; excepto en los Estados Unidos de América y Canadá, donde se le denomina corn. En español es llamado maíz, en francés maïs, en portugués milho y en el subcontinente hindú es conocido como makka o makki (Paliwal, s. f.)

El maíz cultivado es una planta [...] domesticada y el hombre, y el maíz han vivido y evolucionado juntos desde tiempos remotos. El maíz no crece en forma salvaje y no puede sobrevivir en la naturaleza siendo completamente dependiente de los cuidados del hombre (Wilkes, *et al.*, como se citaron en Paliwal, s. f.).

La difusión del maíz en el mundo se dio a partir de su centro de origen en México, la cual fue rápida como ha sido su evolución a planta cultivada y productora de alimentos. Los habitantes de varias tribus indígenas de América Central



y México llevaron esta planta a otras regiones de América Latina, al Caribe y después a Estados Unidos de América y Canadá. Los exploradores europeos llevaron el maíz a Europa y posteriormente los comerciantes lo llevaron a Asia y África. Se considera que alrededor del año 1000 d. de C. la planta de maíz comenzó a ser desarrollada por agricultores-mejoradores siguiendo un proceso de selección en el cual conservaban las semillas de las mazorcas más deseables para sembrar en la próxima estación.

Esta forma de selección de las mazorcas más grandes todavía es usada por los agricultores en México y también en Colombia como lo cuenta el maestro Guillermo Castaño Arcila en las entrevistas realizadas, para mantener la pureza deseada de las razas de maíz; en las alturas de México Central esto es aún un rito motivo de ceremonias religiosas anuales. Después de la cosecha del maíz los agricultores se reúnen para esas ceremonias y llevan consigo las mejores mazorcas en las que el productor y el propietario reciben los honores.

Cuando Cristóbal Colón llegó a Cuba en el año 1492 los agricultores americanos, desde Canadá a Chile, ya estaban cultivando variedades mejoradas de maíz. Cuando regresó a España en 1493, probablemente llevó consigo semillas de varios cultivares locales de maíces duros (Bonilla y Meléndez, s. f., p. 4).

De esta forma, llegó el maíz a Europa.

Según la FAO (Ripusudan *et al.*, 2001), el maíz es el segundo cultivo del mundo por su producción, después del trigo—insumo principal para la elaboración del enemigo número uno de la arepa, el pan—, mientras que el arroz ocupa el tercer lugar. Este es

... el primer cereal en rendimiento de grano por hectárea y es el segundo, después del trigo, en producción total. El maíz es de gran importancia [*sic*] económica a nivel mundial ya sea como

Volver 

alimento humano, como alimento para el ganado o como fuente de un gran número de productos industriales (Agroalimentando.com, s. f., s. p.).

No obstante, los autores de este libro consideran que se debe privilegiar el cultivo de maíz para el consumo humano, debido a la diversidad de alimentos que se pueden preparar de allí y su contribución a la seguridad alimentaria para las familias del Paisaje Cultural Cafetero.

Con relación a lo anterior, Álvarez y Sibaja (2021) señalaron que en la actualidad existe un debate sobre los usos de la producción de víveres en la alimentación humana, animal y en actividades industriales. El maíz históricamente ha sido el cereal de mayor aprovechamiento en América Latina para la subsistencia de su población, tal como lo ha develado la historiografía que, al respecto, ha producido la academia mexicana (Quiroz y Pradilla, como se citaron en Álvarez y Sibaja, 2021). Sin embargo, desde principios del siglo xx, el maíz también era aprovechado en diversas industrias, pues se requerían mayores cantidades como insumo para la producción de alimentos de origen animal, tales como carne, leche y huevos; así como material para la industria cervecera, farmacéutica, química y textil (Sesana, como se citó en Álvarez y Sibaja, 2021). Incluso, en los albores del siglo xxi, el maíz se convirtió en uno de los productos de mayor importancia para la fabricación de biocombustible (Gómez y Ocampo, como se citaron en Álvarez y Sibaja, 2021). «De esta manera, las posibilidades de usos e industrialización de este grano fueron incrementando en el transcurso de los últimos siglos» (Álvarez y Sibaja, 2021, s. p.), lo que ha conllevado a una disminución de su uso alimentario tradicional.

El maíz fue la base de la alimentación prehispánica y al mezclarse con la presencia europea desde el siglo xvi se hizo más importante, pues soportaba las prácticas de producción y consumo de una población en crecimiento, al punto de extender su aprovechamiento a escala global (Warman, como se citó en Álvarez y Sibaja, 2021, s. p.).



«Este cereal ocupó un lugar central en la dieta de una cultura que, además de la utilización en su propia provisión, lo empleó en otros procesos productivos como la ganadería porcina» (Saldarriaga, como se citó en Álvarez y Sibaja, 2021, s. p.).

Así, [expresa el autor], desde culturas ancestrales hasta la actualidad el maíz ha sido el soporte básico de la alimentación en diversas poblaciones y territorios de Colombia y de manera particular en Antioquia, donde sus habitantes desde muy temprano desarrollaron prácticas y saberes en torno al cultivo y consumo de este cereal (Saldarriaga, como se citó en Álvarez y Sibaja, 2021, s. p.).

Lo anterior no se aleja del Paisaje Cultural Cafetero y, en especial, de la ciudad de Pereira; territorio referente para esta investigación, puesto que se ubica en el llamado triángulo de oro entre Bogotá, Cali y Medellín como un espacio de paso e intercambio, en especial con la cultura antioqueña de la cual se ha reflejado su gastronomía.

Tal como lo demuestran un grupo de científicos y viajeros que de acuerdo con sus propias concepciones culturales y valoraciones sobre la alimentación justificaron la importancia de este grano entre los pobladores de esta comarca y la sociedad neogranadina en general. Desde principios del siglo XIX, Francisco José de Caldas, científico y líder político de la Independencia (1768-1816), [sic] describió este territorio como una cultura maicera (Álvarez y Sibaja, 2021, s. p.):

*El grano más importante del Nuevo Mundo, y sin contradicción más útil que el trigo y la cebada, es también la planta cuya vegetación tiene límites más extensos. No teme el frío como el plátano y la caña de azúcar; ni el calor como la papa; se le ve tanto al lado del trigo y la cebada en los pueblos elevados, como al lado del cacao y yuca en los ardientes; en todos los lugares donde hay hombres hay maíz [...] en todas las temperaturas posibles, en todas las presiones atmosféricas, nos acompaña esta planta preciosa, este recurso de nuestras necesidades,*



*esta fuente inagotable de composiciones deliciosas y variadas*  
(Francisco José de Caldas, como se citó en Álvarez y Sibaja, 2021, s. p.).

También estos autores, reseñaron que «... en la década de 1880 el geógrafo alemán Alfred Hettner en su viaje por los Andes colombianos anotó que “el maíz es el cereal predilecto de los antioqueños”» (Hettner, como se citó en Álvarez y Sibaja, 2021, s. p.) y que correspondía a la alimentación básica de estas comunidades; en especial la arepa y la mazamorra. En términos nutricionales, el maíz constituía la mejor fuente de calorías, combinado con los frijoles; otro producto americano. «Se obtenía un alimento completo, esta es una de las razones de la buena alimentación del pueblo antioqueño» (Guerra, como se citó en Múnera y Sibaja, 2021, s. p.). Se cree que el maíz fue uno de los alimentos más demandados en la dieta de los habitantes de esta región, en parte, gracias a políticas alimentarias que, en América Latina, fueron impulsadas por organismos internacionales para promover una cultura nutricional con ciertos estándares de salud, lo cual posicionó el maíz como un elemento central en la cultura agrícola y alimentaria de Antioquia y departamentos conexos como Risaralda.

Esta situación no fue ajena en el hermano país de México, pues como lo narraron anteriormente las cocineras tradicionales del Grupo Biocultural Yoloaltepetl, el maíz ha sido la base de su alimentación; información ratificada por González y Reyes (2014), quienes indicaron que, para esa fecha, el consumo diario de tortillas en México podía ser de unos trescientos millones. Por su parte, Espejel *et al.* (2016) estimaron que el consumo diario de tortilla por persona, en las zonas rurales, ha sido de 217.9 g (con un peso aproximado de 27 g por tortilla, con 8 tortillas al día); mientras que en las zonas urbanas este indicador es de 155.4 g (6 tortillas al día).

Para satisfacer una demanda de esta magnitud, existen máquinas que elaboran tortillas en grandes cantidades. Sin embargo, en muchas partes del país, tal como se tuvo de ejemplo en Tlaxcala, este alimento se sigue elaborando de manera tradicional, especialmente en zonas rurales y, además, es una labor casi exclusiva de las mujeres. Investigadores



como Long-Solís y Vargas (2005) han considerado que las tortillas aparecieron en Teotihuacán hasta el 1000 d. de. C. y estuvieron articuladas al proceso de nixtamalización que ablanda el grano y lo prepara para su conversión en masa.

No obstante, el uso del maíz no solo es alimentario, pues González y Reyes (2014), reconocieron diversos usos y formas que tienen los seres humanos para relacionarse con este grano: 1) se utiliza como alimento, bebida y herbolaria de México, del continente y de otras naciones del mundo; 2) tiene fines científicos que incluyen estudios arqueológicos, paleoecológicos, antropológicos, botánicos, etnobotánicos, ecológicos y agroecológicos; 3) está asociado con investigaciones genéticas, sociales y culturales sobre la relación entre alimentación y sociedad; 4) produce nuevos desarrollos tecnológicos, ya que abarca la fabricación de plásticos biodegradables (PLA), jarabes azucarados, piensos para aves y alimentos para cerdos y ganado; 5) es materia prima de la producción industrial de tortillas redondas y alargadas de varios tamaños que se consumen como tacos, sopes, tlacoyos, huaraches, quesadillas y pellizcadas; y 6) se emplea como biocombustible (etanol).

A estos usos anteriores, y a formas de relación y valoración cultural, se podría agregar el maíz, su cultivo y las maneras de preparación —y en general los alimentos y los cultivos—; así como su incorporación a procesos turísticos; en especial relacionados con el turismo gastronómico visto no solamente como facilidad turística —alimento para el visitante—, sino como atractivo turístico. Sin embargo, se debe entender que esa valoración y el uso cultural del maíz parte de entenderlo como PCI que la UNESCO (2003) define como:

... los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes- [sic] que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural. Este patrimonio cultural inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción



con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana (p. 2).

En este sentido, para el presente escrito se hará referencia a propuestas que entiendan el turismo gastronómico como estrategia de salvaguardia del PCI asociado a los procesos de producción, preparación y transformación del maíz, los cuales hacen las comunidades y son puestas en valor desde el diseño y la operación de actividades turísticas que tengan como base.

En el marco de lo anterior, aparecen propuestas como el turismo biocultural, el cual parte del concepto de «patrimonio biocultural» y, generalmente, se asocia a comunidades ancestrales; aunque para el caso de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero no debería excluir a las sociedades campesinas que tienen como eje central la relación entre la naturaleza y la cultura del hombre, y enfatizan en la posibilidad de encontrar el equilibrio entre estos; situación que conlleva a la conservación de áreas naturales y de prácticas agroecológicas; así como a la preservación de la cultura y la identidad de los pueblos (Bello y Pérez, 2017).

Para Medina y Mérida (2014) el «turismo biocultural» es el turismo vivencial de lo social, lo cultural y lo político que tiene una oferta sistémica, holista y actual, la cual incluye la intersubjetividad de los actores y su interrelación con la biosfera y la cultura (Bello y Pérez, 2017). Lo definen

... como la interacción generada entre el fenómeno turístico y el patrimonio biocultural; actividad generadora de experiencias a través de la valoración de parte del visitante hacia la conexión existente en comunidades originarias entre la naturaleza y su cultura [que] busca aprender y compartir una forma de vida basada en relaciones de reciprocidad, sobreponiendo la preservación, respeto y protección de la identidad, subjetividad y recursos naturales de los actores locales antes que la derrama económica, siendo esta una consecuencia y no un fin (Bello y Pérez, 2017, s. p.).



En este sentido, las propuestas de turismo biocultural se basan en procesos que parten del diálogo de saberes mediante el intercambio de conocimientos entre los visitantes y la comunidad anfitriona que trasciende el ocio y permite, al visitante, conocer y, sobre todo, valorar el PCI de una comunidad. El turismo biocultural, en esencia, no solo busca el cuidado del patrimonio natural como recurso natural, sino el simbolismo y la espiritualidad que este tiene para las personas, las cuales cohabitan con ellos; y el respeto y la reverencia hacia la madre tierra que da sentido de pertenencia, pues en ella se ha desarrollado el patrimonio cultural material e inmaterial (Medina y Mérida, como se citó en Bello y Pérez, 2017).

A pesar de que el concepto de «turismo biocultural» es relativamente reciente, existen algunas experiencias comunitarias que ponen en práctica los principios expuestos, tal es el caso de la comunidad de San Pedro Tlalcuapan en Tlaxcala-México, la cual cuenta con la experiencia del «maíz a la tortilla» —referida anteriormente en este texto—; una propuesta sobre hongos comestibles también en México; y otros procesos que se han generado sobre el turismo comunitario biocultural en los municipios de Tupiza, Potosí (Bello y Pérez, 2017), y Torotoro en Bolivia.

En Colombia, se han generado algunas propuestas turísticas gastronómicas asociadas al maíz; aunque no enmarcadas en la propuesta de turismo biocultural anteriormente expuesta. Tal es caso de la ruta del maíz en el departamento de Boyacá, la cual involucra los municipios de Ramiriquí, Jenesano, Nuevo Colón, Tibaná, Ciénaga y Viracachá que, según el Sistema de Información Turística de Boyacá (SITUR), «ofrece una experiencia gastronómica y de saberes tradicionales ancestrales entorno al maíz» (Gobernación de Boyacá, s. f., s. p.) Así mismo, en el departamento del Cauca se promueve, por parte de la Alcaldía de Popayán, «la ruta del maíz» que, mediante un ejercicio de articulación entre la Alcaldía, la Corporación Autónoma Regional del Cauca (CRC) y el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA), diseñó una serie de actividades turísticas asociadas al cultivo de maíz en la vereda Cajete de dicho municipio. Vale la pena mencionar que Popayán, en el departamento del Cauca, hace parte, desde el año 2005, de la red



### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

de ciudades creativas de la UNESCO y allí se celebra el Congreso Gastronómico de Popayán; uno de los eventos más reconocidos en Colombia en temas gastronómicos, generalmente asociado a las cocinas tradicionales colombianas.

Existen otras experiencias en Latinoamérica asociadas a la ruta del maíz, tal es caso referenciado por Llor (2017) con la «ruta del maíz como parte del turismo gastronómico en Aguas Frías de Medellín; en la Provincia de los ríos en Ecuador»; y la ruta cultural «maíz y cascadas» en el mismo país, la cual fue referenciada por Sánchez *et al.* (2020). Así mismo, la «ruta del maíz en Tijuana» en México que se ofrece en temporada de otoño y se asocia a la celebración del día de muertos.

**2**

**CAPÍTULO  
DOS**

## El maíz pionero en la tierra del café; un legado que aún persiste en nuestros campos y cocinas

El maíz ha sido parte fundamental de la gastronomía colombiana desde tiempos inmemoriales. Así lo narra el poeta antioqueño Gregorio Gutiérrez González (1826-1872) en su obra *Memoria sobre el cultivo del maíz*:

*Y ¿qué dirán si los frisoles verdes  
Con el mote de chόcolo comieran,  
Y con una tajada de aguacate  
¿Blanda, amarilla, mantecosa, tierna...?  
¿Si una postrera de espumosa leche,  
Con arepa de chόcolo bebieran,  
Una arepa dorada envuelta en hojas,  
¿Qué hay que soplar, porque al partirla humea...?  
¿Y la natilla ¡oh! la más sabrosa  
De todas las comidas de la tierra,  
Con aquella dureza tentadora  
¿Con que sus troncos ruborosos tiemblan...?  
¿Y tú también la fermentada en tarros*



*¡Remedio del calor, chicha antioqueña!  
Y el mote, los tamales, los masatos,  
¿El guarrús, los buñuelos, la conserva...?  
¡Y mil y mil manjares deliciosos  
¡Que da el maíz en variedad inmensa...!  
Fragmento (Gutiérrez, s. f. p. 162)*

A pesar de las múltiples investigaciones durante siglos, no ha sido posible precisar el origen del maíz, pues se considera que proviene de diferentes áreas de América del Sur e, inclusive, de Norteamérica; sin embargo, lo único claro es que hacía parte de la dieta de los pueblos prehispánicos y que fue llevado por Cristóbal Colón a España donde su cultivo prosperó integrándose, de manera importante, a la comida local y logrando proliferación de su cultivo (Restrepo, 2012).

El cultivo del maíz, considerado por algunos pueblos alimento sagrado, se realizaba en todas las latitudes de América y hacía parte de las costumbres tradicionales de los aborígenes. Por tal razón, este, junto con los frijoles, constituyen los principales ingredientes de la dieta ancestral. Por generaciones se encontraron en la mesa diaria dando lugar al desarrollo de múltiples maneras de preparación; por eso, existen sopas, coladas, bebidas fermentadas, bollos, arepas, entre otros alimentos (Restrepo, 2012).

A finales del siglo XIX, el comercio creció en la zona de Antioquia. El creciente desarrollo de este espacio incitó a sus pobladores a abrirse camino en la búsqueda del anhelado oro llevando, con ellos, a sus familias para apoyar la mano de obra. A su paso los colonos se abrieron camino hasta llegar a las minas cerca donde se asentaron y comenzaron a talar bosques para dedicarlos al cultivo del maíz y del frijol, y al engorde de cerdos. A estos se unieron algunos que sin ser mineros se sintieron alentados por la búsqueda de las guacas dejadas atrás por los antepasados aborígenes del territorio. Hasta ese momento, la dieta se basaba en estos productos, y la papa y el arroz aún no hacían su aparición. Al quedarse las mujeres a cargo de la cocina en sus casas, su ingenio hizo que nacieran múltiples recetas a partir de los mismos ingredientes donde, además, se sumó la sidra, el chachafruto y los frutos silvestres (Ministerio de Cultura, 2012).



En realidad, los colonos se asentaron en territorios conocidos hoy como los departamentos del Tolima, Caldas, Risaralda y Quindío; e, inevitablemente, mezclaron sus vidas con los indígenas de la región. Estos trajeron consigo su propia gastronomía producto de una primera fusión indígena y prehispánica de la época de la conquista y, en la segunda colonización, se produjo una segunda mezcla con los aborígenes de la región donde, de manera inexplicable, predominaron las prácticas indígenas y se adoptó el uso del pilón para el retiro de la corteza de los granos, la ceniza para su potencialización mineral y, no menos importante, los procesos de fermentación (Ministerio de Cultura, 2012).

En este escenario social de la época, la gastronomía se vio representada de manera importante por el maíz y sus preparaciones. Fue allí donde la arepa tuvo un papel protagónico como acompañante principal de todas las comidas. La arepa paisa, tal como se conoce a nivel nacional, ha solido ser imprescindible, dado que su característica principal es poder ser acompañante de cualquier otra preparación. Es así como los colonos, en sus viajes por el territorio nacional, dispersaron la costumbre del consumo de este alimento y, de esta manera, cada región lo ha fusionado sus recetas locales; sin embargo, la arepa paisa, preparada a base de maíz molido y sin ningún condimento —asada en brasa de leña o carbón—, es una de las más reconocidas a nivel de país. Esta tradición ha marcado a una región de forma particular: el Eje Cafetero y los municipios que conforman el Paisaje Cultural Cafetero (PCC).

Es así como en el PCC, aún se conservan tradiciones asociadas al maíz y a la preparación de arepas. De esta manera, nuestro recorrido inició en el departamento de Quindío, específicamente en el restaurante El Roble que, desde el año 1978, ha sido una empresa familiar, tal como lo contaron los hijos de don Gustavo Zuluaga y doña María Edelmira Gómez de Zuluaga; fundadores de este establecimiento. Estos dos personajes se conocieron en Pueblo Tapao, Quindío, donde en 1966 contrajeron matrimonio y seis años después, en 1972 llegaron a la vereda El Roble. Después de estar ubicados allí, vieron una oportunidad de trabajo a la orilla de la carretera e instalaron un «toldo» en el que se vendía carne de cerdo y morcilla.



Recuerdan que por esa época en la vereda El Roble, don Horacio Grisales, uno de los fundadores de la vereda, tenía una fonda El Roble que, para ese entonces era un piqueteadero y fue en el andén de dicha fonda, que don Gustavo Zuluaga y doña María Edelmira Gómez de Zuluaga ubicaron su puesto de trabajo y empezaron a vender a la orilla de la carretera. En 1978 el señor Horacio Grisales construyó su propio establecimiento, por lo que decide dejar la fonda y les ofrece tomar el establecimiento, donde después de pensarlo y consultarlo con doña Edelmira, don Gustavo tomó las riendas de El Roble. Fue allí donde el negocio emprendió su camino con las recetas familiares; pero, para ello, contaron con la ayuda de toda la familia y con gratitud mencionaron que una de las tías les prestó el dinero para comprar lo primero y más necesario con el fin de empezar el servicio.

Cuando se dio inicio a la construcción de la doble calzada en el año 1996, se tuvo que hacer un cambio de lugar, gracias a una inversión realizada por doña Edelmira y don Gustavo pocos años atrás. La construcción del nuevo Roble se llevó a cabo en una antigua finca que estaba ubicada kilómetros más abajo y a orillas de la carretera. El nuevo restaurante tenía más espacio, al punto que don Gustavo, movido por el amor a los animales y por generar mayor demanda para su restaurante, se propuso construir una granja y, también, la plantación de un bosque con la ayuda de sus hijos, familiares y trabajadores. Así, el diseño inicial del restaurante ha tenido algunos cambios con relación a la necesidad de extender las áreas de servicio; tanto así que, en el año 2019, se creó un salón piloto para tener acceso a las mascotas.

El Roble ha tenido reconocimiento a nivel local y regional, y ha logrado mantenerse durante años gracias a la calidad de sus productos. Una de las preparaciones por la cual son reconocidos es la arepa de bola, la cual ha sido ofrecida desde hace cuarenta y tres años cuando doña Edelmira empezó a realizarlas para vender en el restaurante. Ella expresa que la razón por la que sus arepas fueron, son y espera sean de bola es porque, en esa época, era la tradición, así como el uso del maíz blanco y no el amarillo; además, recordó que para poder vender doscientas arepas (en sus inicios), las de bola ocupaban menos espacio y eran más fáciles de hacer que las arepas planchas. Las arepas del



restaurante El Roble tienen un secreto que doña Edelmira, don Gustavo y sus hijos no tienen ningún problema en compartir: la leche. La idea la tuvo doña Edelmira cuando pensó que esta podría darle un color más bonito a la arepa y, desde entonces, la leche no puede faltar en la preparación de la arepa de El Roble. Ella dijo, es muy sencillo, se arma la arepa y cuando se está asando —que está sequita— se le pone leche alrededor para que dore como un pandebono. Así preparó Doña Edelmira las doscientas arepas que se vendían inicialmente en el antiguo restaurante y, de la misma forma, se preparan las mil o dos mil arepas que pueden salir en un solo día en este establecimiento.

**FIGURA NRO. 14.** *Degustaciones de arepa redonda o de bola en el restaurante El Roble.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Con los años, don Gustavo y doña Edelmira han dejado a sus hijos a cargo del restaurante, dedicándose a descansar, contemplar sus plantas y, de vez en cuando, supervisar algunas preparaciones; sobre todo doña Edelmira quien conserva su pasión por la cocina, pues, cada que puede, cocina para su esposo, hijos, familiares o para la visita. Ella indicó que lo que más le gusta cocinar es el mondongo, la carne sudada, el chorizo frito, la chuleta y los tamales; pero, don Gustavo tiene sus platos favoritos de manos de su esposa como son la cacerola criolla y el mondongo; eso sí, en su alimentación diaria no puede faltar la arepa,

Volver



ni siquiera en las fechas especiales y reuniones familiares, pues el acompañante principal de sus comidas siempre es la arepa de El Roble que, casi siempre, la llevan ya preparada, pero a veces Doña Edelmira los sorprende con arepa versión «mamá»; arepa de maíz planchita, amasa con queso producido en el restaurante y puesta a asar sobre hoja de congo, la cual le da un sabor especial.

Para el restaurante, cada uno de sus colaboradores es muy importante, pero tienen un afecto especial por aquellos que llevan muchos años a su lado ayudándoles a construir lo que hoy es El Roble. Una de las colaboradoras recordadas con gran cariño es la señora Olga Marina Gómez, quien estuvo muchos años a cargo de la importante labor de asar arepas. Además del cariño, Yolanda Zuluaga la describió como una persona noble, responsable, con mucho amor por El Roble y respetuosa a sus padres. Por motivos de salud, doña Olga ya no trabaja en el establecimiento; no obstante, todos quisieran su reintegro. Por ahora la que heredó esta bella labor de asar las arepas es Aidé, quien aprendió de las manos de su mamá doña Olga la compleja, pero importante actividad de hacer arepas, por ello Aidé, aunque no es la «titular» del puesto, si es la encargada de preparar a las personas que estarán realizando este trabajo. La mayoría de los puestos en la cocina son rotativos, excepto el del asado de arepas; esto para mantener la calidad.

No solo se debe hablar de doña Olga; don John Jairo Arias y don Ricardo Trujillo ayudaron a don Gustavo a construir El Roble hace veintiún años. Contaron que los tres participaron en la construcción de la actual sede del restaurante El Roble y, ahora, John Jairo es el jefe de cocina, es decir, el encargado de que todo en la cocina salga bien. Por su parte, doña Fabiola, quien lleva más de treinta años cocinando en El Roble, es la encargada de algunas de las preparaciones más tradicionales en el restaurante como es el tamal, el chorizo cocido o frito. No obstante, a pesar de llevar tantos años a cargo de estas preparaciones, doña Fabiola y Don John Jairo aun respetan las recetas de Doña Edelmira, aunque ella no esté presente en la cocina; se sigue preparando como ella lo enseñó.



**FIGURA NRO. 15.** *Fundadores del restaurante El Roble.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.  
Nota: Don Gustavo Zuluaga y doña María Edelmira Gómez de Zuluaga; fundadores del restaurante El Roble.

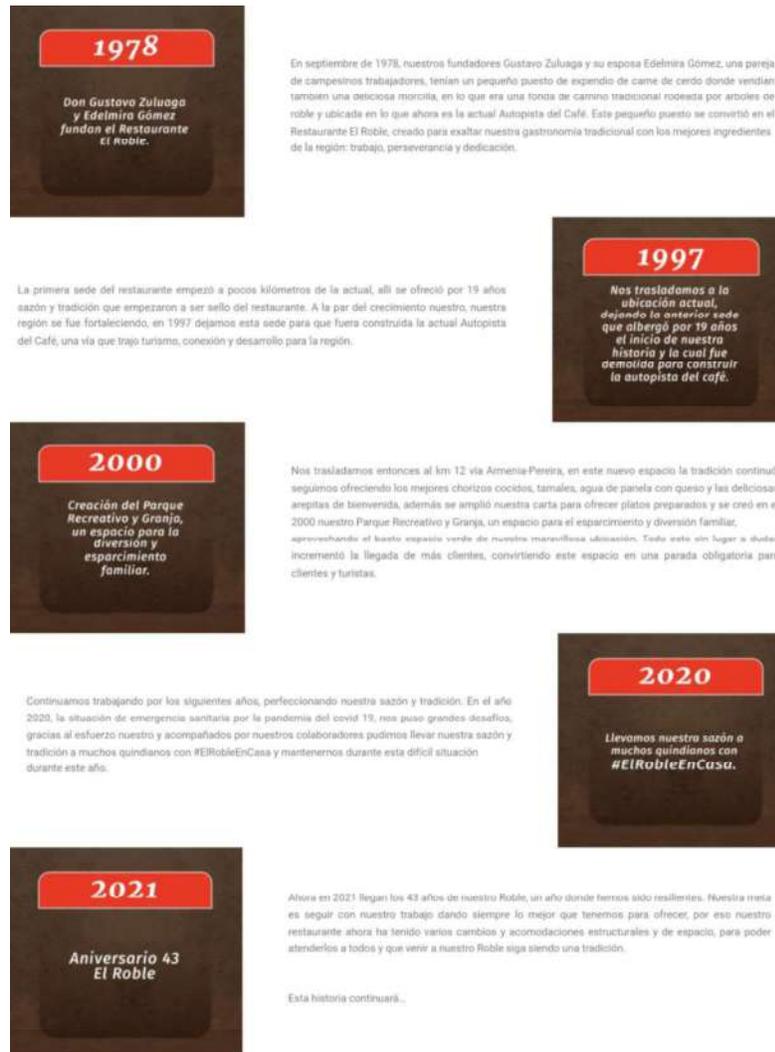
Hoy, a los cuarenta y tres años de fundación de El Roble, con gratitud y amor, doña Edelmira y don Gustavo dijeron que, para ellos, el restaurante ha representado lucha, entrega, felicidad, admiración, prestigio y, además, la arepa hace parte de la tradición de su familia. Los hijos dijeron: «El significado de la arepa para la familia es el alimento básico, y no se cambia». Para Don Gustavo y Doña Edelmira, la arepa significa la bienvenida y el buen servicio y, como legado familiar, es seguir conservando las recetas familiares, y seguir compartiendo sazón y sabor.

En la FIGURA NRO. 16, el lector puede conocer, mediante una línea del tiempo, la historia y los momentos más representativos de este establecimiento gastronómico.

## Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

**FIGURA NRO. 16.** Línea del tiempo del restaurante El Roble desde 1978 hasta 2021.



Adaptada de la página web del restaurante El Roble (s. f.).

Desde el departamento de Quindío nos vamos para Caldas, espacio enclavado en las montañas del municipio de Villa María, entre cultivos de café y rodeado del río Chinchiná a treinta y seis km de Pereira. Llegamos a la vereda Villarazo, allí, en la finca El Rodeo, vive María

Volver 

Lucrecia Giraldo Santana, una de las catorce hijas de la familia Giraldo Santana y quien aún conserva la tradición de su padre Lázaro Giraldo, quien disfrutaba preparar migas de arepa los domingos para sus catorce hijos.

María Lucrecia Giraldo Santana tiene setenta y siete años de edad y es oriunda del departamento de Caldas, municipio de Chinchiná, más exactamente en la vereda Alto Villarazo. Doña Lucre, como le dicen cariñosamente todos sus conocidos, describió Alto Villarazo como una vereda rica en cultivos de café, plátano, banano, yuca, maíz y pollos de engorde. El Rodeo lleva por nombre la finca en la que habita doña Lucrecia con seis de sus hermanos Nery, Nubia, Olga, Lázaro, Cesar y Elvia. Ella no sabe exactamente donde nació, pero está convencida de que lejos de su actual hogar no es.

Doña Lucre, aunque es la séptima hija de don Lázaro y doña Rosana, siempre ha sido la cabeza del hogar desde antes de que sus padres fallecieran. Ella se encargó de velar por el bienestar de todos en su casa, incluso, de sus hermanos mayores, quienes la consideran como una segunda madre y resaltan de ella su bondad; el don de servir que algunas veces ellos mismos reprochan, ya que sienten que algunos se aprovechan de su buena voluntad; el pensar siempre en el otro; el entregar todo sin esperar nada a cambio; el amor y, sobre todo, la paciencia que ha tenido para mantener su hogar en paz, buscando siempre la unidad familiar. Además de esto, no hay uno solo de sus familiares cercanos —hermanos, sobrinos, cuñadas y cuñados— que no recuerde la sazón de Lucre, tal como la llaman todos. Cuando se trata de que ella misma se describa, le cuesta un poco, pues dice ser una persona amable, responsable, cariñosa, trabajadora y colaboradora.

Siendo muy joven tenía el deseo de ser enfermera profesional, pero solo pudo estudiar dos semestres de enfermería en un instituto de Chinchiná, ya que su mamá requería de sus cuidados por su condición de salud. El tiempo que estudió le brindó conocimientos desde la teoría, los cuales después puso en práctica con su familia y al servicio de la comunidad de la vereda; por eso, es conocida como la enfermera de Villarazo, quien pone inyecciones, hace curaciones, toma la presión e,



#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

incluso, acompaña a las clínicas a los vecinos que enferman. Además de esto, doña Lucre aprendió a coser desde muy joven viendo a una prima; desde entonces ella misma hace toda su ropa y pone al servicio su saber para la comunidad.

Una de sus pasiones es cocinar, labor que aprendió de su madre doña Rosana desde los diez años. En compañía de su mamá preparaban las tres comidas del día para todos los de la casa y todo aquel que llegara, porque como dijo: «en mi casa siempre nos enseñaron a compartir» (Lucrecia Giraldo, comunicación personal, 26 de septiembre del 2021); por esta razón, quien hoy llegue será recibido con un plato de comida, humilde, pero con mucho amor. Lo primero que aprendió a cocinar fue el maíz y los frijoles; sin embargo, de todas las preparaciones que aprendió de su mamá, recuerda con un poco de nostalgia las migas de arepa por toda la importancia que tuvieron y que tiene el maíz en su familia, además porque era el desayuno favorito de su papá.

**FIGURA NRO. 17.** *Migas de arepa de doña Lucrecia.*



Tomada por Juan Camilo Rivera Aranzazu en 2021. Archivo personal.

Si bien doña Lucrecia aprendió a hacer migas de arepas viendo a su la mamá, fue don Lázaro, su papá, quien inició la tradición de las migas de arepa en su familia, ya que atesoró el recuerdo de cuando su padre hacía el desayuno los domingos para todos en casa y, cuando las arepas

Volver



no alcanzaban, las volvía en migas y les daba de a cucharadita a cada uno. Ella dijo que las migas que ella aprendió las inventó don Lázaro y, a pesar de ser comúnmente los domingos, su papá le pedía que le hiciera migas de arepa con mucha frecuencia.

Para hablar del proceso de las migas de arepa, debemos empezar por el «principio», por el proceso de siembra en el cual don Lázaro, padre de doña Lucrecia, sembraba el maíz conocido como diente caballo en época de luna menguante, pues debía ser en esa época para que creciera menos, pero diera un buen fruto, tenían más o menos cuatro cosechas en el año, pero las siembras de marzo o abril eran las más importantes, ya que les garantizaba tener maíz para diciembre; época donde se esperaba mayor abundancia. Como anécdota, doña Lucrecia contó que le encantaba que llegara diciembre, ya que por esas fechas usualmente siempre podían comer cada uno un huevo entero, una empanada y el tamal completo; porque para el resto del año, un huevo se compartía entre tres o cuatro hermanos; el maíz lo usaban para preparar alimentos, alimentar a los pollos y para la venta, dado que era un sustento económico para la familia. El día anterior a la siembra del maíz, para que el gusano no se comiera la semilla, se hacía una mezcla de salvia machacada, agua y dos gotas de veterinaria; mezcla para dejar remojando uno o dos kilos de maíz hasta el otro día y, al día siguiente, se iba con él en un canasto a sembrar con la ayuda de un recatón o sembrador de maíz que aún guarda y utiliza de la misma forma que don Lázaro.

El maíz utilizado siempre, es fino, entero o con afrecho; aunque es más por tradición en su familia que lo prefieren, pues este tarda alrededor de tres a cuatro horas para estar bien cocinado. El secreto de doña Lucrecia es ponerle soda al momento de cocinarlo para que no tarde tanto. Para moler el maíz, este debe estar frío o reposado y, en el molino o máquina de moler, deben estar apretadas las chapolitas con el fin de que no salga con el afrecho muy entero. A pesar de que a su molino le han cambiado algunas piezas por el desgaste, ella dijo que el cabezote tiene entre unos diez o doce años. Doña Lucrecia no muele todos los días, ella cocina el maíz que necesita para hacer las arepas de tres días, ya que este proceso es muy agotador y los años pesan —hace un par de años si se molía y asaban arepas todos los días—; también



#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

tiene un cálculo de diez o doce arepas por cada medio kilo de maíz; entonces como son ocho en casa, hace veinticuatro arepas tres veces por semana. Para asar las arepas, doña Lucre prefiere la brasa —carbón que dan los palos de aguacate y el guamo—, porque los carbones son más finos y duran más. Mientras está asando las arepas, ella se moja las manos en agua para que los dedos no se tuerzan; truco para poder soportar el calor de la braza.

**FIGURA NRO. 18.** *Portadora de tradición. Doña Lucrecia Giraldo con sus migas de arepa.*



Tomada por Juan Camilo Rivera Aranzazu en 2021. Archivo personal.

El desayuno en la familia Giraldo Santana siempre debe llevar arepa, pues un desayuno sin arepa no es desayuno así tengan «parva», huevo o calentado de lo que haya; no obstante, la arepa y el chocolate no pueden faltar. Cuando su mamá falleció dejaron la costumbre de hacer y comer de «algo», arepa de bola con café caliente, ya que eran muchas las labores que tenían que hacer y la arepa de bola toma más tiempo. Doña Lucrecia también contó que se perdió la costumbre de las migas de arepa los domingos, pues solo las hace cuando va una de sus sobrinas o para mandarlas de cariñito-fiambre de lo que se haya hecho en el día. Esta es una de las tradiciones de la familia, cuando prepara las migas siempre piensa en lo feliz que se pondrá su sobrina, ya que, a pesar de no haber conocido a su abuelo Lázaro, comparte el mismo gusto por

Volver



las migas de arepa y, aunque a sus hermanos y a ella les gustan mucho, solo las hacen para todos si ella está en la finca; aunque sus hermanas le reprochan no hacerlas con mayor frecuencia.

Dice que las migas de arepa son una receta sencilla, ya que lo primero que se debe tener es la arepa, pero, preferiblemente, que no sean frescas, es decir, que sean del día anterior y, ojalá, se encuentren algo tostadas. Estas se ponen a remojar en un poco de agua con sal para que cojan «salecita» y, mientras tanto, se pica finamente cebolla de rama y de huevo, se pone a freír en buen aceite y se pican dos o tres tomates maduros dependiendo la cantidad de personas que vayan a comer, pues lo importante es que queden con buen *hogao*. Cuando ya se tiene el *hogao*, este se lleva al fogón y se desmenuza la arepa con mucho cuidado para que no se vuelva un masato; al *hogao* se le pone sal y, preferiblemente, comino en grano recién triturado en la mano; cuando este está bien cocido se le agregan las arepas desmenuzadas y se mezcla para que estas últimas se «entrapen» bien, es decir, queden cubiertas. Luego de unos minutos se agregan los huevos —la cantidad varía de acuerdo a la cantidad de arepas— en una orilla del sartén, a saber, se hace un espacio con la cuchara retirando las arepas con el *hogao* y, en ese huequito, se agregan los huevos y se revuelven en ese mismo espacio sin mezclarlo con lo demás: «no es tan difícil solo es revolver con cuidado dice doña Lucre». Minutos después los huevos se mezclan con lo demás y se dejan en el fogón para que sequen bien; se debe revolver de vez en cuando para que el calor llegue a todas las migas.

Las migas de arepa se acompañan de arroz y si se tiene carné o chicharrón se pone un pedacito frito en cada plato. Si las migas se van a llevar, se usa la hoja de congo para empacar el fiambre y, con la ayuda de una cabuya, se amarra. Este empaque le da un sabor aún más especial; por eso, el «cariñito» siempre se empaca así. Doña Lucre es una cocinera tradicional que dijo no gustarle cocinar, pero que, con seguridad, lo hace con mucho amor esperando que todo aquel que pruebe sus preparaciones quede feliz con lo que come.



En el siguiente enlace (FIGURA NRO. 19) se pueden escuchar la historia de doña Lucrecia, quien de su viva voz compartió el proceso de las migas de arepa<sup>1</sup>.

**FIGURA NRO. 19.** *Enlace Recetas con Amor Taller de Cocina. (historia de doña Lucrecia)*



Elaboración propia.

Del municipio de Villa María, seguimos nuestro recorrido hacia Riosucio, otro municipio de Caldas donde se conserva el legado del maíz; específicamente en el corregimiento de Bonafont. Brayan Steven Becerra Guapacha, estudiante de Turismo Sostenible y apasionado por la cocina, describe este espacio como un pueblo indígena marcado, en el pasado, por los terrores de la guerra, por los conflictos entre liberales y conservadores, y por el hambre de poder que tenían las guerrillas y los paramilitares; crisol cultural hoy poco visible. La música con guitarras, tiples y flautas han amenizado los días de campesinos y amas de casa, al mismo tiempo que acompañan y adornan las labores agrícolas.

El folclor con sus danzas, vestuarios y pasillos «boleados» han entretenido las tardes y ratos libres de jóvenes y niños. Las costumbres indígenas y los rituales ayudan a mantener vivas las propias costumbres ancestrales y, por supuesto, la gastronomía con sus inigualables preparaciones y platos que, sin ser pretenciosos, dan la oportunidad de alimentar no solo el cuerpo, sino el alma y la mente de todas las personas que llegan el día domingo a la plaza de mercado; lugar sumamente importante y de gran valor cultural, pues allí se comercializan productos, y se adquieren provisiones y enseres para los hogares. Productos como

<sup>1</sup> Podcast elaborado por los autores del libro. Este se encuentra en la plataforma de YouTube a través del siguiente enlace: <https://youtu.be/cqHYV2RuESE>.



el maíz, el frijón, la yuca, el plátano y la arracacha son utilizados e interpretados de múltiples maneras por las cocineras tradicionales, con el fin de nutrir y variar los platos en los hogares.

Estos comportamientos dan, a este territorio, una identidad propia con innumerables manifestaciones enseñadas y aprendidas a través de la oralidad, la cual se transmite de generación en generación. Su actividad económica gira alrededor del café y de la caña panelera, elementos transportados a lomo de mula desde los lugares más lejanos, pasando por diferentes caminos como trochas y desechos rumbo a las grandes ciudades. Las huertas con aliños y verduras adornan la mayoría de casas y fincas; corrales de guadua albergan pollos de engorde, gallinas, patos, codornices, conejos e, incluso, cuyes alimentados en su mayoría con maíz.

En este territorio habitó Florentina Ladino de Guapacha (q. e. p. d.), abuela materna de Brayan Steven Becerra; mujer alegre, expresiva, carismática y bondadosa. Ella nació y fue criada en una familia mitad campesina mitad indígena; amaba la música andina colombiana, los pasillos los bambucos y los torbellinos que la acompañaron cada mañana en sus labores cotidianas. Una mujer religiosa y entregada a su familia; pero, sobre todo, a su cocina, a esa forma tan especial y diferente de percibir la alimentación.

Sus saberes empíricos, aprendidos de la oralidad, hacían de ella una persona sabia e inteligente. En sus ratos libres le gustaba leer, organizar sus flores y coser una que otra prenda maltrecha. Sus manos pequeñas y gorditas con las que con tanto esmero y dedicación cocía, molía, y armaba sus deliciosas arepas grandes y gruesas. Para ella no era necesario ningún molde, su pericia y sus años de práctica hacían que viera sencilla y fácil esta actividad, cuando, en realidad, para los novatos era todo un reto.

Brayan Steven contó que entre las canciones preferidas de doña Florentina, las cuales siempre pedía interpretar por su nieto en las tardes y en las tertulias musicales, estaban: el pasillo *Esperanza* del Duetto Ibarra y Medina; *El escopetero*, composición de Melquis Edec Guapacha, con arreglos de Fajardo Guapacha y Laura de Los Pamperos. Este último es

Volver



### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

con el que su esposo y compañero de vida, Darío Guapacha, la recuerda quizás con nostalgia, con tristeza, con melancolía o, simplemente, con lágrimas que descienden por sus mejillas ajadas y maltrechas, las cuales son de gratitud y felicidad, la misma que le brindó su amada durante años.

Nunca fue pretenciosa, su actitud callada y su cara fruncida denotaban el cansancio, la monotonía e, incluso, la posible frustración. Quizás los sueños y metas de ella no eran quedarse en un hogar como una persona sumisa o entregada a su familia; por tanto, ¿por qué estaba condenada a la vida de buena ama de casa eficiente y responsable?, ¿quién dijo qué debería ser así?, ¿por qué no imaginarse viajando, conociendo y disfrutando de la Colombia del siglo xx; disfrutando de las playas de Santa Marta, Cartagena y Buenaventura; paseando por los senderos del Caquetá y el Amazonas; compartiendo con otros indígenas con los cuales algo en común habría de tener; tomando yagé, ayahuasca y té de coca; cocinando tortuga y serpientes?, ¿quizás nadie le preguntó a qué se quería dedicar en la vida?, ¿cuál sería su mayor anhelo?, ¿qué le dictaba su espíritu aventurero?, o simplemente no tuvo opción y ese era su destino. Sus arepas eran pequeñas, pero muy gorditas, siempre las amasaba grandes y gruesas, y no necesitaba ningún molde, pues le quedaban perfectas.

**FIGURA NRO. 20.** *Doña Florentina y su esposo.*



Tomada del archivo personal de Brayan Steven Becerra.

Volver



Hoy, Brayan Steven Becerra Guapacha, nieto que heredó sus tradiciones y, en especial, el amor por la cocina, nos compartió una de las preparaciones favoritas de su abuela: «la arepa de sango de fríjol», receta de tradición familiar puesta en valor en Bonafont; el maíz y su legado ancestral.

A continuación, se relata lo que Brayan Steven nos compartió sobre la receta, para lo cual se necesita: una libra de maíz entero, dos tazas de frijol rojo, cien gramos de cebolla larga, trecientos gramos de tomate chonto maduro, sal, comino y cilantro al gusto.

La preparación inicia dejando en remojo el maíz entero, durante dos o tres días antes, con cal apagada o lejía, a saber,

... la masa de maíz pelado es aquella a la que el grano se le ha retirado el pericarpio al cocerlo en lejía (mezcla agua ceniza) o cal apagada (cal y agua). La palabra nixtamalización de origen náhuatl compuesta por el prefijo de nextli “cenizas” y sufijo tamalli significa “masa de maíz sin forma”. En sí la palabra de nixtamalización se usa como genérico al proceso de pelar el maíz en base cal y/o ceniza (Agamez, 2016, s. p.).

Este proceso se realizó con el fin de retirar la cáscara, pues pasado este tiempo se lava y se lleva a un pilón de piedra, en el cual se tritura lo más que se pueda.

Después de esto, se lava y se cuece reservando el líquido de cocción. El maíz cocido se muele y con este se realiza una masa homogénea. Aparte, el frijol se remoja por un día, se cocina solo agregando sal y, para hacer el *hogao* tradicional, se corta finamente la cebolla y el tomate y se añade un poco más de aceite con el fin de humectar la masa de maíz; luego se muele el frijol y se agrega dicho *hogao* para realizar una masa homogénea. Para armar las arepas se estira la masa de maíz un poco más de lo normal, se hace una esfera de masa de frijol que va en el centro, se recubre la arepa, se rectifican los bordes, se lleva a la cayana de barro caliente, se dora por los dos lados y lista para disfrutar.



Brayan Steven nos contó lo siguiente:

... el hogao es una salsa básica con pocos ingredientes pero con mucho sabor, demuestra la honestidad y sencillez de las cocinas campesinas e indígenas, una preparación no pretenciosa que busca honrar sus ingredientes mientras se rehogan a fuego lento y se le añaden una que otra hierba de azotea, con las que se busca darle un toque de frescura y propio.

Según explica el antropólogo Carlos Sánchez, las raíces de los sofritos están en la cocina persa que siempre utilizó la cebolla como ingrediente principal. “Se cree que fueron las tropas de Alejandro Magno las que llevaron esta preparación a Europa y a África”. Obviamente, las primeras versiones de esta salsa no tenían tomate, este fue incorporado en América por los esclavos negros que venían de África.

Para el filósofo Sebastián Pérez, docente de antropología de la alimentación, el hogao es una preparación ligada al mestizaje en el que los ingredientes son americanos y las técnicas africanas y europeas.

El primer guiso con tomate del que se tiene conocimiento está en el libro *Nuevo arte [sic] de la cocina española* de Juan de Altamiras en 1758. “En nuestros recetarios aparece hacia la primera mitad del siglo XIX”, explica Sánchez. En principio, el guiso se sofreía, pero en nuestra cocina encontró la cocción lenta en grasa (otro aporte africano) como manteca de cerdo, mantequilla y aceites vegetales.

En el Pacífico, por ejemplo, se hacen sin tomate y se les agregan hierbas de zotea o azotea. En la región Caribe tampoco se usan los tomates, pero sí tiene ají dulce. Según explica Sebastián, la ausencia de tomate tiene que ver con la conservación del mismo en climas cálidos, el uso de uno u otro ingrediente también da cuenta de que la cocina es un tema de recursividad: se guisa con lo que se tiene a la mano. Para Sebastián Pérez el hogao es el



resultado de la cocina del encuentro: “es un asunto del hogar”. Y allí aparecen las grandes familias antioqueñas y concluye diciendo que “cada una tiene su propia receta” (Tettay, 2019, s. p.).

**3**

**CAPÍTULO  
TRES**

## La arepa más que un amasijo, un símbolo de identidad

En la tradicional y cotidiana alimentación de los colombianos la arepa no puede faltar. Con orgullo, este alimento ancestral forma parte de las familias de Colombia. Según un estudio de consumo elaborado en 2016 por la empresa Nielsen, el 73 % de los colombianos incluye una arepa en su primer alimento del día (Gaviria, 2019, p. 15).

Se estima que, en el 2019, según estudios de mercado de la firma Raddar, los hogares colombianos gastaron cerca de 505 mil millones de pesos en arepas, lo cual fue correspondiente a un incremento de cerca del 5 % respecto al año anterior (Cárdenas, 2019).

En palabras «coloquiales»,

... la arepa es el alimento básico que se elabora a partir de una masa que se arma con diferentes técnicas simples y rellenas, a la que se le dan formas redondeadas de diferentes tamaños y que se cuecen en parrilla, lajas, tiestos, hornos o frituras

Volver



(Tifayruth, s. f., s. p.).

Según varios cronistas ha sido uno de los principales alimentos desde el poblamiento de América. Es así, como en los relatos de Cristóbal Colón se destaca

... la importancia del maíz o panizo en la dieta ancestral de los indígenas americanos, quienes hacían de la elaboración y el consumo de la arepa de maíz casi una ceremonia. Se calcula que, de igual manera, el maíz pudo ser una de las primeras plantas aprovechadas por el hombre americano; su enorme capacidad de adaptación, que no es comparable con la de ningún otro vegetal, y su gran eficiencia en la producción de granos han permitido garantizar una fuente continua de nutrientes (Gaviria, 2019, p. 13).

De esta forma, es como el maíz y la arepa han estado en el territorio colombiano desde tiempos ancestrales, y se han mantenido a lo largo del tiempo en el Eje Cafetero. Además, el municipio de Pereira se ha caracterizado históricamente por ser un cruce de caminos, un territorio de encuentros e intercambios culturales, pues tal como lo reseña el historiador Zuluaga (2013),

... desde el mismo momento en que se funda a Cartago (antigua Pereira), se convierte en el sitio de paso y de confluencia de las vías terrestres que comunican a Popayán con Santafé [*sic*] de Bogotá y Santafé [*sic*] de Antioquia, y paso obligado para comunicarse entre Ibagué y el Chocó (pp. 38-39).

Lo anterior evidencia una cultura influenciada por caucanos, antioqueños y otros grupos étnicos de origen indígena y afrodescendientes, los cuales han tenido reflejo en el patrimonio alimentario del Paisaje Cultural Cafetero. En la actualidad, el municipio de Pereira es considerado como una ciudad comercial y cosmopolita que posibilita el intercambio cultural, ya que la migración de personas, desde diferentes regiones del país y desde otros países, ha influenciado, en gran medida, la cultura del Eje Cafetero, incluyendo su gastronomía



y las cocinas tradicionales donde, además, las pluralidades de culturas dejaron más o menos huellas (Zuluaga, 2013), las cuales aún reflejan en el patrimonio culinario de esta región.

Por tanto, hablar de arepa significa hablar de cocina tradicional y

... hablar de cocina tradicional implica necesariamente hablar de cultura y de cotidianidad, y en este sentido de lo cotidiano como categoría y fenómeno social, en la cual el arte de cultivar, preparar y consumir los alimentos se configura en prácticas sociales.

En este sentido, la cocina tradicional se puede configurar como el recorrido de un pueblo que se muestra lo que ha sido, lo qué [*sic*] es y lo que puede ser, es la manifestación humana de una comunidad delante del compromiso por salvaguardar la humanidad, [*sic*] que tiene raíces donde afina su vínculo con la tierra, con el territorio, para elevarse en vertical ascenso hacia el infinito (Valencia y Acosta, como se citaron en Rivera, 2018, p. 17).

En este sentido, Valencia y Acosta (como se citaron en Rivera, 2018) expresaron lo siguiente:

... situar la cocina tradicional como fenómeno es descubrir lo que nos oculta de nosotros mismos, ese plato o esa preparación, que nos estremece cuando el sabor llega y en instantes, recordamos lo sido o el de nuestros antecesores que nos despierta para desplegarlos en lo que podemos ser, nunca solos, con los otros. Y, ahí, el primer hallazgo del fenómeno de la cocina tradicional que nos revela un “nosotros”. El alimento es comunión, juntos en torno a una mesa, unidos en la comprensión de quiénes somos, de dónde venimos y para dónde vamos (p. 17).

Por eso, hablar de arepa es hablar de cultura, y hablar de cultura es darle significado al patrimonio alimentario.



Lácydes Moreno Blanco, quien fuera fundador y presidente honorario de la Academia de Gastronomía Colombiana, es quizá uno de los principales referentes académicos en alimentación y gastronomía colombiana. Él en su libro *Diccionario de Vozes culinarias* (2008) define a la cocina como:

... la cocina, esencialmente el hogar desde que nació con el fuego primigenio y asombró al hombre en sus soledades, comprende todo un arte y una ciencia. Es un mundo de deliciosos encantamientos anímicos (...) pero es también una cantera de la cultura, de la que brota el nombre de los instrumentos que desde las primeras eras de la civilización no han cesado de evolucionar para una mejor eficacia del ejercicio frente al fogón, hasta el punto de que la cocina y sus circunstancias comprenden un lenguaje particular (Moreno, como se citó en Rivera, 2018, p. 19).

Así mismo, estableció a la arepa como «... genéricamente pan de masa de maíz, de forma circular, gruesa o delgada, cocida en el burén, burdare o comal, alimento primordial entre los antiguos aborígenes del Mundo Nuevo» (Moreno, 2008, p. 108)

En este sentido, el autor invita a pensar la cocina no como la mera acción de la preparación de los alimentos, sino como un proceso y construcción cultural, que además genera arraigo identitario en una región. La cocina tradicional es fundamento de conocimiento ancestral, es antorcha de fuego que viene desde los orígenes de aquel hombre que cocinando los frutos de la tierra y del agua de su territorio natal, alimentó su cuerpo y su alma. Es alimento sagrado, que bendijo, como maná del desierto porque sació el hambre de su pueblo y es la medicina que cura sus dolencias. Una cocina por fuera de este territorio enferma, por eso, es inhumana (Olaya, como se citó en Valencia y Acosta, 2015, pp. 45-48).

Además, la cocina no solo debe estar reducida a la elaboración y el consumo de los alimentos, es también pues un alimento para el corazón [...]



en la cocina un colectivo humano recrea lo que ha sido a través de los significados y el sentido que acompaña esta obra humana: la elaboración de los alimentos, considerada sagrada por los ancestros porque es responsable de alimentar el cuerpo y el espíritu de un individuo y de una comunidad; la cocina es un templo sagrado donde se preparan los alimentos que nutren, sanan, alivian, restauran las fuerzas y previenen las enfermedades (Valencia y Acosta, como se citaron en Rivera, 2018, p. 20).

En este sentido, la arepa, más que un alimento, se constituye en un legado desde las comunidades ancestrales, el cual es heredado por los abuelos del Paisaje Cultural Cafetero, aquellos que, de generación en generación, han conservado prácticas y saberes para su elaboración.

En Colombia, de acuerdo a Ley 1185 del 2008 en lo correspondiente al patrimonio cultural de la Nación de naturaleza inmaterial, se entiende por manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial todas las prácticas, usos, representaciones, expresiones, conocimientos, técnicas y espacios culturales que las comunidades y los grupos reconocen como parte integrante de su identidad y memoria colectiva. Esta Ley incluye la salvaguardia, protección, recuperación, conservación, sostenibilidad y divulgación del patrimonio cultural inmaterial, con el propósito de que sirva de testimonio de la identidad cultural nacional, tanto en el presente como en el futuro (Ministerio de Cultura, como se citó en Rivera, 2018, p. 13).

La salvaguardia de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial se entiende como las medidas encaminadas a crear condiciones para la sostenibilidad en el tiempo de dicho patrimonio a partir de la identificación, el conocimiento, la sensibilización, la divulgación y el respeto a la tradición (UNESCO, 2003). La *Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial* de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] «presta especial atención a las expresiones



vivas del patrimonio inmaterial que las comunidades consideran parte importante de su sentimiento de identidad y continuidad» (2003, p. 2). Para Colombia, la salvaguardia se entiende como:

... medidas encaminadas a crear condiciones para garantizar la viabilidad del patrimonio cultural inmaterial, comprendidas la identificación, documentación, investigación, preservación, protección, promoción, valorización, transmisión — básicamente a través de la enseñanza formal y no formal— y revitalización de este patrimonio en sus distintos aspectos (Ministerio de Cultura de Colombia e Instituto Colombiano de Antropología e Historia, 2007, p. 13).

A continuación, se realiza una síntesis de la percepción de cocineros e investigadores de cocinas tradicionales, y de emprendedores en el sector gastronómico que expresaron su sentir y saber sobre las prácticas tradicionales asociadas a la arepa. Lo anterior se realizó mediante un sondeo con preguntas abiertas sobre técnica, tradición y experiencia de cada una de las personas con este alimento. Es allí donde uno de los consultados, el chef Jaime Alberto Franco Osorio, expresó que para él la arepa es «un amasijo que carga con toda la historia prehispánica de nuestra América, y con todo el sabor ancestral de nuestra tierra. Es nuestro ADN» (Jaime Franco, comunicación personal, 20 de abril del 2021) en el cual, sin saberlo, se identifican la mayoría de las personas encuestadas, las cuales mantienen y respetan la tradición de la arepa de maíz.

Todo ello genera, de forma inmediata, otra pregunta: ¿de qué se compone una arepa tradicional? No obstante, antes de dar respuesta a este interrogante, es necesario precisar de cuál arepa se habla y en qué territorio se ubica, porque, tal como lo expresó la chef, docente e investigadora en cocinas colombianas, Rosa Helena Macía Mejía, alimentos parecidos a la arepa podemos encontrar desde México hasta Chile con nombres distintos; por lo que resaltó que es inútil la discusión del origen de la misma, ya que nos hemos encasillado en si es venezolana o colombiana. La arepa responde a un alimento sin fronteras ni divisiones políticas.



Centrándonos en Colombia, no se puede hablar de una sola arepa, dado que se preparan gran variedad de ellas; es más, dar un número exacto de las distintas arepas colombianas sería un acto irresponsable. En este país, las arepas se pueden clasificar por tipos de maíz, por técnicas de elaboración, por las características del ingrediente (saladas, dulces), por métodos de cocción, por los rellenos, por la forma y por el grosor; hecho en el que están de acuerdo cocineras tradicionales como Luz Dary Cogollo, Elsi María Valencia Rengifo, Zoraida Ágamez y Heidi Pinto y los chef e investigadores como Rosa Helena Macía Mejía, Carlos Enrique Sánchez, Lorenzo Villegas, Jaime Alberto Franco Osorio y Miguel Ángel Trujillo Ramírez, quienes, gracias a su experiencia y conocimiento, no pudieron nombrar solo una y algunos más arriesgados como Carlos Enrique Sánchez mencionaron que conocen no menos de sesenta tipos de arepas distintas.

Para Rosa Helena Macía Mejía una arepa

... para ser tradicional, debe ser una manifestación cultural de una comunidad donde se ha realizado y consumido por varias generaciones, debe conservar los ingredientes, la forma de preparación y cocción, así como el sabor de siempre. Las arepas industriales y/o de supermercado, no son tradicionales (Rosa Macía, comunicación personal, 17 de mayo del 2021).

Para Miguel Ángel Trujillo Ramírez, «las arepas siguen siendo arepas y no porque se hagan como se están haciendo actualmente tienen que dejar de ser arepas, la contemporización de los productos es necesario para poder que se mantengan» (Miguel Trujillo, comunicación personal, 20 de octubre del 2021). Sin embargo, mencionó que la característica principal de una arepa tradicional es que los ingredientes sean naturales.

Por otro lado, Carlos Enrique Sánchez nos dijo:

... no creo que existan arepas no tradicionales. El hecho de que sea un alimento de origen amerindio y que se puede preparar y consumir de diferentes maneras, especialmente en las clases



más populares, es lo que le da su valor. Es democrática, pues no importa en dónde se coma o en qué estrato o región del país: una arepa siempre será una arepa (Carlos Sánchez, comunicación personal, 23 de abril del 2021).

Las tres posiciones anteriores son válidas, sobre todo partiendo de la primicia de que no existe una única verdad; sin embargo, se considera que una arepa de procedencia industrial no debería ser tradicional, pues ha perdido la relación con el territorio, con sus técnicas y con su amasado a mano. Por tanto, al hablar de una única forma tradicional de preparar arepas, del ingrediente que no podría faltar en una arepa tradicional, de los utensilios necesarios en la tradición de la elaboración de arepas en Colombia, solo se podría departir de la mano del cocinero tradicional, ya que es la única característica común en las distintas arepas, es decir, no se puede hablar de una arepa tradicional —sin importar su tipo— si no pasó por un amasado a mano.

Es por ello que, para hablar de arepas tradicionales, debemos centrarnos en el territorio y ser precisos en la zona sobre la cual se quiere indagar y no porque se vaya a tener como resultado solo una arepa, sino porque, como en el caso de Pereira —centro de estudio de esta investigación—, se tendrá un abanico de posibilidades más reducido durante las diferentes labores de indagación por cada uno de los sectores seleccionados para el desarrollo de las actividades. A pesar de encontrar tres tipos de arepas distintas: arepas planas rellenas, arepas planas de maíz amarillo o blanco, y arepas de chόcolo con queso, las y los cocineros tradicionales identificados concordaron en que una arepa tradicional debe ser de solo maїz y sin mezcla de harinas y que el proceso debe hacerse desde la cocci3n del maїz y sin comprar la masa. Algunos manifestaron tener un toque secreto en su preparaci3n con relaci3n a los ingredientes (sal, leche o mantequilla) o con la forma de cocci3n del maїz. Pero, aun ası, gracias a la riqueza cultural de cada una de las regiones de Colombia, no podemos hablar de una 3nica receta.

La arepa es patrimonio gastron3mico y alimentario de Colombia y no por gran variedad podrıamos asegurarlo, lo cual es una fortuna, sino porque cada tipo de arepa representa el amor por nuestras raїces;



mantenerlas será el mejor legado que podemos dejar. «Arepa, pan de maíz. Del cumanagoto o de algún otro de los dialectos cognados, de Venezuela erepa, maíz» (Gutiérrez, s. f., p. 26).

Así mismo, en el marco de la celebración del Día Internacional de la Arepa (fecha que nació en el país hermano de Venezuela, y que Colombia quiso adoptar para compartir y celebrar el mismo día pensando en no crear más división con relación a la arepa), la Universidad de Antioquia organizó, el 16 de septiembre del año 2021, un conversatorio en el cual diferentes expositores, expertos areperos —según Lácydes Moreno (2008) personas que hacen o venden arepas— y arepólogos realizaron intervenciones, las cuales permitieron conocer sus perspectivas sobre la arepa y su patrimonio alimentario.

**FIGURA NRO. 21.** *Imagen publicitaria para promocionar el evento del Día Internacional de la Arepa.*



Tomada de Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias UdeA (2021).

Por un lado, los docentes Carlos Humberto Illera Montoya y Marcela Isabel Trujillo Quintero abordaron temas, tales como el peligro de la industrialización en las arepas y cómo es cada vez más difícil encontrar

Volver

### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

un maíz que haya sido pasado por el proceso artesanal de quitarle el afrecho, de pilar el maíz o cómo la máquina de moler se va convirtiendo casi en una pieza de museo. Además, Illera mencionó que se encuentran

... arepas sin identidad, las arepas industriales perfectamente redondas, sin la huella que lo prepara, la arepa que no requiere del raspador metálico para quitarle el exceso de carbón que queda cuando se descuida la arepera hablando con el peón en la cocina, arepa que tenía nombre propio está siendo reemplazada por esa arepa plástica y mezclada con conservantes (Carlos Illera, comunicación personal, 16 de septiembre del 2021).

En el conversatorio, el docente también resaltó que en otros países como Perú y México se fomenta la protección inmaterial, tal como en Colombia el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima) regula las cocinas tradicionales; aunque algunas de sus prácticas se asumen como peligro y no como tesoro de las tradiciones, porque amenazan contra la salud.

A su vez, se habló acerca de la apropiación que hay de las tradiciones gastronómicas en algunos territorios

... en México y en Perú pasa lo mismo, pero allá sí hay una apropiación legitimidad de reconocimiento y apropiación de esto, en cada esquina o en cada plaza hay estas tradiciones y se hace una necesidad conocer las manos detrás de esas preparaciones en cambio aquí comer en una plaza de mercado es peligroso o de mal gusto. Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias UdeA. (2021, 16 de septiembre).

Se resaltó la importancia de la arepa de maíz y, sobre todo, de la arepa redonda, pues «la arepa nos resuelve la vida a todos independientemente del nivel social y económico» Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias UdeA. (2021, 16 de septiembre). Sin embargo, se reconoció que esta es una arepa poco valorada y que difícilmente se puede encontrar en la actualidad.

Volver



Según el maestro Illera, la arepa redonda o de bola es una arepa que, según dicen algunas personas por fuera del contexto paisa, es una arepa insípida. No obstante, Gregorio Gutiérrez González aludió a que es esa arepa la que debemos poner en un altar, pues «la arepa es a la comida como la hostia es a la eucaristía para las personas católicas» (Illera, 2021, s. p.). Dicha arepa tenemos que reivindicar, dado que en ella está nuestra esencia, nuestra razón de ser y más de tres mil quinientos años de historia, patrimonio e identidad. Además de esto, González nos compartió una hermosa apología de las arepas, la cual relacionamos a continuación:

*Cuando mi tía Esperanza tomaba los trozos de masa blanca entre sus manos, aquellas parecían las de una hechicera, bastaban unos pocos segundos para que con ellas modelara como en un acto de magia, unos discos regordetes al centro y adelgazados a los lados, de silueta elíptica algo parecidos a los platillos voladores que me acostumbré a imaginar desde muy niño, platillos voladores con los que podía y puedo emprender viajes a mundos de sabores impredecibles, pero nunca decepcionantes. Es que una arepa siempre sabe bien pero nunca sabrá igual a la anterior; su sabor dependerá de la cocción un poco más o un poco menos de calor de las brasas de carbón sobre cada una de sus caras y el sabor será diferente. Con las arepas redondas o de bola como la llaman algunos de sus adictos, sucede algo muy particular; cuando se asan se va formando una costra externa de múltiples tonalidades en las que la parrilla sobre las que se asa va dejando improntas diversas, líneas rectas espaciadas que se dibujan con mayor o menor intensidad, sirviendo de marco a paisajes marrones de muchas tonalidades dependiendo de cuanto se exponga la superficie al calor; esas huellas impresas sobre la arepa delimitan parches de carbón que se van formando al empezar a quemarse la arepa, casi siempre por leves descuidos de quien la vigila el fogón, pero qué sería de una arepa redonda o de bola [sic] sino fuera por esas evidencias de su exposición a las brasas, arepa que no haya padecimos los tormentos de las brasas, ni merece llamarse arepa, ni merece ser consumida, eso*



*sí, los quemaditos de la arepa solo estarán ahí por poco tiempo, pues una experta asadora como mi tía Esperanza tiene el ‘‘as’’ bajo la manga que le soluciona ese leve inconveniente, un raspador de arepas, un pequeño recipiente de esos elipsiformes en que vienen empacadas las sardinas enlatadas, al que se le hacen con una puntilla muchísimos huecos originados desde el interior con el fin de que el metal desplazado por el clavo al abrir el orificio, genere una superficie irregular y corrosiva, raspador rudimentario capaz de desaparecer con solo frotarlo sobre la superficie quemada, cualquier imperfecto producido durante el asado, raspar las arepas para desvanecer los quemaditos también es un arte, un quemado con trazas de masa carbonizada le da mal sabor, por eso se debe raspar con cuidado pero sin eliminar la base del mismo, hasta quitar la huella marrón clara del asado, porque una arepa blanca sin los matices, marrones o anaranjados de las quemaduras que sufrió durante la cocción es una arepa sin identidad, carece de vida, parece una arepa enferma, desgana, palúdica, fantasmal, no tiene la identidad de las arepas que se hicieron con amor pero sobre todo pierde el sabor característico de la costra tostada que tanto nos gusta a los areperos como Julián Estrada, Álvaro Molina, Jesús Fernández, Lorenzo Villegas y yo, arepólogos entre muchos otros. Apología de la arepa (Illera, 2021, s. p.).*

Por otro lado, el investigador en PCI y de cocinas tradicionales colombianas Isaías Arcila Parra, quien ha realizado diversos trabajos acerca de las arepas perdidas en Colombia, mencionó que hablar de arepas es hablar de un patrimonio que no solo incluye la arepa en sí misma, sino todos los elementos que rodean la elaboración de la misma, es decir, las cocinas, las herramientas o la indumentaria, los métodos de siembra y la preparación de las semillas. También hizo referencia a que las arepas, tal como se ven hoy, no son las mismas que se veían anteriormente, debido a que no hay la disposición de tiempo o técnicas que había antes y porque algunas de las variedades de maíz que son necesarias a la hora de elaborar una arepa, en la actualidad, ya no están disponibles.



También aludió a que es importante reconocer que en Colombia «no tenemos una arepa, sino que tenemos arepas» (Isaías Parra, comunicación personal, 16 de septiembre del 2021); muchas de las cuales se originan al interior de las familias, por lo que realizó una identificación general de las principales arepas de las que ya casi nadie habla ni conoce y, por esto, las llama arepas pérdidas, de las cuales, a continuación, se identifican algunas y se realiza una pequeña descripción de las mismas:

**Arepa de tapado de chócolo:** se hace con la leche de chócolo o chócolo lechoso y es una arepa que ha ido desapareciendo con el cambio de la estructura de los fogones, ya que se cocinaban al rescoldo (modo de cocción rústica con cenizas) para que terminara de tostar.

**Arepa de teja:** son arepas muy difíciles de encontrar y se le da el nombre por dos razones, la primera es que en la laja de piedra (gruesa y plana) es donde se ponen sobre una llama y, al momento de empezar a tomar calor, se comienza a resecar la masa, se desprenden los bordes y esto hace que tome la forma de una teja; la segunda razón es porque también se elabora sobre una teja de barro.

**FIGURA NRO. 22.** *La típica arepa de teja.*



Tomada por Estefanía Poso. Archivo personal.

**Arepas de jornalero:** se caracterizan por tener gran tamaño y su grosor puede ser entre un centímetro o dos; debido a que eran las que se les entregaban a los jornaleros para que les durara su día de trabajo.

Volver



**Entre maíz, saberes y carbones**

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

**FIGURA NRO. 23.** *Arepa de jornalero*



Tomada de Arcila (2021). En la fotografía se evidencia como el tamaño de la arepa de jornalero supera el tamaño de la mano que la sostiene.

**FIGURA NRO. 24.** *Arepa de teja, arepas de jornalero, arepa de maíz trillado blanco y arepa de mote.*



Tomada de Arcila (2021).

**Arepas de maíz capio:** es un maíz que se utiliza en crudo porque el afrecho es muy duro y frágil, por lo que no hay necesidad de cocinarlo. Este se hidrata con agua caliente, leche vinagre y se pone a cocinar.

**Panochas de chόcolo:** son similares a la arepa de tapado de chόcolo; sin embargo, las panochas cuajan con mayor facilidad y se le puede adicionar huevo o panela raspada.

**Arepa cariseca:** son arepas que pueden parecer galletas y son una mezcla de tres o cuatro variedades de maíces quebrados o harinas de maíz, las cuales se hidratan con agua caliente o leche caliente agria. En algunas ocasiones se les agrega mantequilla y se hacen al horno o en lajas. Su consumo es principalmente migado en el chocolate.

**Arepa almidonosa:** en estas arepas se muele el maíz, se realiza el paso tradicional y a la harina se le hace un proceso de colado para obtener el almidón fermentado, para, después, ponerse a asar en hojas al rescoldo.

**Bizcocho serreño:** es similar a la arepa de teja, pero esta tiene queso y no tiene una forma específica, sino que puede ir tomando la forma de donde se cocina y según se esparza el queso.

**Costra:** son arepas de maíz capio hidratadas con leche agria o grasa de cerdo.

La anterior es una identificación y caracterización realizada por el autor sobre las arepas perdidas en Colombia; no obstante, tal como se mencionó, dicho país es rico en arepas y existen diversas definiciones de ella, así como diversidad de arepas que nadie puede negar y que son un ícono de la gastronomía colombiana.

Hay varias teorías sobre su nombre; la primera es que proviene del término ‘erepa’, [sic] utilizado por los indios Cumanagotos [sic] que habitaban el noreste de la actual Venezuela- [sic] para designar el maíz. Otros autores aseguran que viene de ‘aripo’ [sic], una plancha curva de barro en la que los indígenas



cocinaban la masa de la harina de maíz. Pero además de los Cumanagotos, los Taironas (habitantes de los departamentos del Magdalena y el Cesar), los Pantágoras (asentados en Caldas) y los Aburráes (del Valle de Aburrá, en Antioquia), eran buenos consumidores de arepa (Osorio, 2020, s. p.).

Así mismo, existe una «discusión» sobre si son colombianas o venezolanas y, en este escrito, no profundizaremos en dicha discusión, dado que, más importante que su origen, es que hoy, muchos años después, se continúa con dicho legado a partir de la diversidad de recetas, las formas de preparación, y las maneras de presentación y clasificación de las mismas. Así pues, la receta ancestral es un símbolo compartido entre ambas naciones y su diferencia más marcada es que en el país vecino suelen rellenarse; mientras que en Colombia se acostumbra consumirlas solas, como complemento de otras comidas o, en algunos casos, con los ingredientes por encima (Osorio, 2020).

De esta manera, se retomó a Lácydes Moreno Blanco (2008, p. 108), quien fue uno de los referentes en la gastronomía colombiana y definió la arepa como «el alimento primordial entre los aborígenes del Nuevo Mundo», la cual ha sido elaborada de maíz; aunque reconoció que también se pueden elaborar de yuca. Dicho autor realizó una identificación de algunas arepas que se sintetizan en el siguiente cuadro:



**TABLA NRO. 1.** *Tipos de arepas, características y ubicación geográfica de la preparación.*

Nombre de la arepa	Característica	País o lugar de preparación
Tamal	«Especie de empanada hecha de masa de maíz con carne y algún guiso adentro, envuelto en hoja de maíz o de plátano».	América Central
Arepa dulce	Con dulce y queso	Costa Atlántica-Colombia
Arepa de huevo	La que lleva dentro de la masa un huevo, imitación de la empanada con huevo.	Costa Atlántica-Colombia
Arepa de harina	Elaborada con harina de arroz y cuajada.	Llanos orientales-Colombia
Arepa de maíz pilado	Elaborada «de maíz pilado, cocido, molido y extendido sobre una parrilla. [Esta arepa es de] [...] dos clases según la forma: boluda, gruesa o redonda y delgada o tela» (p. 108).	Antioquia-Colombia
Arepa de maíz cocido y molido	Arepa simple sin dulce y sin sal.	Antioquia-Colombia
Arepa de chόcolo o de chόcolo	Elaborada con maiz tierno.	Sin precisar
Arepa con chicharrón	Arepa que se le adiciona masa de chicharrón molido o machacado.	Santander-Colombia Venezuela
Arepa Ecuador	«Se prepara mezclando la masa de maíz con zapallo o zambo, asada, envuelta en hoja de achira».	Ecuador
Arepa de monte	«La de maíz pelado con lejía, cocido en agua, molido, y asada sin dulce ni sal».	Antioquia y Caldas-Colombia
Arepa de queso	Lleva en la masa queso rallado.	Venezuela
Arepa ocañera	«Arepitas delgadas de maíz blanco, sin sal, que después de cocinarlas sobre hojas de plátano puestas en un tiesto encendido, se rellenan luego con queso calentano rallado».	Norte de Santander-Colombia
Arepa de vieja	«Especie de torta dulce, de forma triangular, que se elabora con yuca, papelón, aliños dulces y bicarbonato».	Venezuela
Arepa de quiebra	Es de gran tamaño.	Venezuela
Arepa reina pepeada	Rellena con aguacate y ensalada de gallina.	Venezuela

Adaptada de Moreno (2008, pp. 108-109).

Nota: En esta tabla se pueden identificar los diferentes tipos de arepas que se encuentran en regiones colombianas, o países como Venezuela y Ecuador.

El chef colombiano Carlos Gaviria (2019), en el texto *Arepas colombianas: técnicas tradicionales de cocina*, expresó que cuando se menciona la palabra arepa, nuestro inconsciente se imagina como producto final un amasijo que tiene forma redonda, plancha y, casi siempre, fabricada a partir del maíz. Sin embargo, el autor hizo

### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

referencia a que muchas veces es elaborada con arroz, yuca, otros cereales o la mezcla de ellos y, en su libro, hizo una recopilación de arepas de arracacha, de arroz, de choclo, de maíz fermentado, de harina de maíz, de maíz pelado, de maíz trillado, de ñame, de papa, de plátano, de trigo y de yuca Carlos Gaviria (2019). En síntesis, el reflejo de la diversidad colombiana y de la apropiación social de este alimento.

Así mismo, Osorio (2020) hizo una recopilación y descripción «muy coloquial» de diversas arepas, tal como son conocidas en algunas regiones de Colombia:

- Arepa paisa: blanca, sin sal ni relleno. Típica de la región paisa.
- Arepa tela: como la paisa, pero muy delgada.
- Arepa arriera: maíz remojado por varios días.
- Arepa de choclo: de granos amarillos y dulces.
- Arepa santafereña: rellena de queso y frita.
- Arepa boyacense: hecha con harina de trigo, maíz, cuajada molida, mantequilla, sal y panela.
- Arepa costeña: con queso costeño rallado. [Estas] pueden ser asadas o fritas; las fritas pueden ser dulces al estar endulzadas con azúcar o panela y mezcladas con anís.
- Arepa de huevo: frita, con un huevo adentro, originaria de Luruaco, Atlántico.
- Arepuela: arepa dulce y con leche que se prepara en el Cesar.
- Arepa tolimense: se utiliza lejía en la cocción del maíz.

Volver



- Arepa sarapa: su masa se prepara a partir de granos de mazorca y harina de maíz. Típica del Huila.
- Arepa orejeterro o de angú: se hace con maíz trillado remojado por varios días. A la masa se puede añadir guarruz (arroz cocido) para mayor consistencia. Típica del Huila.
- Arepa ocañera: rellena de queso costeño y carnes.
- Arepa santandereana o chicharrona: se elabora a base de maíz ‘pelao’ [*sic*], previamente cocinado y pelado con lejía (agua y ceniza o agua y cal). También se mezcla con chicharrones y a veces con yuca.
- Arepa valluna: similar a la paisa, pero más gruesa (s. p.).

Esta autora dijo lo siguiente: «... la variedad también está en los aderezos, en los que es posible apreciar la fusión regional y la creatividad de los colombianos; un gran ejemplo es la “arepachona”, una arepa paisa rellena de lechona tolimense» (Osorio, 2020, s. p.).

Como las clasificaciones anteriores, también es común encontrarse con diversidad de formas de nombrarlas, prepararlas y consumirlas. Este libro no pretende debatir la «autenticidad» de la arepa, su origen, o las formas correctas o no de nombrarlas, de clasificarlas y, mucho menos, de comerlas. Por el contrario, pretende enamorar al lector de este alimento para que, cuando lo esté comiendo, recuerde que es un legado, el cual ha pasado de generación en generación, ha tenido variantes y transformaciones y, en el caso del Paisaje Cultural Cafetero y del municipio de Pereira, aún se preparan y siguen estando en la oferta de diferentes establecimientos gastronómicos como trata el siguiente capítulo.



**4**

**CAPÍTULO  
CUATRO**

## **Pereira un territorio de masas, amasijos y arepas: tres zonas para deleitar el paladar**

Como se mencionó en el capítulo anterior, el municipio de Pereira fue un cruce de caminos que conectaba diferentes zonas del país; de ahí que el adagio popular «aquí no hay forasteros, todos somos pereiranos». Dicho cruce de caminos ha favorecido la diversidad cultural que tiene el municipio, lo cual no es ajeno a su oferta gastronómica. A continuación, se realiza una descripción de tres zonas de tradición gastronómica en la ciudad, las cuales, desde el imaginario social, tienen la arepa como base de su oferta con diferentes formas de preparación como lo es la arepa «plancha», en la zona céntrica de Pereira, conocida como las arepas de La 35; las arepas de «chócolo» en el sector de Galicia; y las arepas de venta de portón en el sector de San Joaquín.

Vale la pena recordar que este libro no pretende evaluar la calidad de los establecimientos gastronómicos o las ventas de portón, ni sus técnicas culinarias; mucho menos hacer un análisis de las condiciones de salubridad y de operación, pues el propósito es poner en valor el patrimonio alimentario de Pereira y hacer un reconocimiento a los cocineros tradicionales y populares que aún conservan algunas técnicas para la preparación de arepas de maíz en la ciudad, y contar la historia de



### Entre maíz, saberes y carbones

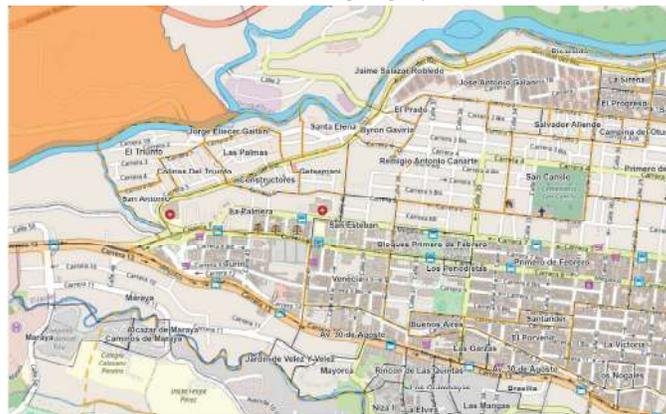
La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

esos emprendimientos familiares y de las personas que los conforman y mantienen vivo el legado. Así mismo, realizar una descripción —no técnica— de las arepas que ofertan, con el único propósito de alentar a los pereiranos y a los turistas para que visiten estos lugares; por tal razón, no se puede considerar como un libro de cocina en el cual se encontrará la receta estándar de la arepa. Así pues, el lector hallará una descripción de cada uno de los lugares anteriormente mencionados, la oferta alimentaria principal y, posteriormente, reseña de algunas de las arepas y de las manos de quienes las preparan, las cuales aún conservan un legado cultural en el municipio de Pereira.

#### 4.1. Sector La 35, Primero de Febrero

El tramo caracterizado como La 35 se encuentra enmarcado entre las carreras 4.<sup>a</sup> y 9.<sup>a</sup>, las calles 34 y 35 de la ciudad de Pereira entre las comunas Río Otún y Centro, y los barrios Remigio Antonio Cañarte y Primero de Febrero; zona tradicional de viviendas y comercio, especialmente, en las carreras 7.<sup>a</sup> y 8.<sup>a</sup> por donde se fue expandiendo la ciudad a mediados del siglo pasado.

**FIGURA NRO. 25.** *Ubicación geográfica de la zona La 35.*



Adaptada del portal geográfico Alcaldía de Pereira (s. f.).

El desarrollo de las ventas de arepas de la calle 35 se ha venido dando desde hace aproximadamente 20 años según cuentan los propietarios de los establecimientos, quienes comenzaron con esta actividad de ventas

Volver

de portón, las cuales pronto fueron migrando hacia las primeras plantas de las casas de la zona. Es así como hoy se encuentra entre las carreras 7.<sup>a</sup> y 9.<sup>a</sup>, establecimientos gastronómicos donde prevalece la venta de arepas solas o acompañadas de otros alimentos.

En este sector, se identificaron 18 establecimientos gastronómicos entre restaurantes y ventas de portón —en el ANEXO A se encuentra la información de dichos establecimientos— de los cuales el 50 % tiene arepas dentro de su oferta, pero ninguno de ellos elabora estas de manera tradicional, tal como se observa en la FIGURA NRO. 25.

**FIGURA NRO. 26.** *Gráfica de establecimientos caracterizados en la calle 35.*



Elaboración propia. En la gráfica se observan los establecimientos identificados, los que cuentan con venta de arepas y los que venden la arepa de manera tradicional.

No obstante, a partir de las entrevistas y encuestas desarrolladas en la zona, se identificó que en estos establecimientos se ha perdido la tradición en el proceso de la elaboración de la arepa, dado que la mayoría adquiere la masa de maíz de origen industrial y no realiza el proceso tradicional a partir de la cocción y el molido del maíz, aduciendo altos costos y falta de tiempo para la producción de la masa de manera tradicional. Sin embargo, aunque no lo practican en la actualidad, las personas entrevistadas dicen conocer la forma tradicional de hacerlo, ya que lo aprendieron de sus padres. Lo anterior crea una alerta desde el punto de vista patrimonial y es que, en este sector, se está dando una pérdida de las tradiciones, lo cual se refleja en un cambio cultural sobre

la forma de preparar las arepas de maíz; razón por la cual no se incluye, en este capítulo, una descripción de los establecimientos y las ventas de portón.

#### 4.2. Sector Galicia, corregimiento Cerritos

Este sector se ubica en la vereda Galicia del corregimiento de Cerritos, aproximadamente, a seiscientos metros de la vía principal en el sentido Cartago-Pereira. En sus inicios, esta era una zona conocida por la de venta de frutas; pero, con el paso de los años, la ciudad se expandió hacia ella, por lo que hoy es un territorio de expansión urbanística, así como de infraestructura hotelera y gastronómica; además, allí se ubican dos de los principales atractivos turísticos de la ciudad: el Bioparque Ukumarí y el Parque Consotá, lo cual hizo que se convirtiera en lugar estratégico desde el punto de vista gastronómico y se caracterizara por la venta de arepas de chόcolo.

**FIGURA NRO. 27.** *Ubicación geográfica del sector de Cerritos.*



Adaptada del portal geográfico Alcaldía de Pereira (s. f.).

En este sector se identificaron 12 establecimientos gastronómicos, de los cuales el 83 % incluye arepas dentro de su oferta gastronómica y el 90 % conserva las técnicas tradicionales de elaboración de las arepas de chόcolo o choclo, tal como se observa en la FIGURA NRO. 27.





### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

Se identificaron 11 establecimientos gastronómicos y de venta de portón, de los cuales el 100 % ofrecen arepas de maíz blanco y maíz amarillo, a través de la elaboración tradicional y desde la cocción, conservando técnicas tradicionales como la molienda del maíz y la cocción de las arepas mediante parrilla de carbón.

**FIGURA NRO. 30.** *Gráfica de establecimientos caracterizados en el sector de El Cardal.*



Elaboración propia. En la gráfica se observan los establecimientos identificados, los que cuentan con venta de arepas y los que venden las arepas de manera tradicional.

En síntesis, en los tres sectores se realizó una identificación de 41 establecimientos, de los cuales el 78 % corresponden a restaurantes y el 22 % a las denominadas ventas de portón con una oferta gastronómica de arepas en el 73 % de los casos, tal como se observa en la FIGURA NRO. 31, con lo cual se evidenció la importancia de este producto en el consumo. Sin embargo, solamente el 48 % de los negocios conservan algunas técnicas tradicionales en la elaboración de la arepa, los cuales se encuentran representados por 12 restaurantes y 8 ventas de portón. Llama la atención que cerca del 90 % de los establecimientos gastronómicos denominados ventas de portón son quienes conservan dichas tradiciones

**FIGURA NRO. 31.** *Gráfica de establecimientos caracterizados en la calle 35.*



Elaboración propia. En la gráfica se observan los establecimientos identificados, los que cuentan con venta de arepas y los que venden las arepas de manera tradicional.

Particularmente, en el sector de La 35, ninguno de los establecimientos objeto de este estudio conserva las técnicas tradicionales en la elaboración de las arepas, lo cual puede poner en riesgo la pérdida de las tradiciones. Según algunas entrevistas a los dueños de los establecimientos, estos indicaron que se debe a la falta de tiempo y a los altos costos de producción de la masa; situación que lleva a que esta se reemplace por masa industrial. Este hecho no quiere decir que se pierda la oferta gastronómica asociada a la arepa, ni tampoco tiene que ver con la calidad del producto o el sabor —que no eran objeto de este trabajo—, pero sí puede estar asociado a una pérdida de la tradición; además porque el sector es el de menor número de establecimientos de ventas de portón correspondiente al 20 % de la oferta.

No obstante, en los sectores de Galicia y El Cardal se identificaron diferentes establecimientos gastronómicos que, en su oferta principal o secundaria —como acompañamiento a otras preparaciones—, ofrecen arepas elaboradas con técnicas tradicionales. En el sector de Galicia, de los doce establecimientos identificados, diez ofrecen en su carta arepa de chócolo y solo uno de ellos utiliza arepas prefabricadas, es decir, sin técnicas tradicionales en su elaboración. Los nueve negocios restantes, además de realizar el proceso tradicional, ofrecen la arepa como plato principal en la reconocida Calle Real de la Arepa. En el sector de El Cardal, de los once establecimientos identificados, la totalidad tienen,

Volver

en su oferta gastronómica, la arepa de maíz tradicional y, además, aún ofrecen las llamadas «arepas de bola» o arepa redonda que cada vez es más difícil de encontrar en nuestra ciudad. También se puede hallar diversidad en las arepas de maíz blanco o amarillo, arepas planas de maíz blanco o amarillo, arepas de maíz rellenas de queso o acompañadas con mantequilla y sal.

En cuanto a la oferta gastronómica de estos establecimientos, vale la pena mencionar que en el sector de La 35, se encuentran arepas con mantequilla, queso, quesillo; como acompañante de chorizos, chuzos, chunchurria, morcilla o, simplemente, incluidas en el denominado «almuerzo ejecutivo». En el sector de Galicia, la oferta principal es la arepa de chocolate con mantequilla y rellena de queso cuajada; y, aunque la mayoría de establecimientos gastronómicos ubicados en la zona ofrece el mismo producto, las recetas pueden tener variaciones, además, de contar con una variada oferta de productos a la carta. Finalmente, el sector de El Cardal presenta, en su mayoría, ventas de portón, lo cual permite un mayor acercamiento a las portadoras y portadores de la tradición asociada a los procesos del maíz y a la preparación de la arepa, ofreciendo la tan anhelada «arepa para llevar»; arepa redonda que, generalmente, se compra en la noche o muy temprano para ser calentada en los hogares y acompañar un buen desayuno. En estas ventas de portón no puede faltar las empanadas y los chorizos.

A continuación, se comparten, desde la voz de sus dueños o colaboradores, las historias de algunos de los establecimientos del sector de Galicia y El Cardal que conservan las técnicas tradicionales en la elaboración de las arepas de maíz y la forma de preparar su producto estrella; la arepa.

#### **4.4. Galicia: al encuentro con las arepas de chocolate en la «Calle Real de la Arepa»**

Galicia se encuentra ubicado en la troncal del café, vereda Galicia, en el kilómetro diez, vía Cartago en corregimiento de Cerritos. Esta calle, también conocida como la «Calle Real de la Arepa» tiene dicha denominación gracias a sus reconocidas arepas de chocolate.



En este sector, cuentan que las arepas llegaron hace aproximadamente treinta y cinco años por una mujer llamada Higinia González, la cual trajo su receta de arepas de chόcolo desde Cali, capital del Valle del Cauca. Para ese momento, por la «Calle Real de la Arepa» pasaba el ferrocarril; raz3n por la cual, a unos metros de la estaci3n de Galicia —que ahora es patrimonio arquitect3nico del municipio—, se estableci3 la primera venta de arepas, la cual era en esterilla y guadua seg3n recordaron las personas de la zona. Sin embargo, eso no fue impedimento para que doña Higinia iniciara en este punto con la venta de chorizos, y las deliciosas y famosas arepas de chόcolo.

Para ese momento, el sector de Galicia era conocido por los puestos de frutas que all3 se ubicaban; no obstante, al ver la gran acogida que estaban teniendo las arepas de chόcolo, en los negocios decidieron aprender para ofrecer este producto. Desde el inicio se gener3 un ambiente colaborativo en el que se fueron vinculando diferentes restaurantes cuya venta principal era la arepa de chόcolo y otros alimentos como los chorizos. Este legado de cooperaci3n se puede evidenciar actualmente, ya que, para la obtenci3n de insumos b3sicos como el chόcolo y el queso, lo hacen a trav3s de un proceso asociativo donde los mismos proveedores son los que garantizan el abastecimiento en todos los locales comerciales que ofrecen este producto en el sector.

Galicia tiene su tradici3n en las arepas de chόcolo. Los establecimientos que se encuentran en este sector elaboran las arepas realizando todo el proceso y comenzando por el «descapachado», es decir, quitar el capacho o envoltura de la mazorca, a saber, el «afeitado» que quiere decir despojarlo y limpiarlo bien de los pelos que trae la misma. Despu3s de esto, se realiza el «desgrane» grano por grano o hilera por hilera —se necesita ser experto para no reventar los granos ni perder la leche que contienen los mismos, pues esta servir3 para darle la humedad a la masa—, y luego se muele; proceso que tradicionalmente se hac3a en m3quinas de moler caseras y pequeñas, las cuales se mov3an manualmente con una manivela, pero hoy, al crecer los negocios y necesitar mayor cantidad de masa, se realiza en un molino el3ctrico.



**FIGURA NRO. 32.** *Proceso de descapachado del maíz. Restaurante La Sonsoneña.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

A la masa resultante se le añaden otros ingredientes como queso, azúcar, bicarbonato de sodio, un poco de agua —si se necesita— y mantequilla para el molde; hecho que depende de cada cocinero, ya que todos conservan un pequeño secreto para sí mismos. Se arman las arepas en un molde de aluminio y se asan en el horno de leña. La arepa se sirve sola o con queso y mantequilla. Esta puede estar acompañada de chocolate caliente o café de la casa como bebida.

A continuación, se comparten algunas historias de la forma de preparación de las arepas que aún conservan la tradición en Galicia:

#### 4.4.1. Nombre del establecimiento: La Sonsoneña

- **Ubicación:** Galicia. Kilómetro diez, vía cerritos.
- **Tipo de arepa:** arepa de chόcolo.

**Las manos creadoras de la arepa:**



**FIGURA NRO. 33.** *Pintura exterior del restaurante La Sonsoñeña.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

**FIGURA NRO. 34.** *Claudia Rendón. Restaurante La Sonsoñeña.*



Tomada por Carolina Posada Ballesteros en 2021. Archivo personal. En la foto se puede observar parte del proceso de horneado del restaurante La Sonsoñeña

Claudia Rendón Marín y su hija Vanessa Arroyave Rendón son originarias de Sonsón-Antioquia; municipio de tradición en el cultivo de maíz y, por supuesto, en la elaboración de arepas. La Sonsoñeña es un establecimiento gastronómico ubicado en el sector de Galicia, el cual lleva su nombre en honor al municipio del que son originarias sus fundadoras. Este restaurante es de tradición familiar, pues fue fundado hace aproximadamente treinta años y, desde hace dos años, Claudia y su hija se convirtieron en propietarias.

### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

En sus inicios, este establecimiento se dedicó a la venta de frutas y, debido al auge que generó la venta de arepas de chόcolo en el sector, decidieron darle un cambio de rumbo para comercializar lo que hoy en día es uno de sus productos estrellas: las famosas arepas de chόcolo. Estas son elaboradas con una fórmula especial, la cual, según cuentan, les compartió Doña Higinia quien fue la primera persona que vendió arepas en la calle donde se ubica su restaurante; la conocida «Calle Real de la Arepa», siendo uno de los primeros establecimientos en iniciar con esta tradición en el sector.

### La arepa de chόcolo:

**FIGURA NRO. 35.** *Arepa de chόcolo o choclo rellena del restaurante La Sonsoneña.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Para Claudia Rendón y su hija Vanessa Arroyave, los ingredientes más importantes para la elaboración de la arepa de chόcolo son: chόcolo, azúcar y bicarbonato de soda. Uno de los primeros pasos para su elaboración consiste en hacer una masa con estos ingredientes, luego se pone en el molde de aluminio y se lleva al horno de barro —que también es de tradición familiar— por aproximadamente siete minutos. Es importante tener en cuenta que la masa debe estar fresca, por lo cual se debe elaborar constantemente para garantizar que tengamos buenas arepas. Finalmente, cuando la arepa está horneada se rellena de queso y mantequilla.

Volver



**FIGURA NRO. 36.** *Rasurado del maíz en el restaurante La Sonsoneña.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

En este establecimiento se encuentra Víctor Hernández Márquez quien es el encargado de preparar la masa para elaborar las arepas. Para ello se han implementado algunas técnicas culinarias como «descapachar y rasurar» el chócolo, es decir, quitarle los granos al maíz y, posteriormente, molerlos como base de la masa.

**FIGURA NRO. 37.** *Rasurado del maíz en el restaurante La Sonsoneña.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal. En la foto se observa a Víctor Hernández Márquez, colaborador del restaurante La Sonsoneña

Algunos de los utensilios utilizados en la elaboración de la arepa son el horno de leña, el molino eléctrico, el molde de aluminio y la leña para su cocción.

#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

Es importante mencionar que este establecimiento selecciona muy bien a sus proveedores de maíz, los cuales cultivan este producto en fincas de los departamentos de Risaralda y del Valle del Cauca.

#### 4.4.2. Nombre del establecimiento: El Maizal

- **Ubicación:** Galicia. Kilómetro diez, vía cerritos.
- **Tipo de arepa:** arepa de chόcolo.

#### Las manos creadoras de la arepa:

**FIGURA NRO. 38.** Exterior del restaurante El Maizal.



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

María Gladys Grajales Moreno, quien es nacida y criada en Pereira, junto con su madre Blanca Nubia Moreno de Grajales son las propietarias del restaurante El Maizal. Según contó esta primera, su mamá decidió iniciar con el establecimiento de las arepas de chócolo después de trabajar por un tiempo en el primer restaurante de arepas de la zona, pues trabajando ahí y motivada por la dueña del negocio, inició con su propio restaurante, el cual, en su momento, era un local muy humilde, de guadua, esterilla y mesas en madera rústica; además solo contaba con tres productos en su carta.

Volver



La señora Gladys también contó que aprendió acerca de la elaboración de la arepa viendo a su madre realizar el proceso. Así, sus primeros acercamientos con esta receta fueron quitándole el capacho al chόcolo y retirándole el maíz, además de molerlo en una máquina de moler tradicional.

### **La arepa de chόcolo:**

**FIGURA NRO. 39.** *Arepas de chόcolo recién horneadas del restaurante El Maizal.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Para la familia del restaurante El Maizal, el proceso para preparar una buena arepa de chόcolo es el siguiente: primero se le debe quitar el «capacho» (hojas de mazorca de maíz), luego se «desgrana» (separar el grano de la mazorca) con un cuchillo y, posteriormente, se muele (tradicionalmente se molían estos granos en un molino manual, pero, debido a la gran afluencia de comensales, se empezó a utilizar un molino con motor). A este producto se le agregan ingredientes especiales que el restaurante se reserva en compartir. En el establecimiento, dicha actividad la realiza Gustavo, quien pone todo su amor en cada uno de los momentos de la preparación.



**FIGURA NRO. 40.** *Cocinero tradicional en el restaurante El Maizal.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal. Don Gustavo realizando el *descapachado* del maíz en el restaurante El Maizal.

**FIGURA NRO. 41.** *Rasurado del maíz en el restaurante El Maizal.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

**FIGURA NRO. 42.** *Molida del maíz en el restaurante El Maizal para la preparación de la masa.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Posterior a esto, se calientan los moldes o sartenes en los cuales se va a agregar la mezcla lista y, para evitar que se pegue, se esparce mantequilla a los recipientes y después se meten al horno.

**FIGURA NRO. 43.** *Arepas de chocolate recién salidas del horno en el restaurante El Maizal.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

Algunos de los utensilios requeridos para elaborar la preparación son el horno de leña, por su puesto la leña, un molino eléctrico, los moldes de hierro y una lata para poner los moldes.

#### 4.4.3. Nombre del establecimiento: La Mazorca

- **Ubicación:** Galicia. Kilómetro diez, vía cerritos.
- **Tipo de arepa:** arepa de chocolate.

#### Las manos creadoras de la arepa:

**FIGURA NRO. 44.** *Algunos colaboradores del restaurante La Mazorca.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Para Pedro Julio Jaramillo Sánchez su relación con la arepa y el restaurante inició por los abuelos desde hace aproximadamente treinta y cinco años, pues fueron ellos quienes empezaron con la venta de arepas y chorizos en el sector. En cuanto a la fórmula de las arepas de chocolate, la aprendieron por la señora Higinia González, la cual llegó con la receta al sector y, gracias a ella, llevan este oficio que es su legado.

Volver



**FIGURA NRO. 45.** *Arepas de chόcolo del restaurante La Mazorca.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

El señor Pedro contó que aprendió desde muy pequeño la elaboración de la arepa de chόcolo observando cómo sus abuelos realizaban la preparación con los años. Su motivación fue la necesidad de generar un sustento y estabilidad económica para su familia.

#### **La arepa de chόcolo:**

**FIGURA NRO. 46.** *Jorge David Hernández Camargo, hornero del restaurante La Mazorca.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

En este establecimiento, se encuentra Jorge David Hernández Camargo, el cual es el encargado de poner todo su amor en la elaboración de la masa. Este proceso se trata de realizarlo de la forma más tradicional posible; por tanto, se «descapacha» y «rasura» el chόcolo con las manos o solo con la ayuda de un cuchillo (separar el grano de la mazorca) y, al momento de moler el maíz, se realiza por medio de un molino eléctrico con el fin de cubrir la demanda de pedidos. A esta preparación se le puede agregar, opcionalmente, agua según la humedad del maíz. Este proceso se repite todos los días, ya que la masa no se guarda para asegurar la calidad y frescura de la arepa.

**FIGURA NRO. 47.** *Proceso de horneado de las arepas de chόcolo.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Nota: En la foto se observa como el hornero retira la parrilla como las arepas recién horneadas.

Posteriormente, se pasa a un horno de leña donde, con anterioridad, se calientan los sartenes y se les agrega mantequilla para, finalmente, agregar la masa e ingresarla al horno por aproximadamente siete minutos.

Pasado este tiempo, las arepas se abren en medio mientras conservan la temperatura para esparcir mantequilla y acompañarlas con queso fresco.

Volver



**FIGURA NRO. 48.** *Arepa de chocolate recién horneada y rellena de queso cuajada.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Es importante resaltar que, en el año 2018, el programa Risaralda, tierra de sabores le otorgó al restaurante La Mazorca el primer puesto en la preparación de la mejor arepa de chocolate de Pereira.

**4.4.4. Nombre del establecimiento: El Paisa-El Paisa Bar-Master Fríes**

- **Ubicación:** Galicia. Kilómetro diez, vía cerritos.
- **Tipo de arepa:** arepa de chocolate.

**Las manos creadoras de la arepa:**

**FIGURA NRO. 49.** *Momento en que el cocinero abre la arepa para agregarle mantequilla y queso en el restaurante Master Fries.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Volver

Víctor y Santiago González Sánchez son hijos de William González y Bertha Sánchez, propietarios del establecimiento gastronómico El Paisa. La historia inició en el año 1982 en la ciudad de Cali donde su papá, junto con otra persona originaria de la ciudad de Medellín, se les ocurrió la idea de empezar a hacer pruebas con chόcolo y generar una receta con un toque especial, de la cual obtuvieron resultados positivos. Gracias a esto, fundaron un restaurante en Cali llamado La Mazorca y, para lograrlo, reunieron los ahorros de toda la vida y se arriesgaron a iniciar su sueño. Cuenta su hijo Víctor que los primeros tres meses fueron los más difíciles, ya que no había ventas y la gente no se acercaba al restaurante, tal vez, debido a que este fue creado de manera un poco improvisada. Sin embargo, después de dichos tres meses, las personas, con su curiosidad, empezaron a acercarse para conocer el restaurante y el producto que ofrecían allí, el cual tuvo tanto éxito que, por medio de la voz a voz y gracias a la deliciosa receta de la arepa de chόcolo, el establecimiento La Mazorca se popularizó entre los caleños, pues además fue el primer restaurante de este tipo en la ciudad.

En medio de todo, don William le pidió a su madre, la señora Higinia González, que trabajara con él y ella lo acompañó por cuatro años. Así, dicha señora, en el tiempo que trabajó en el restaurante de su hijo, ahorró, tomó la decisión de irse a vivir a Pereira y, en el kilómetro diez, vía cerritos, alquiló un pequeño espacio en guadua y esterilla para vender sus arepas de chόcolo y chorizos; para su fortuna, fue un negocio tuvo gran acogida por los Pereiranos. La señora González, poco después y gracias al fruto de sus arepas, pudo comprar el lote en el que hoy se encuentran. Ella, de manera generosa, les enseñó a sus vecinos la receta, la cual replicaron y gracias a eso hoy este sector es reconocido como la Calle Real de la Arepa.

En el año 2008 se inauguró el establecimiento gastronómico El Paisa Bar, del cual es propietario Mauricio Rojas González, hermano del señor William González y recientemente, comenzó a operar el restaurante Master Fries del cual se encarga Víctor González y Santiago González; hijos del señor William. En ambos establecimientos se continúa con la tradición de las arepas de chόcolo.



### La arepa de chόcolo:

**FIGURA NRO. 50.** *Arepa de chόcolo del restaurante Master Fries.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

En cuanto al proceso, primero se deben obtener insumos para la elaboraci3n de la arepa, en este caso, principalmente el chόcolo tierno, el cual se obtiene de proveedores que escogen detalladamente las mazorcas de maíz de los departamentos de Caldas, Valle del Cauca y Risaralda. También se utiliza azúcar, soda y agua. Se «descapacha» el chόcolo, se «rasura» y se muele en molino eléctrico mezclando los ingredientes que acompañan la preparaci3n. Con el fin de obtener la masa para la arepa, dichos ingredientes deben ser en cantidades exactas para garantizar el sabor y la textura.

**FIGURA NRO. 51.** *Horneo de las arepas de chόcolo.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal. Momento en el que la arepa de chόcolo se voltea para dorar en el horno

Volver



#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

Para finalizar, se precalientan los moldes por aproximadamente diez minutos, se les esparce mantequilla para que la mezcla no se pegue y se agrega la masa a cada molde; después de esto, se introducen al horno de leña, el cual es fundamental en la preparación, pues le da un sabor característico a la arepa. Se espera alrededor de ocho minutos y, finalmente, se abre la arepa, se le agrega nuevamente mantequilla y se le pone el queso fresco en medio.

**FIGURA NRO. 52.** *Abertura de la arepa de chόcolo para rellenar con queso.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal. Este es el proceso final de la preparaci3n de la arepa de chόcolo.

#### 4.5. El Cardal: un territorio de arepas por descubrir

La comuna San Joaquín ha tenido su proceso de desarrollo a partir de asentamientos que se fueron expandiendo de forma irregular desde mediados del siglo pasado y que con el paso de los años fueron legalizados con la conformaci3n de diferentes barrios cuya estratificaci3n econ3mica va de uno a cuatro (Chica, 2012). Es allí donde se encuentra el sector de venta de arepas conocido como El Cardal, por el nombre de uno de estos barrios. En esta zona es común encontrar personas que llevan muchos años dedicados al negocio de la venta de arepas y son herederos de una tradici3n, pues aprendieron el proceso de sus padres,

Volver



sus abuelos o de sus mayores, y guardan la tradición en la preparación. Los pasos para la elaboración de la masa pueden variar en cantidad de tiempo de cocción, tipo de maíz, utensilios y otros detalles que hacen único cada proceso.

Normalmente, la elaboración de la arepa comienza con la compra del maíz trillado, sea amarillo o blanco, que se pone a cocinar; el tiempo de cocción depende de la cantidad, pero en promedio se demora entre tres y cuatro horas. Luego de cocido maíz, este se muele, como en el proceso de la arepa de chócolo, con máquinas de moler caseras; no obstante, por la cantidad de masa que en la actualidad se necesita, se realiza en un molino eléctrico. El paso siguiente es amasar, lo cual hace que la masa se vuelva más suave; para ello, algunos le agregan mantequilla, otros queso o sal, pero, generalmente, las arepas se fabrican con la masa sin ningún aditamento.

Cuando la masa se encuentra en su punto, se arman las arepas en moldes de aluminio y sobre un plástico cuya utilidad es evitar que la arepa se pegue en el molde; sobre este último, se pasa el rodillo para sacar los excesos, luego se desmolda y queda lista la arepa para asar al carbón; en este paso, es importante tener las manos algo húmedas para evitar que la masa se pegue. El asado también requiere de la experiencia de la persona, ya que, generalmente, se tienen muchas arepas sobre la parrilla del asador de carbón y se necesita voltearlas y revisarlas constantemente; actividad que se hace con la mano o con la ayuda de una pala de forma rápida para no quemarse. Al final, la arepa debe quedar tostada por fuera y suave por dentro, y se sirve sola o acompañada de mantequilla, queso u otros ingredientes que la persona desee añadir.

A continuación, se comparte la historia de diferentes personas quienes, en sus establecimientos gastronómicos o ventas de portón, mantienen vivas las tradiciones en la elaboración de una arepa tradicional, la cual conserva el legado del patrimonio alimentario del Paisaje Cultural Cafetero.



#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

#### 4.5.1. Nombre del establecimiento: Asadero AEC Jhon

- **Ubicación:** Manzana A, casa 1, El Cardal.
- **Tipo de arepa:** arepa plana de maíz amarillo.

#### Las manos creadoras de la arepa:

**FIGURA NRO. 53.** *Arepas planas amarillas en proceso de asado en el asadero AEC Jhon.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

La vereda Banderas, en el municipio de Risaralda del departamento de Caldas, fue el sitio que vio nacer a Diana Reyes, quien a sus quince años llegó a la ciudad de Pereira y, actualmente, es madre cabeza de hogar. Ella lleva trabajando veinticinco años en el gremio de las arepas, y es una mujer dedicada y apasionada.



**La arepa plana de maíz amarillo con queso:**

**FIGURA NRO. 54.** *Arepas asadas de maíz amarillo.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

**FIGURA NRO. 55.** *Arepas de maíz amarillo con queso cuajada.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

A los diez años, Diana aprendió a hacer arepas y, desde ese momento, ha conservado la tradición para prepararlas. Ella indicó que primero se deben obtener insumos, los cuales son maíz trillado amarillo y agua; posteriormente, se pone el maíz a cocinar por una hora y media, o dos horas; se «juaga» (lavar) y se escurre por cinco minutos; se muele en máquina de moler; se amasa con suavidad y rapidez por un minuto, y

#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

se pone en el molde protegido por una bolsa plástica; después pasa por el rodillo, se le da forma y, finalmente, se pone en el asador de carbón donde, a «ojo», se identifica cuando está en su punto.

Los utensilios utilizados para la preparación de la arepa son: la estufa de gas para cocinar el maíz, poncheras plásticas, «indio» (olla grande de aluminio), máquina de moler —en este caso con motor—, bolsa plástica, molde de acero y pinzas. En cuanto a los insumos, el maíz (trillado amarillo del maizal) proviene del Valle del Cauca, el carbón de la ciudad de Pereira y el gas domiciliario. En el establecimiento se sirve la arepa en diferentes presentaciones, bien sea para acompañar las carnes y asados, o también de forma tradicional con queso encima. No obstante, la arepa más solicitada por sus comensales es la arepa de maíz rellena de queso.

**FIGURA NRO. 56.** *Arepas planas de maíz amarillo con mantequilla.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.



**FIGURA NRO. 57.** *Degustación de arepas de maíz amarillo rellenas de queso.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

**Nombre del establecimiento: Sabor y Sazón**

- **Ubicación:** Manzana E, casa 13, Gibraltar.
- **Tipo de arepa:** arepa plana y redonda de maíz blanco.

**Las manos creadoras de la arepa:**

**FIGURA NRO. 58.** *Portadoras de tradición.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal. María Magdalena Marroquín (izquierda) y Edith Solís (derecha).

Volver 

**FIGURA NRO. 59.** *Edith Solís realizando el amasado de arepas.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Edith Solís tiene cuarenta y cinco años, nació en Puerto Boyacá y reside en Pereira hace cuatro años. Ella es madre cabeza de familia de cinco niños y una mujer verraca, la cual ha sacado adelante a sus hijos con las arepas; le gusta la cocina, el deporte y estar con sus hijos. La relación de la señora Edith con el maíz viene desde casi los cinco años cuando su madre, en un pilón grande, le enseñó a pilar y a hacer arepas. Creció en el campo donde, para no perder la costumbre, al desayuno, al almuerzo y a la comida no faltaba la arepa y el maíz.

Edith recordó que, en los encuentros familiares, siempre se hacían arepas con carne o arepas de mote, pues el maíz ha sido una tradición en su familia. Ella dijo: «cuando mi mamá hace una comida, me lleva hasta Puerto Boyacá, a la finca en la que antes vivíamos» (Edith Solís, comunicación personal, 10 de octubre del 2021). La idea de vender arepas se dio, porque, según ella, era algo que se vendía con facilidad y, además, le brindaba el tiempo necesario para dedicarle a sus hijos y estar pendientes de ellos; por esto, la arepa es muy importante para ella, ya que le ha dado su sustento económico.



Lleva un año en el establecimiento Sazón y Sabor; sin embargo, lleva más de veinte años haciendo arepas para la venta, pues dijo: «muchas veces he cambiado de labor, porque me salen otros trabajos, pero cuando ya no puedo más, pues vuelvo en busca de mis arepas» (Edith Solís, comunicación personal, 10 de octubre del 2021). También contó que prefiere moler el maíz, debido a que, en un inicio, empezó a comprar los bloques de maíz y estos llegaban vinagres, además identificó que las arepas se ponían duras.

#### 4.6. La arepa plana y redonda de maíz blanco

**FIGURA NRO. 60.** *Arepas de maíz blanco del restaurante Sabor y Sazón.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Gracias a la acogida que ha tenido el establecimiento, fue necesario contar con el apoyo de alguien más en el proceso de elaboración de la arepa. A continuación, se relata lo que la señora María Magdalena Marroquín contó acerca de las técnicas que utiliza para el proceso. Con el fin de realizar la receta, primero cocina el maíz por cuatro horas, lo pone a reposar tres horas, lo escurre, después lo muele con máquina de moler con motor industrial, para luego amasar y armar las arepas por tamaños. También ofrece arepas redondas o de bola.



**Entre maíz, saberes y carbones**

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

**FIGURA NRO. 61.** *María Magdalena Marroquín y el proceso de asado de las arepas al carbón.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

La técnica para amasar y armar las arepas es manual, y dura aproximadamente dos minutos; especialmente en las redonditas.

**FIGURA NRO. 62.** *Amasado de la masa de maíz blanco para arepas.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Volver



**FIGURA NRO. 63.** *Elaboración de las arepas de maíz en los moldes.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

**FIGURA NRO. 64.** *Arepas en proceso de asado al carbón.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Los utensilios utilizados para la preparación son: una estufa de gas, un «indio» (olla muy grande), una cuchara de palo, una máquina de moler con motor, «poncheras» (recipientes plásticos grandes), un molde de aluminio martillado y el asador de carbón. Los insumos para esta preparación los adquiere en la plaza de mercado mayorista de Pereira y el carbón de un proveedor del municipio de Marsella, Risaralda.

Volver 

**Entre maíz, saberes y carbones**

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

**4.6.1. Nombre del establecimiento: Tienda Morales**

- **Ubicación:** Manzana 3, casa 32, San Marcos.
- **Tipo de arepa:** arepa plana de maíz blanco y amarillo.

**Las manos creadoras de la arepa:**

**FIGURA NRO. 65.** *Gloria Álvarez realizando el asado de arepas de maíz amarillo en la Tienda Morales.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Gloria Álvarez, nacida en Betania-Antioquia, lleva en Risaralda casi cuarenta años, de los cuales, veinte, los ha dedicado a trabajar con arepas de maíz en los municipios de Apia, Pereira y parte baja del Cauca (Tarazá). Ella es amante al fútbol, a la música y, sobre todo, a su familia.

**FIGURA NRO. 66.** *Proceso de asado al carbón de arepas grandes de maíz amarillo.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

La señora Gloria solo utiliza como ingredientes maíz y agua. Para su preparación pone a cocinar el maíz con agua por cerca de tres horas, pero, un detalle muy importante, es que si está muy caliente le agrega agua fría; posteriormente, lo escurre y lo muele con máquina de motor industrial; después lo coloca en un recipiente y se lo lleva a armar en un molde de aluminio. La receta de la arepa la aprendió cuando vivía en Apía y veía a su madre hacerlas para el diario de la casa. Actualmente, ella y su hermana trabajan en la producción y venta de arepas asadas.

#### **La arepa plana de maíz blanco y amarillo:**

**FIGURA NRO. 67.** *Arepas asadas de maíz amarillo y blanco.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

Para la señora Gloria, algunos de los utensilios necesarios para la elaboración de las arepas son: estufa a gas, indio, máquina de moler con motor industrial, plateros plásticos, bolsas plásticas, molde de aluminio martillado, pala de acero plana con tres huecos verticales y cuchara de palo.

En cuanto a los insumos, tiene un proveedor de maíz del departamento vecino del Valle del Cauca y el resto de los productos los adquiere en el municipio de Pereira. Un dato no menor es que por cada «cocada» — medida tradicional— de maíz molido elabora alrededor de cien arepas.

#### 4.6.2. Nombre del establecimiento: Lorena Cardona-venta de portón

- **Ubicación:** Manzana 9, casa 22, San Joaquín.
- **Tipo de arepa:** arepas de maíz blanco y amarillo, planas y rellenas.

#### Las manos creadoras de la arepa:

**FIGURA NRO. 68.** *Venta de portón de doña Lorena.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal. Yeniffer Quiceno (izquierda) y doña Lorena Cardona (derecha).

Volver

Lorena Cardona es una matrona Valluna, la cual se encuentra radicada en Pereira hace cinco años. Ella tomó la decisión de emprender como independiente para pasar más tiempo con su familia. Hace dieciocho años trabaja elaborando arepas; además, le gusta tejer y bordar. Se describe como un ser humano con muchos defectos y cualidades que intenta hacer las cosas con mucho amor, que pierde la paciencia con facilidad, pero que, es muy sincera y, además, disfruta la cocina.

Lorena aprendió a elaborar arepas desde que vivía en su casa; aunque esa receta es diferente a las que vende actualmente. En su casa, en el municipio de Obando en el departamento del Valle del Cauca, hacían arepas gruesas, semicrudas y saladas, y cuando conoció a su esposo, su suegra le enseñó, sobre la cultura paisa, las diferentes técnicas existentes para realizar arepa de maíz en Abejorral-Antioquia. Ella contó que empezó a hacer arepas porque buscaba un trabajo que fuera práctico, que todos los días se vendiera y, además, que pudiera estar en casa.

**FIGURA NRO. 69.** *Aplicación de leche a las arepas de maíz blanco.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Doña Lorena aún muele el maíz y la razón por la que lo hace, y no compra la masa lista, es por la calidad y la frescura de los productos, dado que argumentó que la masa prefabricada es muy blanda y tiene muchos conservantes. Además, al quedar tan blanda, dijo que no le sirve, ya que su receta se amasa con leche. Este emprendimiento es

Volver



#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

familiar, todas las hijas saben el oficio completo de elaborar arepas con amor, por lo que no tienen problemas en quedarse solas en la atención al público.

Para ella la arepa tiene varios significados, entre ellos la sana alimentación, su sustento económico y, emocionalmente, le recuerda a su suegra y a su madre, pues rememoró con cariño que su suegra las hacía sin molde y muy grandes y, ahora cuando la familia de su esposo los visita, esperan hasta que doña Lorena tenga tiempo para hacer las arepas grandes y tostaditas, tal como las hacía la suegra.

#### **FIGURA NRO. 70.** *Proceso de asado de arepas de maíz.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Todos los días en su casa desayunan con arepa; aunque, de manera particular, una de sus hijas no la consume. Usualmente, ella misma hace las arepas en fechas especiales; aunque dijo que no les gustan las arepas precocidas. Sus hijos tienen máquina de moler y ellos mismos las realizan con maíz pergamino. «En una arepa tradicional, no puede faltar maíz y el carbón, para muchas personas, las arepas pueden ser con masa comprada, pero en mi caso, empieza desde que yo lo hago» (Lorena Cardona, comunicación personal, 10 de octubre del 2021).

Volver



### La arepa plana de maíz blanco y amarillo:

**FIGURA NRO. 71.** *Asado de arepas de maíz blanco y amarillo.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Usualmente utiliza maíz blanco y amarillo, hace veintitrés bloques de masa cada día: tres amarillas y veinte blancas, ya que generalmente la gente pide arepas de este último color y, en promedio, al día se elaboran entre quinientas a seiscientos cincuenta arepas. En este proceso, toda su familia se encuentra vinculada, su esposo cocina y muele el maíz; ella, junto a su hija, amasan y arman las arepas; y su hermana se encarga de la caja registradora.

Los ingredientes necesarios para realizar la receta son maíz y leche. Para la preparación, primero se cocina el maíz, el cual, según el tipo, puede tardar entre hora y media o dos horas cocinando; este se reposa por, aproximadamente, siete u ocho horas, se lava con agua fría, se escurre, se muele y se deja reposar quince minutos más; después se amasa con leche por bloques de 6 kg (300 ml de leche) en total. En su establecimiento, Lorena hace diariamente entre veinte y veintitrés bloques de masa, lo cuales se dejan reposar para amasar. Una vez obtenida la masa, se arma con horma de aluminio, se pasa el rodillo para que quede pareja, se «unta» con leche por ambos lados

Volver



#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

y, posteriormente, se pone en la parrilla con carbón para asar a fuego lento. Es importante mencionar que Lorena siempre prueba la masa cruda para verificar sabor y textura.

Para Lorena los utensilios necesarios al momento de realizar su receta son: hormas de aluminio, estufa y caldero para cocinar el maíz, máquina de moler con motor industrial, platonos y plásticos para la masa y el lavado del maíz, rodillo plástico, bolsas plásticas y asador de carbón.

#### 4.6.3. Nombre del establecimiento: Arepas de Chócolo El Cardal

- **Ubicación:** Manzana 1, casa 6, La Reserva/San Joaquín.
- **Tipo de arepa:** arepa de chócolo.

#### Las manos creadoras de la arepa:

**FIGURA NRO. 72.** *Restaurante de Arepas de Chócolo El Cardal.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal. Don José Eladio Lemus (hornero) y la señora Dulfary Bedoya al lado del horno de leña.

Volver



La señora Dulfary Bedoya Restrepo es la representante legal del establecimiento ubicado hace un año y medio en la zona, pero cuenta con una tradición de más de cincuenta años. Además de relacionarse familiarmente con un establecimiento de arepas de chocolate en Galicia, ella se describe como una persona amable, trabajadora y que disfruta hacer su labor, pues dijo: «de hecho a veces pasan tantas cosas y no me veía en esto, trabajé mucho tiempo en oficina, pero acá me siento bien, cómoda, no me gusta cocinar, pero lo que hago acá si me gusta» (Dulfary Bedoya, comunicación personal, 10 de octubre del 2021).

Cuando inició el negocio, empezaron a vender tortas de chocolate; pero, al ver que no había tanta demanda del producto, decidieron elaborar arepas de este mismo elemento, las cuales se hacían con la misma masa. La señora Dulfary contó que el establecimiento empezó en un «tierrero» y hoy ha crecido tanto en infraestructura como en comensales felices.

**FIGURA NRO. 73.** *Recipiente de barro donde se ponen en reposo las arepas de chocolate de El Cardal.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

Dicha señora mencionó que la arepa es muy importante para su familia, debido al valor nutricional que aporta. También, describió las arepas del establecimiento como auténticas, tradicionales, artesanales, muy deliciosas y hechas con mucho amor para que el cliente quede satisfecho. Además, manifestó sentirse agradecida con la arepa de chόcolo, porque le ha generado empleo y mayores ingresos econόmicos.

#### La arepa de chόcolo:

**FIGURA NRO. 74.** *Arepa especial de chόcolo de El Cardal.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Para la señora Dulfary, en la preparaci3n de la arepa no pueden faltar dos cosas: un molino de buena calidad para realizar el proceso de la masa, y mantequilla y queso al momento de comerla. La receta que hoy tienen en el establecimiento es aprendida del restaurante de su to en Galicia y ellos, a través del tiempo, le han realizado pequeñas variaciones sin cambiar su identidad principal. Dicha receta se prepara de la siguiente manera: el chόcolo se pela, se desgrana, se muele y finalmente se le agrega agua y azúcar. Por una bandeja de maíz molido (equivalente a la cantidad de veintitrés arepas) se ponen dos pocillos de azúcar y el agua varía según la ternura del maíz. Después de que est la masa, se vierte en un sartén de hierro previamente calentado en el horno de barro, se le agrega mantequilla para que quede la masa lista, por un lado, se voltea y sale la arepa fresquita. Después de esto, se complementa con mantequilla y queso.

Volver



Respecto a los insumos, el maíz lo obtienen de dos proveedores de la región, uno de Arabia en la finca de «don Jairo» y el otro de la central mayorista de Pereira donde también consiguen el maíz tierno y la esencia de mantequilla para agregarle a la masa si lo consideran necesario.

**FIGURA NRO. 75.** *Aplicación de mantequilla en los moldes de arepas de chόcolo o choclo.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

**FIGURA NRO. 76.** *Moldes con la masa para las arepas de chόcolo o choclo listos para llevar al horno de leña.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Volver

#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

El maíz tiene diferentes texturas y todo depende de que tan «jecho» (verde) esté. Si está muy tierno se vuelve un poco dispendiosa la elaboración de las arepas, ya que la masa queda muy blanda y es difícil hacerlas, pero si el maíz está tierno, las arepas quedan muy ricas.

En el establecimiento venden arepas con mantequilla, con queso cuajada o con queso mozzarella; también ofrecen una arepa especial que incluye ambos quesos estilo gratinados, entre otros productos que complementan su oferta gastronómica. En cuanto a la producción de las arepas de chόcolo, cuentan que los fines de semana producen alrededor de ocho latas, las cuales contienen, cada una de ellas, veintitrés arepas; en semana producen alrededor de cinco latas.

**FIGURA NRO. 77.** *Proceso de horneado de las arepas de chόcolo.*



Tomada por Juan Guillermo Gaviria Díaz en 2021. Archivo personal.

Los utensilios necesarios para realizar el proceso de elaboraci3n de la arepa de chόcolo son: horno de barro, madera para leña, máquina de moler con motor industrial, ponchera plástica, sartenes de hierro, cuchara de hierro y pocillo.



5

CAPÍTULO  
CINCO

## Buenas prácticas para la elaboración de arepas: algunos consejos prácticos

Hablar de la arepa, de las prácticas y de los saberes asociados a su elaboración no solo implica realizar procesos de documentación y apropiación social del patrimonio cultural alimentario, sino la necesidad de que los cocineros tradicionales, «areperos» y las personas vinculadas a la oferta de arepas en la ciudad incluyan buenas prácticas en la elaboración de las arepas de maíz desde elementos técnicos de la gastronomía, pero sin perder su valor patrimonial. Es por ello que la presente publicación pretende aportar al fortalecimiento de las capacidades técnicas para la prestación de servicios gastronómicos de los cocineros que mantienen vivo el PCI, por lo que este capítulo contiene elementos básicos que todo manipulador de alimentos debe considerar.

El fomento de la alimentación saludable es uno de los factores protectores para prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades asociadas a un régimen alimentario poco saludable, es decir, aquellas que se originan por: el consumo elevado de sal, azúcares, y grasas saturadas o trans, además del

Volver



bajo consumo alimentos naturales y frescos (Hernández *et al.*, 2016, p. 6).

Hoy en día, las nuevas dinámicas socioeconómicas han llevado a migrar de una cultura culinaria del consumo en el hogar hacia una cultura del consumo en diferentes establecimientos como: servicios de alimentación, restaurantes, cafeterías, plazas de comida [...]. Es así, como aproximadamente el 65% [*sic*] de los colombianos consume comidas fuera de casa, al menos una vez a la semana (BrandStrat, como se citó en Hernández *et al.*, 2016, p. 6).

Por ello surge la necesidad de articular esfuerzos con los actores que forman parte del sector gastronómico como son: las escuelas de gastronomía, los restaurantes, los servicios de alimentación, y demás cadenas que ofrecen y comercializan comidas preparadas, para conformar un equipo de trabajo que permita el abordaje del sector mediante el diseño de herramientas que puedan contribuir a la preparación y oferta de alimentos saludables (Hernández *et al.*, 2016, p. 6).

El proceso de preparación de los alimentos o de producción de comidas es aquel en el cual se convierten los alimentos adquiridos en preparaciones para los menús que se servirán a los usuarios, clientes, huéspedes o pacientes (Tejada, 2002). Durante el proceso de preparación se deben considerar aspectos como la selección de alimentos de calidad conocida, el conocimiento sobre la composición de los alimentos y cómo se ven afectados por el almacenamiento, la preparación y la cocción, y el uso de procedimientos para cocinar basados en los hallazgos de las investigaciones científicas (Tejada, 2002).

Es importante tener en cuenta que el proceso de presentación y de distribución de los platos implica tener en cuenta las propiedades organolépticas de los alimentos, junto con las técnicas de decoración y el emplatado para contribuir en la obtención de preparaciones saludables, las cuales, a su vez, sean atractivas y generen complacencia en el paladar de los consumidores (Hernández *et al.*, 2016).



Es así como las arepas forman parte integral de la oferta de servicios gastronómicos en el municipio de Pereira y, en algunas ocasiones, los cocineros ofrecen sus productos en las denominadas «ventas de portón», situación que no los excluye de cumplir con la legislación colombiana, la cual, en materia de salubridad, se expide para garantizar la inocuidad y la calidad de los alimentos que se producen para expendio humano como son el Decreto 3075 de 1997 y la Resolución 2674 de 2013 donde se incluyen requisitos sanitarios que deben cumplir las personas naturales o jurídicas que ejercen actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución, y comercialización de alimentos y materias primas de alimentos con el fin de proteger la vida y la salud de los individuos (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2013).

Así mismo, debido a los efectos causados por la pandemia por COVID-19 en el mundo, el Ministerio de Salud de Colombia expidió una serie de resoluciones que tienen como propósito generar protocolos de bioseguridad para que los establecimientos gastronómicos puedan operar cumpliendo estos. Dichas resoluciones son: Resolución 666 de 2020 o protocolos generales de bioseguridad, Resolución 735 de 2020 o protocolos de servicios domiciliarios, Resolución 1050 de 2020 o protocolos de bioseguridad y servicio de expendio a la mesa de comidas preparadas y el Decreto 878 de 2020 o planes pilotos para los restaurantes de servicio presencial o a la mesa. Es por ello que se hace fundamental fortalecer los procesos técnicos de los portadores de la tradición en la elaboración de las arepas, con el fin de cumplir con los requisitos mínimos establecidos en la normatividad y mejorar la prestación del servicio gastronómico.

El Plan decenal de salud pública 2012-2021, en una de sus siete dimensiones prioritarias como lo es la de «seguridad alimentaria y nutricional» y donde el tema de alimentación saludable hace parte del componente de consumo y aprovechamiento biológico de alimentos, tiene como objetivo lograr que la población colombiana consuma una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada; por lo cual, se centra en las acciones que buscan fortalecer, en la población, la

selección adecuada de los alimentos y la práctica de hábitos alimentarios saludables que le permitan mantener un estado de salud y de nutrición adecuadas (Hernández *et al.*, 2016).

Es importante mencionar que, en el departamento de Risaralda durante los años 2018 y 2019, se realizó en once municipios (excluyendo a Pereira, Dosquebradas y Santa Rosa) el fortalecimiento técnico, comercial, en sostenibilidad, en calidad y en atención al usuario a ochenta y seis de los doscientos dos establecimientos gastronómicos identificados en la línea base gastronómica del centro occidente del departamento (Rivera, 2019). Este proceso contribuyó a la mejora en la prestación de los servicios de alimentos para los visitantes.

Así mismo, según información del Centro de Estudios e Investigaciones Socioeconómicas de la Cámara de Comercio de Pereira, en el año 2019 se encontraban 2219 empresas activas en las siguientes categorías: código CIU 5611, expendio a la mesa de comidas preparadas con 1073 establecimientos; código CIU 5612, expendio por autoservicio de comidas preparadas con 77 negocios; código CIU 5613, expendio de comidas preparadas en cafeterías con 437 locales; código CIU 5619, otros tipos de expendio de comidas preparadas con 542 establecimientos; código 5221 CIU, *catering* para eventos con 72 negocios; y con el código 5629, actividades de otros servicios de comidas con 8 establecimientos. Vale la pena anotar que en el anterior análisis no se incluyó el código CIU 5630 correspondiente al expendio de bebidas alcohólicas para el consumo dentro del establecimiento (Cámara de Comercio de Pereira, 2020), lo cual evidencia la amplia oferta gastronómica del municipio de Pereira.

Sin embargo, el municipio de Pereira carece de cifras oficiales sobre los prestadores de servicios gastronómicos del municipio que tienen «ventas al portón» y ofrecen arepas, pero se reconocen algunos lugares icónicos del municipio que tienen gran tradición alimentaria como el barrio Corocito, los asaderos de la calle 35 con carrera 8, y la vereda Galicia donde se ubica la Calle Real de la Arepa y El Cardal.



Los establecimientos de ventas de portón o restaurantes pequeños también deben cumplir con lo establecido por el Decreto 3075 de 1997 y la Resolución 2674 de 2013. Dichas normativas exponen todos los requisitos que deben cumplir los establecimientos pertenecientes a la industria gastronómica. Así, en este capítulo se comparten algunos consejos prácticos para que los cocineros, de forma clara y precisa, tengan en cuenta elementos mínimos que deben cumplir. Es importante resaltar que los demás requisitos no incluidos en este capítulo se deban llevar a cabo; sin embargo, para el cumplimiento de ellos se requiere mayor personal y, en algunos casos, mayor inversión económica en infraestructura, pues son pensados para industrias con más una superior escala productiva; por ende, aunque son de obligatorio cumplimiento no se incluyen en el presente texto.

El decreto y la resolución sobre la cual se basan estas recomendaciones están estructuradas por capítulos, lo cual facilita su entendimiento y aplicación. Así, de acuerdo al «Capítulo 8» de la Resolución 2674 *Restaurantes y establecimientos gastronómicos*, en el cual se establecen las condiciones sanitarias generales que debe cumplir los restaurantes y los establecimientos destinados a la preparación y consumo de los alimentos, son:

- Las zonas de producción y preparación deben permanecer limpias, libres de polvo o cualquier suciedad que pueda contaminar el alimento.
- Las superficies y equipos de contacto directo con el alimento (estufas, mesones de trabajo, hornos, molinos y moldes) deben ser de fácil limpieza.
- Así mismo, deben ser de acero inoxidable o de un material de fácil limpieza evitando materiales porosos o baldosas. De tener este material, se debe establecer protocolos de limpieza que garanticen la inocuidad del alimento.
- Dentro de las zonas de producción, preparación y servicio no debe haber presencia de animales domésticos.



### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

- El agua utilizada para la preparación de alimentos debe ser potable.
- Deben estar conectados al sistema de alcantarillado para garantizar la disposición de aguas residuales.
- Los residuos sólidos deben ser retirados frecuentemente de la zona de producción, preparación y servicio para evitar el riesgo de contaminación de los alimentos.
- Los servicios sanitarios deben permanecer limpios y provistos de todos los elementos necesarios para la higiene personal.
- Se deben instalar avisos para el personal y los clientes sobre la necesidad de lavarse las manos adecuadamente después de usar el servicio sanitario.
- Disponer de un aviso donde se evidencie el proceso adecuado de lavado de manos.
- Los pisos deben ser lavados y desinfectados constantemente, evitando dejar agua acumulada en el piso resultado de las acciones de limpieza y desinfección.
- Las paredes deben ser de colores claros, de fácil limpieza, de material no poroso y deben ser lavadas frecuentemente para evitar la acumulación de grasas y suciedad producto de la producción de alimentos.
- Los techos deben ser lavados y desinfectados constantemente para evitar la acumulación de grasas y suciedad producto de la producción de alimentos.
- Las áreas de trabajo deben contar con suficiente y adecuada iluminación por luz natural o artificial.

Volver



- Las lámparas, bombillos y accesorios para iluminar deben limpiarse periódicamente.
- Todos los equipos y utensilios deben ser de fácil limpieza y desinfección, estos deben ser de material resistente al uso y no deben presentar daños ni defectos que pongan en riesgo la inocuidad del alimento.
- Los equipos de refrigeración deben permanecer en óptimas condiciones de funcionamiento.
- Todo el personal manipulador de alimentos debe encontrarse en óptimas condiciones de salud, lo cual debe ser certificado por un médico y debe constatar la aptitud para dicha labor. Esto debe hacerse cada vez que se considere necesario.
- Las materias primas deben someterse a un proceso de limpieza con agua potable y desinfección previo a su uso.
- No se deben utilizar envases para almacenar alimentos, los cuales, su función inicial, haya sido para almacenar productos químicos.
- Todos los productos almacenados deben estar debidamente rotulados para garantizar la calidad de los alimentos y llevar el control de los primero en entrar primero en salir (PEPS).
- Deben tener un plan de saneamiento por escrito, el cual esté compuesto por el programa de manejo de residuos sólidos y líquidos, programa de limpieza y desinfección, programa de control de plagas, y el programa de abastecimiento y suministro de agua potable.
- Los utensilios y productos que se usen para el aseo deben almacenarse separados de la materia prima utilizada para la preparación de los alimentos; estos deben mantener la etiqueta donde se especifique la toxicidad del mismo.



#### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

- En el caso de que la persona que manipule alimentos también tenga contacto con dinero, esta debe lavarse las manos adecuadamente después de recibirlo.
- Debe realizarse control de plagas preventivo y correctivo continuamente.

Uno de los requisitos más importantes que deben cumplir todos los establecimientos gastronómicos es el poder certificar que su personal está capacitado en manipulación de alimentos: hecho que se evidencia en el «Artículo 12» de la Resolución 2674 de 2013. Frente a este tema es necesario aclarar que se ha creado la idea de que se debe tener un carné de manipulación de alimentos, pero lo que realmente exige la resolución es que todo el personal cuente con una capacitación anual de diez horas en todos los aspectos de la norma.

Así pues, entendiendo que todo aquel que trabaje en un establecimiento gastronómico es un manipulador de alimentos, así no prepare alimentos, los restaurantes y emprendimientos gastronómicos podrían generar programas de capacitación internos que les permita cumplir con este requisito y, sobre todo, garantizar que sus colaboradores tengan formación en educación sanitaria, principios básicos de buenas prácticas de manufactura y prácticas higiénicas en manipulación de alimentos.

De la misma forma, el «Artículo 14» de la Resolución 2674, además de ser un requisito para las personas que expenden alimentos, en tiempos de pandemia contribuyó a reforzar las acciones, las cuales se deben desarrollar para evitar el contagio por COVID-19. El artículo indica que todo manipulador de alimentos debe adoptar prácticas higiénicas y medidas de protección como:

- Mantener estrictas medidas de limpieza e higiene personal.
- La vestimenta de trabajo debe ser de color claro, con cierres o cremalleras y no con botones, ya que podrían generar contaminación física en el alimento. El delantal debe permanecer atado al cuerpo y debe cambiarse diariamente.

Volver



- El uniforme de trabajo será de uso exclusivo del área de trabajo, el manipulador de alimentos no podrá salir ni llegar con este puesto de la calle.
- Debe lavarse las manos correctamente antes de iniciar sus labores, cada que salga de la zona de producción y preparación, o después de manipular algún objeto o sustancia que ponga en riesgo de contaminación el alimento.
- El cabello en hombres y mujeres debe permanecer recogido y cubierto totalmente.
- No se debe usar maquillaje.
- Se debe usar tapabocas desechables cubriendo boca y nariz.
- Las uñas deben permanecer cortas, limpias y sin esmalte.
- No se permite el uso de ningún accesorio como reloj, anillos, aretes, cadenas, pulseras u otros.
- Usar calzado completamente cerrado de material resistente, impermeable y sin tacón.
- De ser necesarios, el uso de guantes es voluntario, pero estos deben permanecer limpios, sin roturas o desperfectos.
- El consumo de alimentos y bebidas debe hacerse fuera de la zona de producción y preparación.
- Está prohibido fumar al interior del restaurante.
- El colaborador que llegue a sufrir una herida, afecciones en la piel o alguna enfermedad infectocontagiosa debe ser retirado de todas las actividades directas de manipulación de alimentos.



Finalmente, con el fin de generar claridad sobre los conceptos abordados en el documento y, especialmente, en el presente capítulo, a continuación, se exponen algunas definiciones establecidas por el Decreto 3075 de 1997 en su «Artículo 2» y en la Resolución 2674 de 2013 en el «Artículo 3». Las siguientes definiciones fueron tomadas de la normatividad mencionada anteriormente.

**Alimento contaminado:** Alimento que contiene agentes y/o [*sic*] sustancias extrañas de cualquier naturaleza en cantidades superiores a las permitidas en las normas nacionales, o en su defecto en normas reconocidas internacionalmente. [...]

**Alimento perecedero:** El alimento que, en razón de su composición, características físico-químicas y biológicas, pueda experimentar alteración de diversa naturaleza en un tiempo determinado, y que, por tanto, exige condiciones especiales de proceso, conservación, almacenamiento, transporte y expendio.

**Ambiente:** Cualquier área interna o externa, [*sic*] delimitada físicamente que forma parte del establecimiento destinado a la fabricación, al procesamiento, a la preparación, al envase, almacenamiento y expendio de alimentos. [...]

**Buenas prácticas de manufactura:** Son los principios básicos y prácticas generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución de alimentos para consumo humano, con el objeto de garantizar que los productos se fabriquen en condiciones sanitarias adecuadas y se disminuyan los riesgos inherentes a la producción. [...]

**Certificado de inspección sanitaria:** Es el documento que expide la autoridad sanitaria competente para los alimentos o materias primas importadas o de exportación, en el cual se hace constar su aptitud para el consumo humano. [...]



Desinfección [...]: Es el tratamiento físico-químico o biológico aplicado a las superficies limpias en contacto con el alimento con el fin de destruir las células vegetativas de los microorganismos que pueden ocasionar riesgos para la salud pública y reducir sustancialmente el número de otros microorganismos indeseables, sin que dicho tratamiento afecte adversamente la calidad e inocuidad del alimento. [...]

Expendio de alimentos: Es el establecimiento destinado a la venta de alimentos para consumo humano. [...]

Fábrica de alimentos: Es el establecimiento en el cual se realizan una o varias operaciones tecnológicas, ordenadas e higiénicas, destinadas a fraccionar, elaborar, producir, transformar o envasar alimentos para el consumo humano. [...]

Higiene de los alimentos: Conjunto de medidas preventivas necesarias para garantizar la seguridad, limpieza y calidad de los alimentos en cualquier etapa de su manejo (Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, s. f., pp. 1-5).

Inocuidad de los alimentos: [es] [...] la garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y [...] consuman de acuerdo con el uso al que se destinan [sic]

Limpieza: [es el proceso o la operación de] eliminación [...] de residuos de alimentos [...] u otras materias [extrañas o indeseables]. [...]

Manipulador de alimentos: toda persona que interviene directamente y aunque sea en forma ocasional en actividades de fabricación, procesamiento, [preparación], envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos. [...]

Materia prima: Son las sustancias naturales o artificiales, elaboradas o no, empleadas por la industria de alimentos para su utilización directa, fraccionamiento o conversión en alimentos para consumo humano.

Insumo: Comprende los ingredientes, envases y empaques de alimentos.

Restaurante o establecimiento de consumo de alimentos: Es todo establecimiento destinado a la preparación, consumo y expendio de alimentos (Vidal, 2004, pp. 13-14, 108).

### 5.1. A manera de reflexión: ¿cuál es el camino a seguir para que no falte la arepa en nuestros platos?

Finalmente, a manera de reflexión, vale la pena hacer la pregunta: *¿es la arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero?* Tal vez, dicho cuestionamiento no sea resuelto con los contenidos presentados en este libro, los cuales son relacionados con el análisis de los cuarenta y un establecimientos gastronómicos identificados en los sectores de La 35, El Cardal y Galicia—íconos de los pereiranos en la oferta de arepa—; con los relatos del maestro Guillermo Castaño Arcila sobre el origen y la importancia del maíz para nuestro territorio; o con la documentación y difusión de cocinas y preparaciones tradicionales icónicas como la «arepa de bola» del departamento del Quindío y las infaltables en el desayuno de los abuelos: las «migas de arepa» que se compartieron desde el departamento de Caldas; o desde cada una de las historias de los veinte establecimientos —restaurantes o ventas de portón— que aún conservan técnicas tradicionales en la elaboración de las arepas de maíz en el municipio de Pereira, pues quizás —en términos gastronómicos— lo anterior es solo una «semilla» que debe ser sembrada, regada y cuidada para que a futuro su fruto sea cosechado en conjunto en pro del patrimonio alimentario de Pereira y, ese fruto, se convierta en nueva semilla para investigadores, cocineros, areperos, arepólogos, estudiantes, docentes y, en general, para actores relacionados con la gestión del patrimonio, el turismo gastronómico y las personas del común que quieran conocer y poner en valor el legado alimentario que, desde hace más de cinco mil años, se teje alrededor del maíz y que, aún en nuestras mesas, se materializa en forma de arepas.

Así como el maestro Carlos Humberto Illera Montoya repite que no debemos hablar de cocina tradicional colombiana, sino de cocinas tradicionales, en este caso no debemos mencionar la arepa como



legado alimentario (pereiranas o colombianas), sino como alimento latinoamericano desde toda su diversidad de nombres, colores, sabores, técnicas de preparación, modos de siembra del maíz y consumo que aún tenemos como patrimonio cultural inmaterial y que, aunque muchas de ellas están en riesgo de desaparecer, es nuestro deber seguir manteniéndolas vivas en cada uno de nuestros hogares, restaurantes, ventas de portón, actividades turísticas y cultivos de maíz —como lo hacen en México— en cualquier «terrenito» disponible.

En las siguientes páginas se realiza una pequeña reflexión desde los retos que tiene la academia y otros actores relacionados con la gestión del patrimonio alimentario y el turismo gastronómico desde proyectos de investigación y extensión para continuar con los procesos no solo de generación de conocimientos aplicados al PCI y al turismo gastronómico, sino, tal vez y más importante, desde la puesta en valor de los mismos a través de los procesos de apropiación social del conocimiento y del patrimonio alimentario para que, como lo dice el título, no falte «las arepitas» en la alimentación de los pereiranos y de los habitantes del Paisaje Cultural Cafetero, a partir de seis elementos que ayudan a continuar con la siembra y con el camino a seguir para que no falten las arepas en nuestros platos.

En primer lugar, se deben considerar las técnicas tradicionales para la elaboración de las arepas de maíz como manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial del Paisaje Cultural Cafetero. Hablar de cocina tradicional implica necesariamente hablar de cultura, de cotidianidad y, en este sentido, de lo cotidiano como categoría y fenómeno social, en el cual, el arte de cultivar, preparar y consumir los alimentos se configura en prácticas sociales consideradas como manifestaciones del PCI. La cocina no debe ser entendida como la mera acción de preparación de los alimentos, sino como un proceso y construcción cultural (Moreno, 2008); así mismo, como hecho cultural y tradición viva que se transmite entre generaciones con conocimientos, prácticas y usanzas cotidianas que se recrean constantemente de manera presencial por la experiencia y la comunicación oral. La cultura culinaria está imbricada en la memoria colectiva y se encuentra nutrida de saberes y prácticas que vienen del pasado, las cuales deben ser valoradas y reconocidas como referentes



culturales y como patrimonio, el cual debe ser reconocido, transmitido y salvaguardado en beneficio de las generaciones del presente y del futuro (Ministerio de Cultura, 2012).

Diversos autores, tanto de la literatura gris, como de la literatura académica coinciden en que las cocinas tradicionales deben ser entendidas como un conjunto de tradiciones, conocimientos y prácticas; así como procesos sociales que hacen viable la pervivencia, la transmisión y la proyección de manifestaciones alimentarias y culinarias de un país; y poseen características de autenticidad, singularidad y diversidad relacionadas con el PCI (Chih-Hsing, 2020; Özdemir y Seyitoğlu, F, 2017; Zhang, *et al.*, 2017; García-Almeida, 2019; Ministerio de Cultura, 2012). Además, las cocinas tradicionales representan las peculiaridades sociodemográficas de un país o una región, y están relacionadas con rasgos de origen, religión o cultura (Kim, 2014).

En este sentido, las técnicas tradicionales para la elaboración de arepas de maíz, las formas tradicionales de siembra de este elemento y algunas formas de consumo de las arepas son manifestaciones culturales que hacen parte de las cocinas tradicionales y deberían ser consideradas como patrimonio cultural inmaterial. Para ello, no solo se deben realizar procesos y procedimientos en los que sean incluidas las listas representativas del PCI del municipio y adquieran «legalmente» una declaratoria de patrimonio a nivel institucional, sino, tal vez y más importante aún, que dicho patrimonio sea reconocido y apropiado por las comunidades que habitan la ciudad de Pereira.

Vale la pena recordar que solo en el 48 % de los establecimientos gastronómicos incluidos en este trabajo continúan ofertando arepas, las cuales conservan técnicas tradicionales en su elaboración. En su mayoría lo hacen los negocios denominados «ventas de portón», los cuales son emprendimientos familiares y ponen en valor dicho patrimonio en la selección del maíz, el cual es molido, amasado y cocinado en parrilla con carbón. Algunas de estas actividades están en riesgo de desaparecer por factores como la falta de tiempo o los altos costos que puede generar desarrollar el proceso de manera tradicional, así como la incorporación y uso de maíz importado, la siembra de semillas modificadas o, peor



aún, el hecho de destinar la mayoría de la producción de maíz para el alimento de animales o procesos industriales, los cuales resultan económicamente más rentables que transformar ese maíz en una deliciosa arepa.

Sin embargo, Pereira aún sigue siendo un territorio de arepas, pues es común encontrarse con diversidad de formas de nombrarlas, prepararlas y consumirlas. Aunque el propósito de este texto no era debatir la «autenticidad» de la arepa, su origen o las formas correctas o no de nombrarlas, de clasificarlas y, mucho menos, de comerlas, este pretende enamorar al lector de este alimento para que, cuando lo esté comiendo, recuerde que es un legado, el cual ha pasado de generación en generación, ha tenido variantes y transformaciones y, en el caso del Paisaje Cultural Cafetero y del municipio de Pereira, aún se preparan y siguen estando en la oferta de diferentes establecimientos gastronómicos de los sectores de La 35, El Cardal y Galicia, puesto que, de los 41 establecimientos identificados, el 73 % tiene a la arepa dentro de su oferta principal.

En segundo lugar, fortalecer los procesos de apropiación social del patrimonio alimentario del Paisaje Cultural Cafetero desde la academia. La arepa ha recorrido un largo camino desde las épocas arcaicas en que se masticaba el maíz para poder cocinarlo y hay quienes piensan que el aumento del producto industrializado terminará desterrando los métodos artesanales (Osorio, 2020). No obstante, se hace necesario poner en valor las manifestaciones culturales asociadas a las técnicas tradicionales en la elaboración de arepas de maíz como PCI, tales como reconocer la importancia de los «areperos», de las familias que conservan ese legado y que lo transmiten de manera oral de generación en generación, y generar estrategias de salvaguardia y apropiación social de dicho PCI.

Así pues, la cocina se encuentra relacionada con la historia, con lo que somos y a lo que pertenecemos, es decir, con nuestra identidad (Amézquita, 2015). Así, se identifican algunos criterios para la salvaguardia de dichas manifestaciones, entendida como las medidas encaminadas a crear condiciones para la sostenibilidad de dicho



patrimonio en el tiempo, a partir de la identificación, el conocimiento, la sensibilización, la divulgación y el respeto por la tradición (UNESCO, 2003).

Colombia, de acuerdo a Ley 1185 del 2008 en lo correspondiente al patrimonio cultural de la Nación de naturaleza inmaterial, se entiende por manifestaciones del PCI a todas las prácticas, usos, representaciones, expresiones, conocimientos, técnicas y espacios culturales que las comunidades y los grupos reconocen como parte integrante de su identidad y memoria colectiva. Esta ley incluye la salvaguardia, protección, recuperación, conservación, sostenibilidad y divulgación del patrimonio cultural inmaterial, con el propósito de que sirva de testimonio de la identidad cultural nacional (Ministerio de Cultura, como se citó en Universidad Tecnológica de Pereira y grupo de investigación en Turismo Sostenible, 2017, p. 2).

En este contexto, resulta urgente generar procesos de apropiación social del PCI, con el fin de promover el relevo generacional y la salvaguarda de las tradiciones. El libro presentado hoy tiene como uno de sus propósitos aportar un grano de arena —desde la academia— a estas estrategias de salvaguardia, las cuales deben ser acompañadas de procesos de difusión y puesta en valor que, desde las universidades, podamos liderar como foros académicos, festivales gastronómicos, cursos de extensión en cocina tradicional, talleres de cocina, fortalecimiento de las capacidades técnicas y de prestación de servicios para establecimientos gastronómicos como restaurantes y ventas de portón y, por qué no, pensar en la creación de la «cátedra de la arepa», para difundir el PCI en las instituciones educativas del municipio de Pereira.

En tercer lugar, se debe determinar el potencial turístico de las técnicas tradicionales en la elaboración de arepa de maíz, y el cultivo de maíz no solo desde la prestación de servicios gastronómicos, sino como atractivo turístico.



La actividad turística actual ya no considera al hecho gastronómico simplemente como una necesidad básica a suplir entre los requerimientos logísticos de un viajero, equiparables a la necesidad de transportarse y alojarse. Ya no puede ser concebido únicamente como una “facilidad” para el viajero, pues hoy el turista considera a la oferta gastronómica como un atractivo más entre las opciones que le pueda brindar el Destino Turístico. Tal oferta gastronómica no sólo [*sic*] le permitirá satisfacer su natural necesidad de alimentarse, sino que le brindará experiencias entretenidas de gran valor en la vivencia cultural del destino que visita (Rivera, 2018, p. 50)

En este sentido, se hace necesario generar, en el municipio, propuestas de turismo gastronómico, a partir del diseño de actividades turísticas —con criterios de sostenibilidad— que involucren la producción, la preparación y el consumo del maíz en su diseño; y aporten al conocimiento y la apropiación social de las técnicas tradicionales en la elaboración de arepas de maíz, pues Pereira no cuenta con una oferta de turismo gastronómico asociado a este alimento. Así mismo, se deben desarrollar investigaciones y estudios de mercado en este campo con el fin de determinar el perfil del turista gastronómico.

En cuarto lugar y en relación estrecha con el ítem anterior, se debe entender el turismo gastronómico como una estrategia para la salvaguardia del PCI.

El turista ha transformado su enfoque en el viaje, pasando de querer recorrer o conocer los lugares de un destino, a experimentar vivencias y realizar actividades memorables que le permiten conectar y participar con la cultura gastronómica de un lugar. El turista gastronómico actual demanda llegar hasta el origen, pide autenticidad e identidad, no sólo [*sic*] del producto agroalimentario sino del contexto social que lo envuelve, le preocupa el origen de los productos, las técnicas culinarias y reconoce la gastronomía como medio de socialización (OMT y BCC, 2019, p. 23).

Así mismo, se identifica que la autenticidad es un elemento clave para la satisfacción del turista gastronómico (OMT y BCC, 2019)

Es importante recordar la definición de la OMT sobre

... el *turismo gastronómico* como “un tipo de actividad turística que se caracteriza porque el viajero experimente durante su viaje actividades y productos relacionados con la gastronomía del lugar. Además de las experiencias culinarias auténticas, tradicionales y/o innovadoras, el turismo gastronómico también puede incluir otro tipo de actividades, como visitar productores locales, participar en festivales gastronómicos o asistir a clases de cocina (OMT y BCC, 2019, p. 8).

Así pues, se debe entender que

... el turismo gastronómico contribuye a la conservación de la biodiversidad y los paisajes; favorece la continuidad poblacional de las áreas rurales; mantiene los usos, las costumbres y las funciones que permiten preservar la riqueza patrimonial material e inmaterial del territorio y recuperar la memoria culinaria.

El turismo gastronómico empodera a todos aquellos que configuran la cadena de valor gastronómica, especialmente a las comunidades locales y también a los profesionales en su calidad de embajadores del territorio, reforzando así la identidad y el sentido de pertenencia y salvaguardando la autenticidad de cada lugar (Tasting Extremadura, s. f., s. p.).

Se hace necesario que los estudios en gastronomía y aquellos relacionados con el turismo gastronómico deban estar orientados a la gestión del patrimonio alimentario y pongan en valor los saberes, técnicas y conocimientos de los cocineros tradicionales, entendiendo que el turismo se constituye en una estrategia de salvaguardia del PCI desde una relación dialógica entre la comunidad anfitriona — representada en los portadores de la tradición, areperos, campesinos,



propietarios de restaurantes, ventas de portón— y los turistas, la cual se encuentra mediada por el respeto a la tradición y al intercambio de conocimientos y saberes asociados a las técnicas tradicionales de elaboración de arepas de maíz.

En relación a lo anterior, el quinto elemento propuesto es fortalecer a los portadores de la tradición y a los actores relacionados con la cadena de valor en procesos de servicio, *marketing* y actividades gastronómicas. Si bien vale la pena recordar que este libro no pretende evaluar la calidad de los establecimientos gastronómicos o las ventas de portón, ni sus técnicas culinarias, sí tiene como propósito poner en valor el patrimonio alimentario de Pereira, hacer un reconocimiento a los cocineros tradicionales y populares que aún conservan algunas técnicas para la preparación de arepas de maíz en la ciudad, y contar la historia de esos emprendimientos familiares y las personas que lo conforman, las cuales mantienen vivo el legado en el marco del turismo gastronómico. Por todo ello, se hace necesario desarrollar procesos de fortalecimiento técnico, comercial, y en calidad y sostenibilidad turística a los actores relacionados con la cadena de valor de las arepas, especialmente, a aquellos establecimientos gastronómicos como restaurantes y ventas de portón que ofrecen sus productos a los consumidores.

Estos procesos de fortalecimiento no solo contribuirán al turismo gastronómico, sino que, además, permitirán que los pereiranos y habitantes del Paisaje Cultural Cafetero puedan encontrar una oferta gastronómica que cumpla con requerimientos mínimos de calidad, inocuidad y de servicio, y se pueda «saborear» tranquilamente cualquiera de las arepas que encontramos en la ciudad. Para ello, es necesario iniciar o continuar con procesos de formación en manipulación de alimentos, higiene, inocuidad, servicio, patrimonio, turismo, innovación en cocina, costeo y comercialización de sus productos, cadenas productivas, compras, manejo de inventarios y estrategias de comunicación entre otros.

Este trabajo se concentró únicamente en tres zonas con incidencia gastronómica en el municipio, por lo cual se hace necesario realizar un censo de la oferta actual de venta de arepas tanto en el área urbana



como rural y una caracterización de las técnicas tradicionales en la elaboración de arepas, además estudios sobre el cultivo de maíz en el municipio.

Finalmente, el sexto elemento es crear la ruta de la arepa en Pereira y fomentar su consumo en la alimentación de los pereiranos. Todo ello, debido a que

... la alimentación humana no es un simple acto de nutrición, [sino] un acto lleno de significados que se dan en un contexto específico, bajo unos rasgos culturales particulares. Las personas asignan valores a los alimentos, independientemente de propiedades físicas o químicas, así, forma, consistencia, sabor, color, textura y olor, [sic] son características que identifican determinado alimento en una región y lo constituyen en alimento tradicional (Uribe, como se citó en Rodríguez *et al.*, s. f., p. 118).

Si bien el adagio popular dice «aquí no hay forasteros, todos somos pereiranos», consolidar una ruta de las arepas pereiranas en la que se incluyan diversos establecimientos gastronómicos —con procesos de fortalecimiento previo— como restaurantes; ventas de portón; y recorridos por los cultivos de maíz, huertas comunitarias y pequeñas milpas, puede favorecer procesos de apropiación social del patrimonio alimentario.

Como se dijo en capítulos anteriores,

... el maíz es considerado uno de los tres cereales más consumidos a nivel mundial junto con el trigo y el arroz. Era el alimento base de la alimentación para la preparación de casi todos los alimentos en el continente americano, además de ser un elemento emblemático de las religiones y mitologías de todas las culturas indígenas en América (Rodríguez *et al.*, s. f., p. 114).



Hasta hace pocos años, la mayor parte de los países productores de maíz lo utilizaban principalmente como alimento para los seres humanos, mientras que los países importadores lo aplicaban en la elaboración de piensos destinados a los animales. Esta situación ha cambiado en los últimos años, ya que una gran parte de la producción de maíz en los países industrializados se aplica a la producción de biocombustible; sin embargo, todavía su uso como alimento persiste en Latinoamérica y sigue teniendo gran importancia en los mercados locales, regionales y nacionales (González y Reyes, 2014, pp. 3-4).

El maíz debe seguir siendo el alimento por excelencia, puesto que a nivel nutricional es abundante en carbohidratos y contiene proteínas. Cuando se mezcla con frijol (rico en proteínas, hierro y otros minerales) y calabaza (con alto contenido de grasas y proteínas), conforma una nutrición completa y balanceada. Estudios muestran 265 calorías las aportan 100 g de maíz; hidratos de carbono, 66 g; proteínas, 10 g; grasas, 25 gramos; fibras, 10 gramos; vitaminas B1 (25 %), B3 (9 %) y A (12 %); y minerales como fósforo, magnesio, hierro, zinc y manganeso (Naturesan, 2019).

Es deber fomentar el consumo de arepas de maíz como parte integral de la alimentación de los pereiranos no solo por su valor patrimonial, sino, como se acaba de mencionar, por sus características alimentarias. Aunque no se encontraron estudios en el tema, es evidente que cada vez es más difícil encontrar, en los barrios de la ciudad, los famosos «puestos de arepa», los cuales eran abundantes en las esquinas o en los portones de las viviendas y que, desde hace algunos años con el auge de las panaderías —grandes, coloridas, estandarizadas y muchas de veinticuatro horas—, posiblemente se han cambiado algunos hábitos alimenticios, reemplazando cada vez más la arepa por el pan y sus derivados.

No solo se hace necesario crear la ruta o las rutas de las arepas en nuestro municipio para turistas, sino para los residentes. También es primordial conocer la oferta actual en los barrios y el consumo de este producto por parte de los pereiranos, además de poner en valor, desde



el punto de vista económico, todos los esfuerzos que hay detrás de la elaboración de la arepa, los cuales pocas veces se ven recompensados con los \$ 400 o \$ 500 pesos pagados por arepa y que, por añadidura, son «regateados». Paralelo a lo anterior, se debe promover la creación de huertas o milpas caseras, comunitarias y escolares donde la siembra y el cuidado de las semillas de maíz se conviertan en frutos para el consumo humano y para la apropiación social de este patrimonio cultural inmaterial.

## Referencias

- Agamez, C. (2016). Pelado del maíz con ceniza (paso a paso). *El toque colombiano*. <http://www.eltoquecolombiano.com/2016/05/pelado-del-maiz-con-ceniza-paso-paso.html>.
- Agroalimentando.com. (s. f.). *Guías para el cultivo del maíz*. <https://agroalimentando.com/nota/1402>.
- Alcaldía de Pereira. (2020). *Plan de desarrollo. Gobierno de la ciudad capital del Eje*. Alcaldía de Pereira.
- Alcaldía de Pereira. (s. f.). *División político-administrativa municipal*. <https://pereira.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=675a19df972c401d8c88c0ebfa869805>.
- Álvarez Múnera, J. R. y Sibaja Madera, F. J. (2021). De la autonomía a la dependencia. Maíz, mercado y alimentación en Antioquia en la primera mitad del siglo xx. *Trashumante. Revista Americana de Historia Social*, (17), 150-173. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=455667052007>.
- Amézquita, M; (2015). *Entre rastros y yotas se recupera la cocina tradicional del Quindío*. Sena.



Arcila, I. (2021, 16 de septiembre). *Celebración día internacional de la arepa* [vídeo]. Facebook. <https://www.facebook.com/facultad.farmaceticasyalimentarias/videos/247429310619186>.

Bello Cervantes, I. y Pérez Serrano, A. M. (2017). Turismo biocultural: relación entre el patrimonio biocultural y el fenómeno turístico. Experiencias investigativas. *Scripta Ethnologica*, 39, 109-128. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14853734005>.

\_\_\_\_\_. (2019). Turismo y preservación biocultural en la Matlalcuéyatl. Caso San Pedro Tlalcuapan, Tlaxcala, México. *Regiones y Desarrollo Sustentable*, 19(36), 136.

Bonilla, N. y Meléndez, W. (eds.). (s. f.). *Curso Producción de Semilla de Maíz*. UPIAV, INTA, CNP y MAG. <http://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/F03-8042.pdf>

Björk, P. y Kauppinen-Räsänen, H. (2014). Culinary-Gastronomic Tourism-a Search for Local Food Experiences, *Nutrition & Food Science*, 44(4), 294-309. <https://doi.org/10.1108/NFS-12-2013-0142>.

Cámara de Comercio de Pereira. (2020). *Informe sobre establecimientos gastronómicos en el municipio de Pereira*. Centro de Estudios e Investigaciones Socioeconómicas de la Cámara de Comercio de Pereira.

Cárdenas, A. (2019, julio 23). Gasto en arepas crece 5 % anual y se ubica en \$ 505 000 millones. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/economia/sectores/consumo-venezolano-impulsa-crecimiento-de-ventas-de-arepa-en-colombia-379798>.

Cavicchi, A. & Ciampi Stankova, K. (2016). *Food and Gastronomy as Elements of Regional Innovation Strategies*. European Union. [https://s3platform-legacy.jrc.ec.europa.eu/documents/20182/154989/JRC99987\\_Cavicchi\\_Ciampi+Stancova\\_Food%26Innovation\\_FINAL.pdf/f6f3c351-5888-424e-81ee-321a46931fdf](https://s3platform-legacy.jrc.ec.europa.eu/documents/20182/154989/JRC99987_Cavicchi_Ciampi+Stancova_Food%26Innovation_FINAL.pdf/f6f3c351-5888-424e-81ee-321a46931fdf).

Volver



- Chica Jiménez, F. (2012). *Alternativas de gestión pública a la segregación residencial por reubicación de viviendas en la ciudad de Pereira* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica de Pereira]. Archivo digital. <https://repositorio.utp.edu.co/items/91207c01-0164-48f6-a57d-7a64ea0abd66>.
- Chih-Hsing, L. (2020). Local and International Perspectives of the Influence of Creative Experiences of Chinese Traditional Culture on Revisit Intentions. *Current Issues in Tourism*, 23(1), 17-35. <https://doi.org/10.1080/13683500.2018.1564740>.
- Cohen, E. & Avieli, N. (2004). Food in Tourism: Attraction and Impediment. *Annals of Tourism Research*, 31(4), 755-778. <http://dx.doi.org/10.1016/j.annals.2010.03.007>.
- Decreto 3075 del 1997. (1997, 23 de diciembre). Ministerio de Salud Pública. Diario oficial no. 43.205. [https://jurinfo.jep.gov.co/normograma/compilacion/docs/decreto\\_3075\\_1997.htm](https://jurinfo.jep.gov.co/normograma/compilacion/docs/decreto_3075_1997.htm).
- Decreto 878 de 2020. (2020, 25 de junio). Ministerio del Interior. [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/normatividad/decreto\\_878\\_del\\_25\\_de\\_junio\\_de\\_2020.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/normatividad/decreto_878_del_25_de_junio_de_2020.pdf).
- Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación (COLCIENCIAS). (2013). *Convocatoria para conformar un banco de proyectos elegibles arte, cultura y diálogo de saberes recuperación contingente*. <https://legadoweb.minciencias.gov.co/convocatoria/convocatoria-para-conformar-un-banco-de-proyectos-elegibles-arte-cultura-y-di-logo-de-s>
- Desiderio-Almeida, J. (2019). Knowledge Transfer Processes in the Authenticity of the Intangible Cultural Heritage in Tourism Destination Competitiveness. *Journal of Heritage Tourism*, 14(5-6), 409-421. <https://doi.org/10.1080/1743873X.2018.1541179>.
- Espejel-García, M. V.; Mora-Flores, J. S.; García-Salazar, J. A.; Pérez-Elizalde, S. y García-Mata, R. (2016). Caracterización del consumidor de tortilla en el estado de México. *Agricultura*,



*Sociedad y Desarrollo*, 13(3), 371-384. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360547924002>.

Everett, S. y Aitchison, C. (2008). The Role of Food Tourism in Sustaining Regional Identity: A Case Study of Cornwall, South West England. *Journal of Sustainable Tourism*, 16(2), 150-167. <https://doi.org/10.2167/jost696.0>.

Everett, S. y Slocum, S. L. (2013). Food and Tourism: An Effective Partnership? A UK-Based Review. *Journal of Sustainable Tourism*, 21(6), 789-809. DOI: 10.1080/09669582.2012.741601.

Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias UdeA. (2021, 16 de septiembre). *Conferencia Día Internacional de la Arepa*. [Publicación]. <https://www.facebook.com/facultad.farmacaceuticasyalimentarias/videos/247429310619186>.

Galeano, E. (2002). *100 relatos breves antología*. El Conejo.

García-Almeida, D. J. (2019). Knowledge Transfer Processes in the Authenticity of the Intangible Cultural Heritage in Tourism Destination Competitiveness. *Journal of Heritage Tourism*, 14(5-6), 409-421. DOI: 10.1080/1743873X.2018.1541179.

Gaviria, A. (2019). *Arepas colombianas: técnicas profesionales de cocina*. Universidad de La Sabana.

Gobernación de Boyacá. (s. f.). *Ruta del Maíz, Provincia Márquez*. Sistema de Información Turística de Boyacá SITUR. <https://situr.boyaca.gov.co/attractivo-turistico/ruta-del-maiz/>.

Gobernación de Risaralda. (2019). *Herramientas técnicas y comerciales para que su establecimiento sea el mejor en calidad, sostenibilidad, servicio y atención al turista*. Universidad Tecnológica de Pereira.

- González Jácome, A. y Reyes Montes, L. (2014). El conocimiento agrícola tradicional, la milpa y la alimentación: el caso del Valle de Ixtlahuaca, Estado de México. *Revista de Geografía Agrícola*, (52-53), 21-42. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75749284003>.
- Gutiérrez, G. (s. f.). *Memoria sobre el cultivo de maíz*. Escuela de Ciencias y Arte.
- Hernández Torres, B. C.; Uriza, J. P. y Vallejo, E. P. (2016). *Manual operativo del sector gastronómico*. Ministerio de Salud de Colombia. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Manual-operativo-sector-gastronomico.pdf>.
- Illera, C. (16 de septiembre de 2021). *La importancia de la arepa como patrimonio culinario*. [Sesión 1] Día Internacional de la Arepa. Facultad Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias UdeA <https://www.facebook.com/facultad.farmaceuticasyalimentarias/videos/247429310619186>.
- Kim, K.; Hallab, Z. y Kim, J. (2012). The Moderating Effect of Travel Experience in a Destination on the Relationship Between the Destination Image and the Intention to Revisit. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 21(5), 486-505. <https://doi.org/10.1080/19368623.2012.626745>.
- Kim, Y. G. y Eves, A. (2012). Construction and Validation of a Scale to Measure Tourist Motivation to Consume Local Food. *Tourism Management*, 33(6), 1458-1467. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tourman.2012.01.015>.
- Kim, J. (2014). The Antecedents of Memorable Tourism Experiences: The Development of a Scale to Measure the Destination Attributes Associated with Memorable Experiences. *Tourism Management*, 44, 34-45. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2014.02.007>



- Kivela, J. y Crotts, J. C. (2006). Tourism and Gastronomy: Gastronomy's Influence on How Tourists Experience a Destination. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 30(3), 354-377. <https://doi.org/10.1177/1096348006286797>.
- Kumar Dixit, S. (2019). *The Routledge Handbook of Gastronomic Tourism*. Routledge.
- La Barra. (2020). *El Eje Cafetero vivirá una navidad con ambiente gourmet*. <https://www.revistalabarra.com/el-eje-cafetero-vivira-una-navidad-con-ambiente-gourmet/>.
- Ley 1185 del 2008. (2008, 12 de marzo). Congreso de la República. Diario oficial no. 46.929. [https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Normograma/docs/ley\\_1185\\_2008.htm](https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Normograma/docs/ley_1185_2008.htm).
- Long-Solís, J. & Vargas, L. A. (2005). *Food Culture of Mexico*. Greenwood.
- Loor Vélez, J. J. (2017). La ruta del maíz como parte del turismo gastronómico en el recinto Aguas Frías de Medellín, Cantón Ventanas, Provincia de Los Ríos [Tesis de pregrado, Universidad Técnica Estatal de Quevedo]. Archivo digital. <https://repositorio.uteq.edu.ec/bitstream/43000/2005/1/T-UTEQ-0018.pdf>.
- López, C. E. y Hernández, U. (Comp.). (2009). *Diálogos entre saberes: ciencias e ideologías en torno a lo ambiental*. Universidad Tecnológica de Pereira.
- Lunchaprasith, T. y Macleod, D. (2018). Food Tourism and the Use of Authenticity in Thailand. *Tourism Culture & Communication*, 18(2), 101-116. 10.3727/109830418X15230353469492.
- Medina, J. y Mérida, G. (2014). *Acerca del turismo biocultural, hacia la construcción de un modelo*. Programa Nacional de Biocultura. [https://issuu.com/bioculturabolivia/docs/acerca\\_del\\_turismo\\_biocultural](https://issuu.com/bioculturabolivia/docs/acerca_del_turismo_biocultural).



- Ministerio de Cultura de Colombia e Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH). (2007). *Patrimonio cultural inmaterial. Manual para la implementación del proceso de identificación y recomendaciones de salvaguardia de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial*. <http://docencia.uaeh.edu.mx/estudios-pertinencia/docs/cultural/55.pdf>.
- Ministerio de Cultura. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. <http://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2019%20politica.pdf>.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Plan decenal de salud pública PDSP, 2012-2021, la salud en Colombia la construyes tú*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/PDSP.pdf>.
- Moreno Blanco, L. (2008). *Diccionario de voces culinarias*. Universidad Externado de Colombia.
- Natursan. (2019), Revista de nutrición, salud y bienestar. <https://www.natursan.net/kefir-de-zumo-de-maiz-beneficios-propiedades/>
- Nielsen. (2016). *Hábitos de consumo de los colombianos*. <https://www.nielsen.com/co/es/insights/article/2016/habitos-de-desayuno-de-los-hogares-colombianos/> consultado el 9 de septiembre de 2020
- Olaya, S. (2013). Hablemos de lo ancestral para reconocer la cocina actual. [Ponencia]. *I Simposio Internacional de Cocina Ancestral*.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2003). *Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial*. <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001325/132540s.pdf>.



- Organización Mundial del Turismo (OMT) y Basque Culinary Center (BCC). (2019). *Guía para el desarrollo del turismo gastronómico*. <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284420995>.
- Osorio Giraldo, S. (2018). *Apoyo a la documentación de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial asociadas a las artes y oficios de Pereira como aporte a la creación de la escuela comunitaria de artes y oficios de Pereira* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica de Pereira]. Archivo digital. <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/2ac9ee0a-fa19-4a6b-84c4-f1a1219e6ca4/content>.
- Osorio, M. (2020, 22 de julio). *Más colombianos que la arepa*. Vínculos, colombianos en el exterior. <https://vinculos.co/mas-colombianos-que-la-arepa>.
- Organización Mundial del Turismo (OMT). (2017). *Memorias tercer foro mundial de turismo gastronómico*. <https://www.unwto.org/affiliate-memberses/event/3er-foro-mundial-de-turismo-gastronomico-de-la-omt>.
- Özdemir, B. & Seyitoğlu, F. (2017). A Conceptual Study of Gastronomical Quests of Tourists: Authenticity or Safety and Comfort? *Tourism Management Perspectives*, 23, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2017.03.010>.
- Paliwal, R. L. (s. f.). *El maíz y su importancia*. Tecnologías rurales. <https://terural.blogspot.com/p/r.html>.
- Rachão, S.; Breda, Z.; Fernandes, C. & Joukes, V. (2019). Food Tourism and Regional Development: A Systematic Literature Review. *European Journal of Tourism Research*, 21, 33-49. <https://ejtr.vumk.eu/index.php/about/article/view/357>.
- Recetas con Amor Taller de Cocina. (2021, 2 de diciembre). *Migas de arepa, una tradición familiar del Paisaje Cultural Cafetero* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cqHYV2RuESE>.



**Entre maíz, saberes y carbones**

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

Resolución 1050 de 2020. (2020, 26 de junio). *Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19...* Ministerio de Salud y Protección Social. [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%201050%20de%202020.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%201050%20de%202020.pdf).

Resolución 2674 de 2013. (2013, 22 de julio). *Por la cual se reglamenta el artículo 126 del Decreto ley 019 de 2012 y se dictan otras disposiciones.* Ministerio de Salud y Protección Social. Diario oficial no. 48.862. [http://normograma.supersalud.gov.co/normograma/docs/resolucion\\_minsaludps\\_2674\\_2013.htm](http://normograma.supersalud.gov.co/normograma/docs/resolucion_minsaludps_2674_2013.htm).

Resolución 666 de 2020. (2020, 24 de abril). *Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19.* Ministerio de Salud y Protección Social. <https://id.presidencia.gov.co/Documents/200424-Resolucion-666-MinSalud.pdf>.

Resolución 735 de 2020. (2020, 8 de mayo). *Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo de coronavirus COVID-19.* Ministerio de Salud y Protección Social. [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20735%20de%202020.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20735%20de%202020.pdf).

Restaurante el Roble. (s. f.). *Una historia de sazón y tradición por 43 años.* <https://restauranteelroble.com.co/nuestra-historia/>.

Restrepo Manrique, C. (2012). *Historia del maíz y las arepas de choclo en Colombia.* Historia de La Cocina y La Gastronomía. <https://www.historiacocina.com/es/arepa>.

Ripusudan, L. P.; Gonzalo Granados, H. R. L. y Violic, A. (2001). *El maíz en los trópicos: mejoramiento y producción.* <https://www.fao.org/3/x7650s/x7650s00.htm#toc>.

Volver



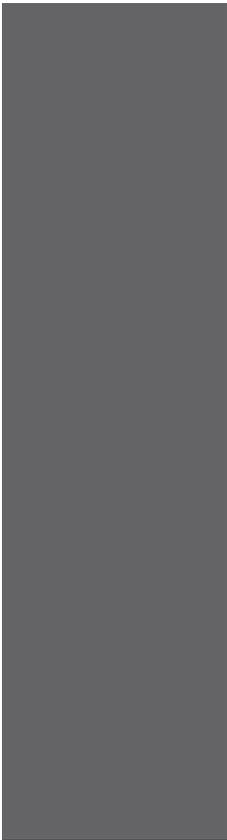
- Rivera Aranzazu, J. C. (2018). Caracterización de las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial asociadas a las cocinas tradicionales para su inclusión en procesos turísticos sostenibles de base comunitaria en la zona de influencia del salado de Consotá. En: Vicerrectoría de Investigaciones, Innovación y Extensión. *Apropiación social del conocimiento «investigación, innovación y extensión» en 2017* (pp. 87-106). Editorial Universidad Tecnológica de Pereira.
- Rivera, J. (2019). *Fortalecimiento técnico comercial a establecimientos con productos y servicios con alto potencial de venta al turista, como son productos bandera artesanal, agroindustrial, gastronómico y cafés especiales, promoviendo la creación de productos diferenciados talleres y concurso para la creación del plato, bebida y postre típico, incentivando los saberes culinarios o la gastronomía, representados fundamentalmente por el tipo de comida («paisa» o «montañera»)*. [Manuscrito sin publicar, Informe técnico final actividad nro. 8]. Gobernación de Risaralda, Secretaría de Desarrollo Económico y Competitividad.
- Rodríguez Espinosa, H.; Higuera Isaza, J. y Bonilla Restrepo, K. (s. f.). *Innovación en la industria de la arepa de maíz en Colombia*. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/biogenesis/article/view/336226/20791755>.
- Rodríguez, G.; Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe.
- Savarin, B. (1852). *Fisiología del gusto*. Juan R. Navarro.
- Sánchez-Ruiz, J.; Coronel-Curimilma, L.; Suárez-Jaramillo, A. y Maza-Ortega, M. (2020). Ruta turística maíz y cascadas: estudio de caso con un enfoque del turismo cultural y natural. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 24(99), 54-61.



- Secretaría Distrital de Salud de Bogotá. (s. f.). *Glosario*. <http://www.saludcapital.gov.co/sitios/VigilanciaSaludPublica/Protocolos%20de%20Vigilancia%20en%20Salud%20Publica/Glosario.pdf>.
- Staiff, R.; Bushell, R. y Watson, S. (Eds.). (2013). *Heritage and Tourism: Place, Encounter, Engagement*. Routledge.
- Tasting Extremadura. (s. f.). *Turismo gastronómico*. <https://tastingextremadura.com/bienvenida/turismo-gastronomico/>.
- Tejada, B. D. (2002). *Administración de servicio de alimentación y nutrición*. Editorial Universidad de Antioquia.
- Tapia, N. (2008). *Aprendiendo el desarrollo endógeno sustentable: Construyendo la diversidad bio-cultural. Comprando y aprendiendo del desarrollo endógeno*. Agruco-Compas.
- Tettay de Fex, J. P. (2019, 29 de noviembre). El hogao es la base del sabor colombiano. *Vivir en el poblado*. <https://vivirenelpoblado.com/el-hogao-es-la-base-del-sabor-colombiano/>.
- Tifayruth. (s. f.). La arepa, un camino lleno de sabor y cultura-Colombia y Venezuela. *Tintico y Guayoyo*. <https://suerteydestinos.com/la-arepa-un-camino-lleno-de-sabor-y-cultura-colombia-y-venezuela/>.
- Universidad Tecnológica de Pereira y grupo de investigación en Turismo Sostenible. (2017). Universidad Tecnológica de Pereira. Un campus verde para compartir sabores y saberes. *Segundo festival entre fogones y sazones: festival de las cocinas tradicionales*. Pereira, Colombia. <https://www2.utp.edu.co/cms-utp/data/bin/UTP/web/uploads/media/comunicaciones/documentos/Segundo-festival-entre-fogones-y-sazonos.pdf>.
- Valencia, E. y Acosta, C. (2015). En tiempos contemporáneos ¿para qué cocina tradicional? *Investigaciones en Alimentos y Cocina Colombiana*, 45-48.



- Vidal Cuellar, R. M. (2004). *Implementación de buenas prácticas de manufactura en la industria alimenticia. Área: alimentos en conserva* [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de Occidente]. Archivo digital. <https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/7078/T04953.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Zhang, H.; Wu, Y. y Buhalis, D. (2017). A Model of Perceived Image, Memorable Tourism Experiences and Revisit Intention. *Journal of Destination Marketing and Management*, 8, 326-336, <https://doi.org/10.1016/j.jdmm.2017.06.004>.
- Zuluaga Gómez, V. (2013). *Historia extensa de Pereira*. Editorial Universidad Tecnológica de Pereira.



**ANEXOS**

**ANEXO A. Inventario de establecimientos en el sector de La 35,  
Primero de Febrero.**

Nro.	Nombre del establecimiento	Dirección	Oferta gastronómica
1	Deli Asados La 35	Calle 35 nro. 7B	Arepas (varias preparaciones), parrilladas, patacones, entradas, asados
2	Frijoles	Calle 35 nro. 8-25	Cazuela de frijol, cazuela de mondongo, Almuerzos ejecutivos
3	Venta de portón Doña Nelsi	Calle 34 nro. 8B-12	Arepas con todo, empanadas, arepa sola
4	La Teja Corrida	Calle 35 nro. 7-23	Arepa con todo, asados, chuzos
5	Súper Arepa	Calle 35 nro. 7B-05	Arepa con todo, empanadas, patacones
6	Sabor a Parrilla	Cra. 4.ª nro. 35-05	Comidas rápidas y asados al carbón
7	Venta de portón María Verónica	Cra. 4.ª nro. 34-19	Arepas con mantequilla, arepas con queso, chorizo con arepa
8	Las Delicias	Cra. 5 nro. 35-05	Arepas con mantequilla, arepas solas y almuerzos corrientes
9	Sr. Food	Calle 35 nro. 5-25	Desayunos, almuerzos corrientes, arepas solas, arepas con queso, arepas con pollo, chorizos, papa rellena, empanadas
10	Frijoles 2	Cra. 7.ª nro. 35-04	Frijoles en bandeja, cazuela de frijoles, almuerzo ejecutivo
11	Tutti Chipi	Calle 35 nro. 8-11	Heladería, comidas rápidas
12	Caracol Azul	Calle 35 nro. 8-29	Comida de mar acompañado de patacón
13	Salami Pizzería	Calle 35 nro. 8-18 L4	Pizza, hamburguesa, pasta
14	El Cuate	Calle 35 nro. 8-18 L2	Platos mexicanos, chuzos, patacones
15	Restaurante Donde Huevo	Calle 34 nro. 9-05	Almuerzos ejecutivos, comidas rápidas
16	Horno de la Abuela	Cra. 9 nro. 34-02	Pasteles de hojaldre, <i>croissants</i> , bebidas caseras
17	Chuzos Casa Blanca	Calle 35 nro. 8-03	Asados al carbón, arepas desmechadas, chuzos
18	Venta de portón Doña Jacqueline	Calle 35 nro. 5-14	Arepas con queso, arepas con quesillo, arepas solas y morcilla

Elaboración propia.

Volver



### Entre maíz, saberes y carbones

La arepa un legado alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero

#### **ANEXO B. Inventario de establecimientos en el sector de Galicia, corregimiento de Cerritos.**

No.	Nombre del establecimiento	Dirección	Oferta gastronómica
1	El Maizal	Kilómetro 10, vía Cerritos	Arepa de chocolate, chorizos, chuzos, menús ejecutivos, asados y pescados
2	La Chocolera	Kilómetro 10, vía Cerritos	Arepa de chocolate, chorizos, chuzos, asados
3	La Sonsoneña	Kilómetro 10, vía Cerritos	Arepa de chocolate, chuzos, chorizos, platos a la carta
4	La Mazorca	Kilómetro 10, vía Cerritos	Arepa de chocolate, chorizos, chuzos, menú ejecutivo, asados y pescados
5	Máster Fries	Kilómetro 10, vía Cerritos	Arepa de chocolate, chorizos, chuzos, almuerzos ejecutivos, sancocho y bandeja paisa
6	El Paisa	Kilómetro 10, vía Cerritos	Arepa de chocolate, tradicional colombiano, asados y comida de mar
7	El Paisa Asadero Bar	Kilómetro 10, vía Cerritos	Arepa de chocolate, asados, licores
8	Cazuela Paisa	Kilómetro 10, vía Cerritos	Arepa de chocolate, chorizos, asado, sancocho, frijoles
9	Antojo Llanero Campestre	Kilómetro 10, vía Cerritos	Sancochos, picada llanera, bandeja paisa
10	El Mesón de los Búcaros	Kilómetro 10, vía Cerritos	Arepa de chocolate, chorizos, comida a la carta y ejecutiva
11	Kiosco Postobón Andica	Kilómetro 10, vía Cerritos	Empanadas, buñuelos, arepas de carne, papa rellena, desayunos y almuerzos
12	Kiosco Coca Cola Galicia	Kilómetro 10, vía Cerritos	Panadería empaquetada, confiterías, bebidas

Elaboración propia.

#### **ANEXO C. Inventario de establecimientos en el sector El Cardal, comuna San Joaquín.**

No.	Nombre del establecimiento	Dirección	Oferta gastronómica
1	Arepa de Chocolate El Cardal	M1C6 La Reserva	Arepas, asados
2	Venta de portón Daniela	M1C3 El Cardal	Plátanos, arepas rellenas, chicharrón
3	Venta de portón Doña Diana	M10C215 San Marcos	Empanadas, arepas
4	Asadero AEC Jhon	MaC1 El Cardal	Aborrajados, asados, arepas
5	Sabor y Sazón	MeC13 Gibraltar	Desayunos, almuerzos caseros, arepas
6	Tienda Morales	M3C32 San Marcos	Tienda y arepas
7	Venta de portón Lorena & Familia	M9C22 Portal de San Joaquín	Arepas rellenas, plátanos, empanadas
8	El Punto de la Arepa	MbC15 El Cardal-Gibraltar	Asados, arepas rellenas
9	Venta de portón Doña Gloria	Mcentro C1 Tinajas	Arepas rellenas
10	Kiosco de Birmania	Parqueadero Birmania	Arepas
11	Venta de portón Nora	M12 C272 P1 San Marcos	Arepas

Elaboración propia.

Volver



*Este libro fue terminado por la editorial de la Universidad Tecnológica de Pereira  
en agosto del 2022, bajo el cuidado de los autores.  
Pereira, Risaralda, Colombia.*

En la tradicional y cotidiana alimentación de los colombianos la arepa no puede faltar, este alimento ancestral forma parte de las familias de Colombia, y del patrimonio alimentario del país, y eso no es ajeno al municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero, declarado patrimonio de la humanidad por la UNESCO en el año 2011. Sin embargo, este patrimonio es poco documentado, conocido y apropiado por los habitantes del municipio de Pereira y por la comunidad de la Universidad Tecnológica de Pereira. El texto que presentamos hoy tiene como propósito generar procesos de apropiación social del patrimonio cultural inmaterial alimentario del municipio de Pereira y el Paisaje Cultural Cafetero como aporte a la implementación de estrategias de salvaguardia del patrimonio y el fortalecimiento técnico a prestadores de servicios gastronómicos.

Es así como esta publicación pretende aportar de un lado al conocimiento, difusión y apropiación social del patrimonio cultural inmaterial mediante la documentación de las prácticas y saberes en la elaboración de las arepas de maíz del municipio de Pereira, y de otro lado al fortalecimiento de las capacidades técnicas para la prestación de servicios gastronómicos en cuanto a recomendaciones en Buenas prácticas de Manufactura y servicio.

El lector encontrará en el texto la historia del maíz contada desde la voz de campesinos y maestros en agroecología, además desde el hermano país de México conocerá algunas preparaciones asociadas al maíz y la historia de sus cocineras tradicionales, viajará al departamento del Quindío para conocer las infaltables arepas de bola, en el departamento de Caldas las migas de arepa y las arepas de sango de frijol de Riosucio, así como la oferta de arepas en el municipio de Pereira en los sectores del Cardal y Galicia.

El texto pretende ser un aporte desde el Grupo de Investigación en Turismo Sostenible de la UTP al patrimonio alimentario de nuestro Paisaje Cultural Cafetero

e-ISBN: 978-958-722-728-4

**Facultad de Ciencias Ambientales**  
Colección Trabajos de Investigación