


Apunte etnográfico

El Arracachal: herencia, cultura gastronómica y tradiciones en Cundinamarca, Colombia, Suramérica

BLANCA YSABEL DAZA MARTÍNEZ¹

 0000-0002-4102-0556

Universitat de Barcelona, España

perifèria

revistes.uab.cat/periferia



Diciembre 2024

Para citar este artículo:

Daza Martínez, B. Y. (2024) El Arracachal: herencia, cultura y tradiciones en la región de Cundinamarca, Colombia, Suramérica. *Perifèria, revista de recerca i formació en antropologia*, 29(2), 163-202, <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.1000>

Resumen

El presente texto muestra el trabajo de campo iniciado en diciembre de 2023 y continúa en el presente con los habitantes de la vereda El Arracachal, situada en el municipio de San Antonio del Tequendama (Cundinamarca, Colombia). En ese periodo, se realizaron visitas a hombres y mujeres mayores de 50 años, que siempre vivieron en esta vereda. El objetivo principal del trabajo fue recoger esos testimonios de las personas mayores y evidenciar las tradiciones alimentarias, esto es, el uso y circulación de los alimentos y las creencias y costumbres en torno a ellos, y dar algunos detalles de las preparaciones que se hacen actualmente. Como se alimentaban entonces y como perduran en el tiempo esas prácticas. Se encontró una rica herencia cultural gastronómica enraizada. Destacan como productos importantes la guatila y el balú como frutos pocos conocidos y de valor nutricional significativo, en medio de un lugar privilegiado por sus paisajes, colores, fauna y flora.

Palabras clave: Colombia, El Arracachal, tradiciones culturales, alimentación, historia.

¹ Blanca Ysabel Daza Martínez: blancaysabeldm@hotmail.com

Agradezco a Rafael Castro por la corrección de estilo, edición y de formato de este texto: rh.castro30@egresados.uniandes.edu.co



Abstract: *El Arracachal heritage, gastronomic culture, and traditions in Cundinamarca, Colombia, South America*

This text shows the fieldwork that began in December 2023 and continues at present with the inhabitants of the El Arracachal village, located in the municipality of San Antonio del Tequendama (Cundinamarca, Colombia). During that period, visits were made to men and women over 50, who have always lived in this village. The main goal of the work was to collect these testimonies from the elderly and show the food traditions, that is, the use and circulation of food and the beliefs and customs around them, and to give some details of the preparations made today. How they ate then and how these practices endure over time. A rich, deep-rooted gastronomic cultural heritage was found. Guatila and balú stand out as important products as little-known fruits of significant nutritional value, in the middle of a privileged place for its landscapes, colors, fauna, and flora.

Keywords: Colombia, El Arracachal, cultural traditions, food, history.

San Antonio del Tequendama y una inquietud antropológica



Figura 1: Mapa de Colombia. Énfasis en el departamento/región de Cundinamarca. Ramírez. 2004.



Figura 2: Mapa de los municipios de la provincia del Tequendama Colombia. Ramírez. 2004.

San Antonio del Tequendama es un municipio que pertenece al Departamento de Cundinamarca en Colombia, Suramérica. El Arracachal es una vereda que se encuentra al sur de este municipio y a 47 kilómetros de Bogotá, la capital de Colombia.

El término *vereda* es utilizado para definir un tipo de subdivisión territorial de los diferentes municipios del país. Las veredas son pequeñas agrupaciones agrarias compuestas por numerosas parcelas de vecinos en caminos rurales. Se trata en sí de varias familias campesinas que comparten el mismo camino o sendero para su desplazamiento y el de sus productos.²

San Antonio del Tequendama está formado por diversas veredas, entre ellas, El Arracachal, Caicedo, Chicaque, Cubsio, El Cajón, La María, La Rápida, El Patio de Bolas, Caicedo, Panchos, Quintas Colombianas, Quebrada Grande, Santa Fe, Santivar, Las Angustias, Laguna Grande, San Isidro, San José, La Rambla, Vancouver, Zaragoza, Nápoles y Piedra azul. Las dos veredas más importantes son El Arracachal y Cubsio.

² Patricia Daza es ingeniera agrónoma. Ella trabaja con veredas del Quindío y dio detalles sobre este concepto (Daza, P., comunicación personal, 17 de marzo de 2024).



Figura 3: Las veredas vecinas. Blanca Ysabel Daza. 2023.

La variedad de climas y la disponibilidad de agua en esta región hacen que exista diversidad de cultivos, dentro de los que se destacan frutales, café, plantas ornamentales, aromáticas y tomate. En el sector pecuario, se hallan las explotaciones en galpón de pollos de engorde y gallinas ponedoras, explotación de ganado, cría de equinos y explotación de cerdos (Bustamante, 1982).

No obstante la riqueza agropecuaria (y también histórica, como se verá más adelante) del territorio, durante una estadía en la región, específicamente en la vereda de El Arracachal, se evidenciaban algunos cambios socioculturales, económicos y de grupos etarios que hacían pensar si las costumbres anejas a esta riqueza se estarían perdiendo, y específicamente las que tenían que ver con la cocina, con las tradiciones alimentarias. Así, una pregunta de investigación, una “inquietud antropológica” permeó mis días allí: A pesar de los cambios en la sociedad (como la migración de los jóvenes a las ciudades o los otros modelos de trabajo y vida que ofrece la tecnología actualmente), ¿continúan vivas las tradiciones alimentarias para los habitantes El Arracachal, utilizando los productos de la región (como el balú o la guatila)? ¿O se estaría perdiendo, poco a poco, estas tradiciones, llevando, por ejemplo, a que se olvidara el modo de preparar la guatila y el balú y, tal vez a mediano plazo, dejar de cultivar estos productos tan únicos?

Como se verá, las respuestas son alentadoras, si bien el paso del tiempo ha generado algunos cambios.

Vestigios de la herencia indígena en las veredas de San Antonio del Tequendama

Las veredas de San Antonio del Tequendama son importantes por la cantidad de vestigios indígenas que se conservan y la belleza de sus paisajes.

Existen diferentes piedras pintadas y talladas por los indígenas con pinturas rupestres y petroglifos (F. Cubsio, comunicación personal, 17 de abril de 2024).³ A las piedras se les conocía con diversos nombres, según, por ejemplo, su forma, y cada una tenía un significado diferente. Estaban, por ejemplo, la piedra del sapo, que tiene esa forma de sapo, o la del conejo, con su forma de conejo. La piedra del cacique simbolizaba al cacique o cacica, que representaba en ese momento a todos los indígenas. Se puede ver en esta piedra la cabeza del cacique, con su penacho, nariz, los ojos con sus pestañas y la boca. Estas representaciones sobre las piedras tenían un significado importante para los indígenas que habitaron estas tierras. En las piedras también se representaban, tallándolas, a los principales representantes de las tribus.

En la Sabana de Bogotá, los indígenas muisca regían la zona. Esta civilización se desarrolló entre el año 3500 a. C. y el año 1200 d. C. Los cacicazgos estaban establecidos y prosperó una sociedad organizada en torno a la agricultura, con rasgos culturales desarrollados. Ellos fabricaban diversas figuras de cerámica y orfebrería. También tenían destreza en la industria textil: abastecían por completo las necesidades de vestuario de toda la población (Santos et al., 2000).

Los indígenas de estas tierras tenían sus lugares predilectos donde practicaban sus rituales, sus cultos y sus ofrendas (F. Cubsio, 2024, comunicación personal, 17 de

³ Los relatos de los indígenas del lugar me fueron descritos por el señor Fabio Cubsio en la visita que se hizo a la zona. Es un conocido que me llevó a ver las ruinas indígenas en 2024. Respecto de la datación de las pinturas rupestres y petroglifos, y más adelante respecto de los caciques Cecilia, Cubsio y Chicaque, el señor Cubsio "data" estos hechos como "antes de la Conquista española" o "antes de 1492". Así se cuenta el relato, así se transmite y forma parte de su tradición oral, con esa marca indeleble de la llegada de los españoles dividiendo un antes y un después. Como se indica más adelante, la civilización muisca se desarrolló desde el año 3500 a.C., y, que sepamos, no hay una datación exacta de estos vestigios prehispánicos ni de los periodos exactos de los cacicazgos mencionados.

abril de 2024). Debido a su historia, el lugar es elegido por viajeros de diversos lugares, porque, según los guías turísticos, allí existe una energía especial.

En esta zona convivieron tres caciques sobresalientes e importantes: la cacica Cecilia (que tiene un momento en piedra que sobrevive hasta la fecha), el cacique Cubsio y el cacique Chicaque. Aquí se reunían para hablar y llegar a acuerdos importantes para sus tribus, compartían productos, animales e ideas (Cubsio, 2024, comunicación personal, 17 de abril de 2024).



Figura 4: Piedra de los Rituales. Se puede apreciar, al fondo, la cabeza del cacique. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 5: Piedra de las reuniones de los caciques. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 6: Piedra de los castigos. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 7: Camino real. Blanca Ysabel Daza. 2024.

El Arracachal

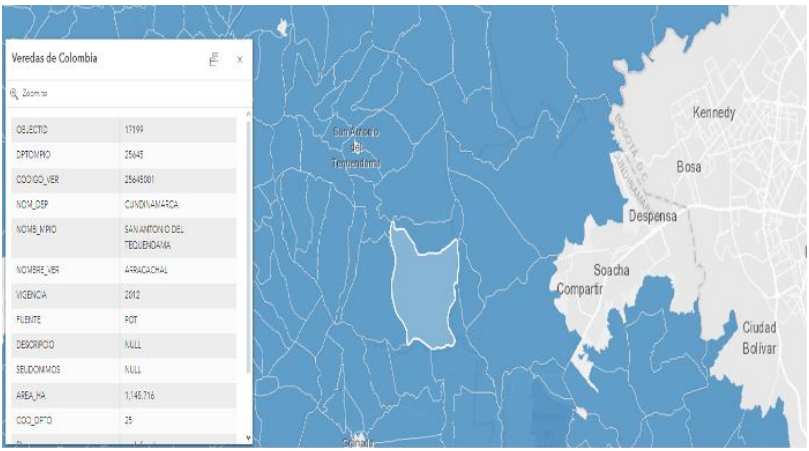


Figura 8: Ubicación de la vereda El Arracachal en el municipio de San Antonio del Tequendama. Es cercana al municipio de Soacha, a su vez vecino de Bogotá. Fuente: ESRI Colombia. 2020.

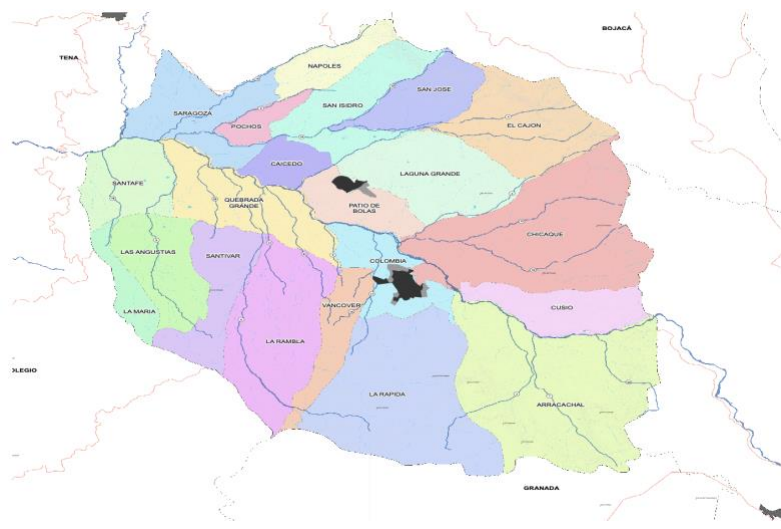


Figura 9: Mapa de las veredas. El Arracachal está en la punta inferior derecha en color verde. Fuente: Gobernación de Cundinamarca – Municipio de San Antonio del Tequendama. 2020.⁴

⁴ Este mapa me fue cedido por la Alcaldía Municipal de San Antonio del Tequendama. Mis agradecimientos a Hugo Edilberto Arce Mendoza, Profesional Universitario de la Secretaría de Planeación y Desarrollo Territorial y Apoyo a la Coordinación Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres de la alcaldía, por el envío del mapa a mi correo electrónico.

La vereda El Arracachal tiene una extensión de aproximadamente 1.182.002 hectáreas, según los datos cartográficos municipales, y un total de 695 habitantes, donde 340 son hombres y 355 mujeres (Empleada del Sisbén, comunicación personal, 2024).⁵ En este lugar, existen casas antiguas construidas hace más de cien años con diversos recuerdos, historias y vivencias. Han pasado de generación en generación y cada integrante de las familias tiene algo que contar y recordar. Muchas de estas casas continúan como las dejaron sus habitantes hace cien años, fueron construidas con *bareque* o *bahareque*, que es un material artesanal de construcción hecho de cañas y palos unidos con una mezcla de barro y paja. Algunas de estas casas siguen habitadas por algún descendiente de los antiguos dueños. Otras han sido abandonadas, esperando que algún día llegue alguien y quiera arreglarla y ocuparla. Otras las han reformado, conservando alguna que otra cosa de sus orígenes. Otras las alquilan por temporadas para familias que desean tomarse un tiempo de relajación, lejos del bullicio y la polución de las grandes ciudades. Este lugar atrae por la tranquilidad, el ruido de los ríos, los campos verdes, amarillos y naranjas, las grandes montañas y, cómo no, para observar la gran variedad de pájaros, con el incomparable colorido de sus plumas y sus copetes, los diferentes sonidos que hacen al cantar. El clima es variado dependiendo de la época del año. Es un lugar donde las flores y las orquídeas se dan por doquier. Las hay con un abanico de colores, diversas formas y tamaños.

⁵ Este dato me lo dio una persona que trabaja con el Sisbén, que es el Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales de Colombia. Ella lo extrajo de la página web www.territoriosisben.sisben.gov.co/Reportes/ReporteadorT, al parecer de acceso solo para colaboradores de la entidad. Espinosa, en 2011, indicaba entonces que, según datos censales del Sisbén del 2005 (basados a su vez en los del DANE del 2008), había una proyección para 2008 de 1099 habitantes, de los cuales el 50,5% son mujeres y el 49.5% hombres. También indicaba que, en un trabajo de investigación de la Universidad Distrital del 2009, la población correspondía a 942 habitantes (Espinosa, 2011, p. 43). Los datos, pues, son estimados, más parece mantenerse la proporción hombres/mujeres.



Figura 10: Una de las preciosas vistas. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 11: Casa abandonada. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 12: Casa reformada recientemente. Paredes de bareque. Blanca Ysabel Daza, 2024.



Figura 13: Casa abandonada. Continúa conservando su estructura de bareque y el estilo tradicional de la zona. Blanca Ysabel Daza, 2024.



Figura 14: Casa antigua. Está conservada y habitada. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 15: Esta casa se conserva intacta. Con las paredes en bareque y los portillos estilo colonial. Es de las más hermosas de la vereda. Tiene 200 años de antigüedad. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 16: Casa habitada. Conserva toda la estructura y el estilo. También es de las viviendas antiguas que existen en la vereda. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 17: Esta casa se conserva intacta. Es otra de las más hermosas de la vereda. 200 años de antigüedad. Blanca Ysabel Daza. 2024.

El Arracachal es la vereda donde se ha centrado esta investigación. He convivido con los campesinos de la zona desde diciembre de 2023 (unos 10 meses) para observar las costumbres, las tradiciones y la manera en que viven. ¿Cómo cultivan los campos?

¿Qué productos cultivan? ¿Qué alimentos consumen? ¿Y cómo cuidan las distintas especies de animales que poseen?

Esta vereda fue fundada por una familia de apellido Ardilla entre los años 1910 y 1930. Solo existía una casa. Con el tiempo, fueron llegando más personas y se formaron numerosas familias, y la zona fue creciendo poco a poco. El Arracachal estaba dividido en tres partes:

La primera parte se denominaba jardín o parte baja. Aquí se empezaron a cultivar flores, en especial una llamada "agapanto flor morada". Se vendía muy bien en los alrededores de las ciudades cercanas.



Figura 18: Flor de agapanto. La primera flor que se sembró en esta zona. Blanca Ysabel Daza. 2024.

En la parte media o de sosiego, se mantenía el ganado de leche, se criaban cerdos, gallinas, pollos y pavos.



Figura 19: En esta vereda se sigue ordeñando de la manera tradicional. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 20: La crianza de cerdos es fundamental en la economía de la zona. 200 años de antigüedad. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 21: La crianza de pollos es importante para los habitantes de la región. Blanca Ysabel Daza. 2024.

En la parte alta, se cultivaban los diferentes productos que los habitantes de las veredas utilizaban para elaborar los platos que consumían. Esta zona es muy atractiva hoy en día para el turista por sus vistas, sus paisajes y el colorido de las montañas y los parajes.

En esta zona existía un puente colgante que atravesaba el río Bogotá. Actualmente, el puente está construido de cemento y hierro. Era utilizado para comunicarse con las demás veredas, el paso de viajeros y el intercambio de productos.

En El Arracachal han convivido durante muchos años las mismas familias, por eso es normal que todo el mundo se conozca. Entre ellos se hablan, conviven y se ayudan unos a otros. Cuando alguno de los habitantes de la vereda necesita alguna cosa, todos lo saben, se utiliza el boca a boca y cada uno aporta lo que puede para quien lo necesite.

Los cultivos



Figura 22: Cultivo de arracacha. Blanca Ysabel Daza. 2024.

Arracacha

La raíz es la parte comestible fundamental en la elaboración de diversos cocidos (estofados). Esta vereda tiene el nombre de "El Arracachal" porque fue el cultivo más importante de la zona (Hodge, 1949).



Figura 23: La arracacha de El Arracachal. Blanca Ysabel Daza. 2024.

Papas (patatas)

Las papas pueden ser amarillas, moradas, blancas, grandes, harinosas, largas y anchas. Junto con el maíz, la yuca y la arracacha, la papa es fundamental en la dieta de los habitantes. Se trata de un tubérculo cultivado en tierra fría (Cerón, 1992).

La guatila

La guatila⁶ es fundamental en todos los guisos de esta vereda. Crece como una enredadera silvestre, o planta trepadora llamada chayotera. Se le considera un fruto. También se le conoce como "papa de pobre". En otros países se le conoce como chayote, chayota, cidrayota, tayota, güisquil. Tiene unas propiedades nutricionales especiales. Cada 100 gramos contienen 19 kcal, 4,5 g de carbohidratos, 0,8 g de proteína, 125 mg de potasio, 1,7g de fibra, y 1,7 g de azúcar, Además de vitaminas y minerales (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) – Universidad Nacional de Colombia, 2018).

⁶ Se hace especial énfasis en estos dos productos, la guatila y el balú, porque son alimentos poco conocidos o poco utilizados en varios lugares del país.

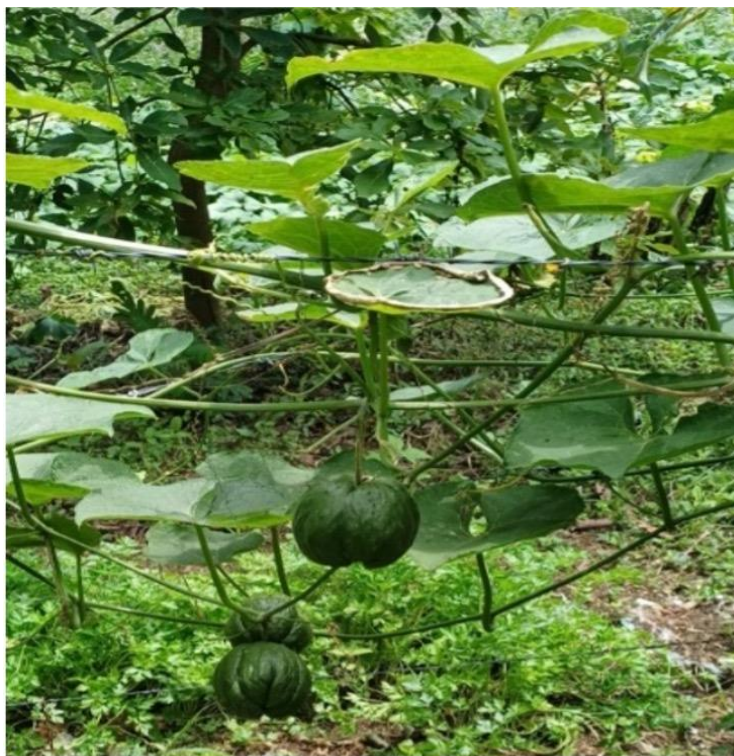


Figura 24: La guatila de El Arracachal. Blanca Ysabel Daza. 2024.

El balú o chachafruto

Este árbol se da en todas las épocas del año. Es una leguminosa parecida al frijol, las lentejas, las arvejas y los garbanzos. Su tamaño es muy grande. Tiene raíces y nódulos específicos que le permiten tomar nitrógeno del suelo. También tiene unas propiedades nutricionales muy atractivas. 100 gramos de producto contienen 25 g de proteína, 7 g de fibra, bajo contenido en grasa, y es rico en minerales como el sodio, el potasio, el calcio, el hierro y el zinc, lo que lo hace de una calidad alimenticia significativa (ICBF – Universidad Nacional de Colombia, 2018). Utilizado en todos los guisos. También lo emplean para preparar pasteles y diversos postres.



Figura 25: El Balú de El Arracachal. Blanca Ysabel Daza. 2024.

Maíz

El maíz es utilizado en todo Colombia (Aristizábal, 1982). De él se hacen distintas preparaciones. En la zona que nos ocupa, es indispensable para todos los guisos.

También se encuentran la calabaza y gran variedad de frutas como las moras, la granadilla y el tomate de árbol.



Figura 26: El maíz, importante ingrediente en toda la alimentación. Blanca Ysabel Daza. 2024.

Aspectos socioculturales y económicos de la vereda

Alrededor de 1930, años después de fundada la vereda (y como sabemos en Colombia que sucedía en varios sectores rurales hasta hace unos 70-50 años), las familias eran muy numerosas: tenían alrededor de ocho, diez y hasta trece hijos. Los hijos ayudaban a los padres en las labores del campo, en el cultivo de productos, la crianza de los cerdos, las vacas, las gallinas y los pavos.

Estos productos que cultivaban y los animales que criaban, usualmente, era para venderlos en el mercado. Ellos no los utilizaban para consumirlos. La venta de estos productos era la manera de subsistir y poder criar y dar estudio a los hijos. Normalmente, una vez vendidas las diversas presas de los animales (fueran vacas, cerdos, pollos, gallinas o pavos), solo utilizaban los huesos de las patas de las vacas o cerdos y las menudencias del pollo o la gallina para su sustento.

Los hombres se ocupaban del mantenimiento, la matanza del ganado y de los cerdos. Las mujeres de los cultivos, de la crianza de los animales del corral, el ordeño de las vacas y la educación de los hijos.

Las mujeres, una vez ordeñadas las vacas, elaboraban quesos, que vendían por libras. La leche la vendían por botellas (una botella de leche, más o menos, constaba de 750 mililitros). También vendían los huevos de las gallinas.

En la vereda siempre ha habido escuela. Algunos niños asistían y cursaban la enseñanza primaria (Educación Básica Primaria, hasta grado Quinto aquí en Colombia). Otros, más pudientes, acudían al pueblo más cercano a terminar el bachillerato (desde Sexto hasta Noveno o Undécimo) y otros, que tenían un poder adquisitivo más alto aún, iban a terminar los estudios a la capital. Para algunos padres, no era tan importante enviar a sus hijos a la escuela: se le daba más importancia a lo que los hijos pudieran ayudar a sus padres en el campo. En la vereda sigue existiendo la escuela, y los niños, en mayor número, siguen asistiendo a ella.

Desde hace unos cuarenta años (1980, aproximadamente) en esta vereda se han intercambiado muchas culturas. Se habla de los innumerables indígenas que han llegado a la zona, huyendo de sus pueblos de origen por temor a ser perseguidos por las guerrillas. Aquí han encontrado paz, tranquilidad para criar a sus hijos y una buena acogida por parte de los campesinos. Los indígenas han traído consigo sus tradiciones, conservan su cultura y cultivan una pequeña parte de las tierras, que sus patronos les dejan utilizar. Ellos cultivan el maíz, la arveja (similar al guisante), la yuca, la calabaza, el frijol, la cebolla, el ají y las papas.



Figura 27: Mujer indígena cultivando los productos necesarios para la alimentación de su familia. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 28: Mujer indígena cultivando maíz, arveja, calabaza. Blanca Ysabel Daza. 2024.

La mayoría de los hombres indígenas cuidan las fincas de personas que viven fuera de la vereda, las cuales solamente vienen los días festivos o los puentes festivos largos.

Otros indígenas trabajan en los viveros de flores que existen en toda la zona. Y otros trabajan por días donde cualquiera les ofrezca trabajo: cuidando los cerdos, guadañando el césped de muchas fincas o cortando pasto, que se utiliza para el alimento del ganado. Otros ayudan a cultivar las frutas como la granadilla y el tomate de árbol, y también el plátano colicero. Este último se utiliza para elaborar el sancocho, para otras sopas o para comerlo frito.

Los hombres de la vereda no indígenas trabajan de lunes a viernes la mayor parte del año. El sábado lo dedican para descansar, encontrándose con los amigos del pueblo en las tiendas conocidas a tomar alguna cerveza y jugar al tejo. Son costumbres muy arraigadas, perduran en el tiempo y aún hoy se siguen practicando.

El tejo o turmequé es el único deporte nacido en Colombia. Este deporte se empezó a practicar hace ya muchos años. Los indígenas muiscas ya lo practicaban y lo hacían, sobre todo, en sus cultos ceremoniales. En Colombia se practica en todos los departamentos.



Figura 29: Campo de tejo. El juego de los fines de semana. Blanca Ysabel Daza. 2024.

Habitualmente, es un deporte practicado por hombres. Se puede jugar individual o por equipos. También se hacen apuestas, y el equipo que gane se puede llevar hasta un cerdo entero. Se lanza el *tejo*, que es una bola de hierro pesadísima, de una cancha a otra, lo más cerca posible al *bocín*. El bocín es como un triángulo hecho con pólvora que va enterrado en la masilla de la cancha. Cuando se le da al bocín con esta bola de hierro, esta mecha se quema y explota, como si de un petardo se tratara. Las canchas están elaboradas con masilla o "breda" (material parecido al barro, arcilla).

En la vereda, y en los pueblos más cercanos, no existen los supermercados grandes que hay en las grandes ciudades. Solo hay pequeñas tiendas, que "han estado siempre". Los dueños de las pequeñas tiendas proveen de los productos que compran cada jueves en Corabastos (centro de abastos de alimentos en Bogotá). Cada tienda está especializada en algo. Unas venden los comestibles y los productos de la alimentación, en especial para los habitantes que no poseen una huerta. Se venden comestibles para cubrir las necesidades básicas, como la leche, los huevos, el yogur líquido, el pan de panificadora empacado en bolsas de plástico, la leche, el queso crema, el queso campesino, la cuajada, las verduras (como la arveja, la calabaza, el maíz, el calabacín, la cebolla de diversas variedades), la arracacha, los plátanos verdes, las papas, las hortalizas, las frutas, el arroz, las harinas de maíz y de trigo, los productos de limpieza, etc.



Figura 30: La señora Nazaria en su tienda de comestibles. Blanca Ysabel Daza. 2024.

Otras tiendas venden productos procesados, bebidas azucaradas y alguna cosa más por el estilo. Aquí vienen a desayunar la mayoría de los trabajadores de los viveros existentes en los alrededores.



Figura 31: Andrea en la tienda de productos procesados y similares. Blanca Ysabel Daza. 2024.

Cada tienda tiene sus clientes asiduos, los que acostumbran y vienen con frecuencia a comprar los comestibles necesarios para su día a día.

Asimismo, por la carretera te puedes encontrar con una variedad de restaurantes especializados en preparar los platos típicos de la vereda. Otros establecimientos de la carretera venden las arepas en todas sus variedades y los envueltos de maíz.

Las arepas boyacenses están elaboradas con harina de maíz, leche, crema de leche y azúcar. La arepa de maíz "pelao" se prepara con maíz y cuajada. La arepa de choclo se elabora con maíz amarillo dulce.

En la carretera también te encuentras con señoras que tienen su chiringuito y preparan las arepas y las venden con café negro endulzado con panela (aquí se le conoce con el nombre de "tinto") y el aguapanela caliente, que es la panela es el zumo destilado de la caña de azúcar. El aguapanela la sirven con queso campesino, también llamado cuajada.



Figura 32: Esta señora vende arepas de maíz "pelao" en la carretera todos los fines de semana. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 33: Lugares en la carretera donde se pueden encontrar las arepas boyacenses, envueltos de maíz, chorizos de cerdo y otros productos. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 34: Envueltos de maíz con queso. Blanca Ysabel Daza. 2024.

Entrevistas que revelan la historia de El Arracachal

Dentro de este trabajo de campo, se entrevistaron 25 habitantes de la región (hombres y mujeres), los que llevan viviendo en la vereda más de 50 años.

Se les hicieron preguntas sobre la herencia cultural, las tradiciones, las costumbres y las maneras de vivir y de alimentarse. También sobre la preparación de los alimentos, heredada de sus madres y abuelas y que ahora transmiten a sus hijas y nietas. Adicional a lo anterior y en relación con ello, se les hicieron preguntas como:

- ¿Qué alimentos consumen?
- ¿Cómo los consumen?
- ¿Porque los consumen?
- ¿Cómo los preparan?
- ¿Quién los prepara?
- ¿Qué tradiciones se conservan y perduran en el tiempo?
- ¿Por qué han variado esas costumbres? ¿Cuál ha sido el motivo para ese cambio?

Todas las personas entrevistadas coincidieron en la manera de alimentarse y en cómo preparaban los alimentos. Es una costumbre de tiempos remotos, heredada de las madres y las abuelas. Cabe decir, al respecto de la preparación de alimentos, que, en esta región, y como en muchas de Colombia, quien prepara los alimentos es la mujer, al menos en gran mayoría de los casos. Si bien cada vez más se va cambiando la manera de pensar, sobre todo en las grandes ciudades, en los pueblos colombianos es difícil ver a un hombre ocupándose de las labores del hogar. La mayoría de los hombres están ocupados en las labores del campo.

La mayoría de las familias eran numerosas, razón por la cual tenían que elaborar platos suficientes y fuertes que alcanzaran a alimentar a todos los miembros de una misma familia. Preparaban cocidos, elaborados con guatila, balú, arracacha, yuca, papas y huesos de cerdo o menudencias de pollo, porque eran los productos que tenían a la mano.

Las personas entrevistadas aseguran que las costumbres "siguen siendo las mismas", se siguen alimentando de la misma manera, cocinan los platos como les enseñaron las madres y las abuelas. La mayoría de las personas entrevistadas dicen que los alimentos antes eran más saludables, que la tierra y el agua no tenía ningún tipo de químico, ni contaminante. Las familias permanecían siempre unidas y, si solo había un huevo, este huevo se compartía entre todos los miembros de la familia.

Lo único que cambió de esa época fue que algunas personas jóvenes emigraron a las grandes ciudades a buscar nuevas oportunidades de trabajo. No encontraron ninguna satisfacción en seguir cultivando la tierra, ni criando los animales. Sin embargo, esas mismas personas que se marcharon de las veredas han regresado a ellas, para cultivar las tierras y continuar con los trabajos del campo, como criar las vacas para la leche y el queso, los cerdos para la venta de la carne, los pollos, las gallinas y los pavos para utilizar los huevos). En las grandes ciudades, la vida se ha encarecido muchísimo. Cuesta encontrar trabajos. En los pueblos y las veredas la vida es mucho más asequible. En la vereda El Arracachal han proliferado los viveros de flores, todo tipo de matas y el eucalipto ornamental. Estos cultivos se han convertido en un modo de encontrar trabajo rápido. Los alquileres de las viviendas son mucho más económicos.



Figura 35: La señora Cecilia lleva viviendo toda su vida en la vereda. Fue una de las mujeres entrevistadas. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 36: La señora Isabel tiene árboles de balú en su casa. Sostiene un balú en su mano. Fue una de las mujeres entrevistadas. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 37: El señor Roberto ha vivido toda su vida en la vereda. Es el séptimo de una familia de 13 hermanos. Los fines de semana prepara los alimentos para su familia. Fue una de las personas entrevistadas. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 38: La señora Isabel lleva viviendo toda su vida en la vereda. Fue una de las mujeres entrevistadas. Aún prepara los alimentos para su familia. Blanca Ysabel Daza. 2024.



Figura 39: La señora Rose Mary. Se crio en la vereda El Arracachal con sus 8 hermanos. Regresa los fines de semana para estar con su madre. Blanca Ysabel Daza. 2024.

Platos ancestrales

La siguiente es una lista de preparaciones heredadas. Son expresiones de la manera como elaboran los platos los habitantes entrevistados de la vereda El Arracachal. Se pudo verificar que continúan con las tradiciones aprendidas de las madres, de las abuelas y todas las mujeres pertenecientes a la misma familia: coinciden en todos los aspectos, desde la compra o la recolección, la elaboración y la utilización de las diversas técnicas culinarias aprendidas. La mayoría de entrevistados y habitantes observados coinciden en el modo de cocinar dichos productos, en el modo de mezclar, aderezar y salpimentar todos los ingredientes. Cabe destacar que todas las preparaciones, incluyendo las que no están en esta lista y según lo evidenciado en la estadía de casi un año, forman parte de la tradición oral transmitida de generación en generación.

Algunas de las preparaciones observadas se pudieron corroborar en distintos libros de la cocina regional colombiana. Algunos platos cambian con respecto a las referencias escritas en el modo de utilizar un ingrediente o en añadir otro componente diferente. Esto es debido a que algunos ingredientes utilizados en la vereda El Arracachal solo se cultivan y se dan en esta zona o, también, a ingredientes que no están disponibles en el mercado local o son más costosos.

Cocido Bochica

Sus principales ingredientes son el balú, la guatila, la arveja y la ahuyama. También se le agrega pollo o cerdo.

Mazamorra chiquita

La mazamorra chiquita⁷ se le llama así porque todos los ingredientes van picados pequeños. Contiene habas, frijoles verdes, arveja, papa, tallos de col, maíz porva amarillo (molido, se pone en remojo y después se le agrega al cocido), cilantro,

⁷ Varias de estas recetas como, la mazamorra chiquita, el cuchuco de trigo con espinazo de cerdo, el cuchuco de maíz y la sopa de cebada, explicada por los habitantes del Arracachal, se pudieron comprobar en diversos libros de cocina colombiana. Ver las páginas 185 a 191 del capítulo "La cocina tradicional en Boyacá y Cundinamarca" del libro de Enrique Sánchez y Carlos Sánchez, *Paseo de olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia* (2013).

cebolla, y huesos de res o pollo. Para dar espesor al cocido, se le agrega la masa del maíz porva. Este maíz se caracteriza por tener unos granos grandes.

Sus principales ingredientes son el balú, la guatila, la arveja y la ahuyama. También se le agrega pollo o cerdo.

Cuchuco

Este cocido se puede elaborar con masa de maíz, cebada o trigo. La masa normalmente viene preparada. Se utiliza frijol, papa, arveja y espinazo de cerdo. Más o menos los mismos ingredientes que en la mazamorra chiquita. La diferencia está en el corte de los ingredientes.

Ajiaco

Era un plato que solo se consumía en ocasiones especiales. El ingrediente principal en esta región es la arracacha. También se le agrega papa amarilla, papa pastusa, papa de año, papa sabanera y papas tocarreñas, hojas de guasca (estas hojas crecen en los campos como maleza, pero le da un sabor característico) y pollo. Como curiosidad, en los restaurantes típicos se le agrega alcaparras y crema de leche. En las veredas lo acostumbran a consumir sin estos dos últimos ingredientes.

Sopa de trigo

Se elabora con la masa del trigo, papas, guatila, balú, cebolla, arracacha, arveja y se le agregan las menudencias del pollo. Los mismos ingredientes se utilizan para preparar la sopa de arroz.

Sopa de arveja

Se elabora con papa, zanahoria, habas y avena en hojuelas. Se le agregan las menudencias del pollo.

Sopa de guatila

Se elabora con arveja, balú, arracacha, yuca, zanahoria y habas. Se le agregan las menudencias del pollo o huesos de cerdo.

Sopa de colicero

El principal ingrediente de esta sopa zona es el plátano colicero. Esta variedad de plátano es más pequeña y queda más blanda al cocerlo que otras. También le da un

sabor dulzón a la sopa. Se le agregan patatas, habas, yuca, maíz, pollo o carne de cerdo, y hueso de res. También se suele utilizar el ojo de res.

Cocido de guatila y balú

Los ingredientes principales son la guatila, el balú y las papas.

Se le agregan huesos de cerdo o también de res.

Mote

Se elabora con maíz pelao, yuca, plátano, papa y mafafa (esta última con características similares a la yuca).

Agua de maíz

Se utiliza el maíz trillado y panela. Se muele el maíz y se deja hervir durante dos horas. Se cuela para después beber el líquido resultante.

Crema de guatila

Para esta preparación, se utiliza arroz, leche y papas. Se tritura todo.

Tamales de la Vega

Se utiliza el maíz porva, ajos, cebollas, arvejas y manteca de cerdo. Se puede utilizar carne de cerdo, pollo y tocino.

Poteca o puré de ahuyama

Se macera la ahuyama cocida, se le agrega un sofrito de cebolla y tomate.

Sopa de balú

Arveja, papa, frijol, guatila. Se le agrega menudencias de pollo o huesos de cerdo.

Sopa de peto

Se utiliza el maíz peto (que es el maíz blanco), tallos de repollo, habas, arvejas. En esta preparación se utiliza la carne de ternera.

Mondongo

Sopa preparada con las vísceras del cerdo. Se le agrega papa, guatila y diferentes especies.

Sopa de avena

Para esta preparación se utilizan el maíz peto, hojas de repollo, habas, arveja y avena en hojuelas. Se puede elaborar con pollo o cerdo.

Murrios

El término *murrios* se utilizaba para denominar un cocido al que le agregan todo lo que encuentren en la cocina: balú, guatila, patatas, habas, arvejas, maíz, cebolla, tomate, chugas, hibus y cubios (tubérculos). En esta preparación se podía utilizar huesos de cerdo, ternera o menudencias de pollo.

De lo que se trataba entonces era de poder alimentar a la familia.

Zumo de balú con leche y azúcar

Se cuece el balú y se le quita la piel, se le agrega leche y azúcar, y se licua.



Figura 40: Feria de la Alimentación en la vereda, donde se pueden encontrar diversas preparaciones con los productos autóctonos. Blanca Ysabel Daza. 2024.

Conclusiones

Como hemos visto a lo largo de este artículo, se realizaron una serie de entrevistas a 25 habitantes de edad avanzada de la vereda El Arracachal en el municipio de San Antonio del Tequendama. Se quiso indagar sobre las costumbres, las tradiciones, la manera de alimentarse, cómo preparaban los alimentos, cómo los consumían y quién los preparaba, para evidenciar si dichas costumbres se han conservado o no.

Luego de las entrevistas y la exploración de los hogares del territorio, de manera alentadora la mayoría coincidió en todas las respuestas: se siguen alimentado de la misma manera "que hace 80 años", tal y como les enseñaron sus madres, abuelas y tías. Las maneras de alimentarse no han variado. Tampoco la manera como utilizan los diversos ingredientes, ni las diferentes técnicas culinarias utilizadas, ni en cómo los consumen. Todos contestaron las mismas preguntas.

Un hecho que resalta de las entrevistas es que los encuestados fueron muy rotundos y espontáneos en afirmar que los alimentos hace 80 años eran más sanos que ahora porque no se utilizaba ningún tipo de conservante, ni ningún tipo de químico, ni colorante para mantener los alimentos en óptimas condiciones para ser consumidos.

Algunas costumbres, en todo caso, sí han variado, sobre todo porque la mayoría de las personas mayores viven solas. Ello hace dificultoso la consecución, al menos rápida, de ciertos ingredientes para los alimentos, con el riesgo de perder costumbres culinarias. Los jóvenes se marcharon a las grandes ciudades, aunque cada vez más, según se observó sobre terreno y como lo comentaban los habitantes, estos mismos jóvenes que un día se marcharon están regresando a las veredas para continuar con el trabajo que empezaron sus padres y los abuelos. Así, el panorama laboral se ha modificado un poco, pues no solo cultivan la tierra para el propio sustento, sino que trabajan en los viveros de flores que se han venido impulsando en últimas décadas (¿tal vez, también, a raíz de la ausencia de tierras trabajadas para los cultivos de alimentos?).

Bibliografía

- Aristizábal, M. (1982). *Algunas consideraciones del maíz. Antropología: Cuadernos de investigación*. Instituto Colombiano de Antropología e Historia. Bogotá 1982.
- Bustamante, E. (1982). *El Gran Libro de Colombia (Tomo 1)*. Círculo de Lectores.
- Cerón, L. E. (1992). *Historia sobre el cultivo de la papa en el departamento de Nariño*. Centro de Investigaciones Colombia Austral - INCA.
- Espinosa García, H. (2011). *Caracterización de la funcionalidad ambiental de los sistemas de producción rural de la vereda Arracachal municipio de San Antonio del Tequendama* [Tesis para Maestría en Desarrollo Rural, Pontificia Universidad Javeriana]. Institutional Repository - Pontificia Universidad Javeriana. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.10554.1104>
- ESRI Colombia. (2020). *Veredas de Colombia* [Mapa]. ESRI Colombia. <https://datosabiertos.esri.co/datasets/esri-colombia::veredas-de-colombia/explore?location=4.570786%2C-74.317318%2C14.96>
- Gobernación de Cundinamarca – Municipio de San Antonio del Tequendama. (2020). *Político administrativo* [Mapa político-administrativo del Municipio de San Antonio del Tequendama elaborado el 10/09/2020, tomando como fuente la cartografía base CAR del IGAC, en el marco del Contrato de Consultoría Nro. 140 de 2017]. Gobernación de Cundinamarca – Municipio de San Antonio del Tequendama. Recibido por correo electrónico.
- Hodge, W. H. (1949). La arracacha comestible. *Revista de la Facultad Nacional de Medellín*, 10(35), 232-254.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) – Universidad Nacional de Colombia. (2018). *Tabla de composición de alimentos colombianos*. ICBF. Disponible en https://www.icbf.gov.co/system/files/tcac_web.pdf
- Ramírez Santos, Alberto (Ed.). (2004). *Gran atlas y geografía de Colombia*. Intermedio. Sánchez, E., y Sánchez, C. E. (2003). *Paseo de olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia*. Ministerio de Cultura. Disponible en <https://cocinasdecolombia.com/paseo-de-olla> (Recuperado el 11 de octubre de 2024).

Santos, A., Muñoz, A., Garcés, E., Samper, J. R., Rodríguez, M., y Fajardo, R. (2000).
Colombia Viva. Casa Editorial El Tiempo.