

# MUJERES CAMPESINAS Y COCINA TRADICIONAL: CONSOLIDACIÓN DEL SABER CULINARIO EN LA PROVINCIA DE LENGUPÁ - DEPARTAMENTO DE BOYACÁ, COLOMBIA\*

PEASANT WOMEN AND TRADITIONAL CUISINE: CONSOLIDATION OF CULINARY KNOWLEDGE IN THE PROVINCE OF LENGUPÁ - DEPARTMENT OF BOYACÁ, COLOMBIA

DIANA MARCELA BERNAL MONROY\*\*, NIDIAN GIOVANNA ALVARADO REYES\*\*\*

**RESUMEN:** En la provincia de Lengupá - departamento de Boyacá, la cocina tradicional y las mujeres campesinas consolidan un saber culinario producto de los sincretismos culturales de las zonas andinas y llaneras. En dicho contexto se elabora esta investigación, cuyo objetivo es analizar el papel fundamental desempeñado por las mujeres campesinas en el proceso de elaboración de alimentos, específicamente en su contribución significativa a la consolidación y enriquecimiento del saber culinario a partir del conocimiento del territorio, los oficios y la relación con la naturaleza. Por medio del uso de entrevistas se abordaron las prácticas culinarias a través de lecturas, experiencias y recuerdos personales de las cocineras. Los resultados indican que el saber culinario se consolida gracias al papel que cumplen las mujeres no solo en la preparación de los alimentos, sino en el conocimiento estacional de los mismos. Además, cobra especial relevancia el reconocimiento que comienzan a tener las mujeres dentro de la cocina desde perspectivas de salvaguardia del oficio tradicional, identidad e iniciativas de productividad y economía solidaria en el territorio.

**PALABRAS CLAVE:** mujeres campesinas, cocina tradicional, territorio, oficios tradicionales, provincia de Lengupá

**ABSTRACT:** In the province of Lengupá - department of Boyacá, traditional cuisine and peasant women consolidate a culinary knowledge that is the product of the cultural syncretism of the Andean and plains areas. In this context, the main objective of this research is to recognize the role played by cooks in the preparation of food and how this contributes to the consolidation of culinary knowledge based on knowledge of

\* Este trabajo forma parte de los resultados del proyecto C1026-2021 "Laboratorio de la cocina tradicional en Lengupá" del Programa Nacional de Concertación Cultural entre el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes de Colombia y la Fundación Región Museo.

\*\* Magíster en Patrimonio Cultural. Docente e Investigadora de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Grupo de Investigación en Etnoeducación y Estudios Raciales, Tunja, Colombia. Correo electrónico: diana.bernal@unad.edu.co. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6971-0922>.

\*\*\* Magíster en Patrimonio Cultural. Docente e Investigadora de la Universidad de Boyacá, Grupo de Investigación PAME, Patrimonio y Memoria, Tunja, Colombia. Correo electrónico: ngalvarado@uniboyaca.edu.co. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1065-1141>

the territory, the trades and the relationship with nature. Through interviews, culinary practices were approached through readings, experiences and personal memories of the cooks. The results indicate that culinary knowledge is consolidated thanks to the role women play not only in the preparation of food but also in the seasonal knowledge of food. Also of special relevance is the recognition that women are beginning to gain in the kitchen from the perspective of safeguarding the traditional trade, identity and initiatives for productivity and sustainability in the territory.

KEYWORDS: Peasant woman, traditional cuisine, territory, traditional crafts, Lengupá

Recibido: 22.03.22. Aceptado: 18.01.24.

## 1. INTRODUCCIÓN

### *1.1. Los caminos de la cocina tradicional en Lengupá*

LA PROVINCIA DE Lengupá se encuentra ubicada sobre el piedemonte llanero al suroriente del departamento de Boyacá; ha sido históricamente un lugar de tránsitos entre las culturas andinas y llaneras que habitan la región. Los productos, mercancías y alimentos se suben y bajan por los caminos y carreteras de la provincia para suplir la dieta alimenticia de las zonas altas y de las llanuras de la Orinoquia. Estos tránsitos hechos por comerciantes y arrieros hacen de Lengupá un lugar de encuentros interculturales entre diferentes poblaciones.

La tradición comercial de la región de Lengupá se ha construido desde hace mucho tiempo. Los escritos históricos más antiguos describen las características comerciales de las culturas originarias que habitaron este territorio. Ancestralmente en este lugar las culturas indígenas -muisca y teguas- transportaban mantas<sup>1</sup>, miel, algodón y tubérculos, por los caminos de tierra. Los teguas se servían de estos para recorrer el territorio, subían el algodón y las plumas de aves tropicales para rendir tributo a los caciques muisca en la Laguna de Tota, así como bajar a las llanuras y traer el algodón que cultivaban los achaguas y que eran llevados a los muisca para elaborar mantas (Gustavo Rodríguez, 1977).

Posteriormente, los caminos comerciales de los teguas fueron usados por los españoles en su proceso de conquista y colonización, inicialmente como lugares de paso, sin asentamientos. Las crónicas escritas durante esta época no describen asentamientos en la región de Lengupá (Rodríguez,

<sup>1</sup> Tejidos realizados con algodón que se usaron para cubrir los cuerpos de los antiguos indígenas muisca del altiplano cundiboyacense.

1977), debido a las fuertes condiciones climáticas, que van desde climas templados y cálidos del piedemonte llanero hasta los fríos helados con grados centígrados bajo cero del Páramo de Bijagual. A esto se le suma que tienen alrededor de ocho meses de lluvia constante que se mantienen hasta el día de hoy y han hecho de esta región un lugar con difíciles condiciones de acceso. Las crónicas describen el paso de los españoles en dirección a las llanuras orientales y a las minas de esmeraldas en Somondoco.

Los primeros asentamientos de la región suceden casi hasta 1700 con la llegada de los jesuitas al municipio de Berbeo, antes San Fernando de Agua Blanca. Ellos introducen uno de los principales productos de cultivo y producción que existen hoy en día en la provincia de Lengupá, la caña de azúcar (Rodríguez, 1977). Aun con la construcción de poblamientos, Lengupá continuó siendo un territorio de paso por el que se comunicaban los llanos orientales con las zonas altas de los Andes.

Es así como se establece en la región el oficio del arriero, trabajo realizado por los pobladores encargados de llevar cargas de mercancías por los caminos, por allí viajaban especialmente con cargas de sal, ganado, víveres, cemento, ladrillos y cerveza, que iban de arriba a abajo, desde las llanuras hasta los páramos y en el sentido contrario.

El papel de las mujeres en estos tránsitos ha sido fundamental, en especial, respecto de la cocina tradicional, dado que alrededor de los caminos se encontraban posadas en las que se preparaban alimentos para los arrieros. De esta manera, empieza a consolidarse una cocina tradicional propia de la región piedemonteña que mezcla los alimentos cosechados en zonas altas y bajas. Gilma Pardo (2016) narra las vivencias que se dieron en la provincia de Lengupá entre los años 1910 y 1960, allí se logra identificar la dieta alimentaria del piedemonte llanero que se mezclaba entre los productos provenientes del centro del país y de los llanos orientales.

El arriero Pablo Bernal, durante el recorrido del camino del Mincho<sup>2</sup>, y pasando cerca de una antigua posada, conocida como “El Boquerón”, señaló que era un sitio donde vendían cerveza, chicha<sup>3</sup>, masato<sup>4</sup>, arepas y dejaban estacionar a los muleros y hospedaban<sup>5</sup> a los viajeros que llevaban carga (Diana Bernal, 2019). Los oficios en estas posadas eran realizados especialmente por mujeres encargadas de preparar los alimentos y de atender a los arrieros que llegaban de sus largas jornadas de viaje.

<sup>2</sup> Un camino ancestral que comunica los municipios de Miraflores y Páez en Boyacá, Colombia.

<sup>3</sup> Es una bebida fermentada no destilada, a base de maíz.

<sup>4</sup> Una bebida elaborada a base de algunos cereales como el arroz y en ocasiones con tubérculos como la yuca y la arracacha.

<sup>5</sup> Es decir, que estos lugares servían para parar un rato o para quedarse a descansar toda la noche.

Este antecedente histórico del territorio como un lugar de paso y tránsito comercial, es sin lugar a dudas un hecho muy importante en la consolidación del oficio de la cocina en Lengupá, en dos sentidos: en primer lugar, porque permite evidenciar los diferentes sincretismos culturales que se construyen entre las regiones andina y llanera. Esta composición cultural se encuentra dentro de las preparaciones tradicionales de la región, que se componen de ingredientes sembrados tanto en el piedemonte como en las llanuras orientales y en las zonas altas de los Andes. En segundo lugar, se tiene el papel de las mujeres que se desarrolla en estas posadas en las cuales se preparan alimentos, introduciendo para ello saberes que van desde el conocimiento del uso de ingredientes, su proceso de cosecha, preparación, la funcionalidad para el cuidado de la salud y la disposición y conservación para ser transportados.

Para esta investigación, el concepto de cocina tradicional aborda elementos de lo que Catalina Solarte (2010) denomina como “el extenso y complejo entramado de actividades sucesivas y concomitantes que evocan no sólo sabores, colores, texturas, sino, y sobre todo recuerdos” (p. 76). Así, la preparación de alimentos se transmite entre generaciones desde la observación, la práctica, la tradición oral y la ritualidad. La comida actúa como vehículo en las relaciones sociales de las personas, es el caso de las reuniones familiares, las fiestas, las celebraciones y los oficios campesinos, que como expresión de familiaridad y sociabilidad reconocen las relaciones de estrechez o proximidad entre las personas. En este sentido, “las cocinas cumplen una función integradora, de intercambio, de acercamiento, de referente identitario entre los seres humanos” (Solarte, 2010. p. 88).

### *1.2. Las líneas y los recorridos de la cocina tradicional*

Este trabajo se concentra en el reconocimiento de las mujeres cocineras como unas sabedoras acerca de las técnicas asociadas al cultivar, cosechar, preparar y servir los alimentos, lo cual establece relaciones entre la cocina, la historia y la memoria.

En 2010, Solarte resalta el oficio de las cocineras tradicionales desde una perspectiva de género, utilizando el término “guardianas de los sabores” (p. 201) para definir a las mujeres portadoras de este oficio. Mabel Arnaiz (1996) establece que la transmisión de saberes en la cocina se ha dado por la oralidad que va explicando los procedimientos de las preparaciones, en lo que se ha determinado es aprendido desde un saber-hacer, dado que la cocina es un lugar donde se trabaja, por lo cual se enseña desde la práctica.

Las técnicas, combinaciones de sabores, condimentación y hasta la presentación de alimentos son conocimientos que han liderado las mujeres.

Esta investigación aporta a la conceptualización de las cocineras tradicionales, dado que de ellas depende la transmisión de los conocimientos, que para este caso se encuentra de manera general en el papel de las mujeres como cuidadoras del hogar, en esta posición las mujeres van adquiriendo los conocimientos de la producción, uso y preparación de las comidas. De la misma manera, van entregando esos saberes a las generaciones más jóvenes que inician un proceso de reconocimiento dentro del mundo social en el que habitan. Con ello se busca aportar a la descolonización de los saberes que por años han quedado en los hombres blancos, generando exclusiones en la producción del conocimiento como sucede con las mujeres y sus saberes de cocina tradicional. Con este estudio se marca un nuevo enfoque, ya abonado por otros autores, en el que se reconoce a las mujeres dentro del oficio de la cocina y que además es innovador con respecto a las investigaciones previas que se habían desarrollado acerca de esta manifestación del patrimonio cultural inmaterial.

La relación de las mujeres con la cocina es un tema que ha sido ampliamente estudiado, en particular en lo referido a la consideración que se ha tenido con el rol social de las mujeres como madres y cuidadoras. Mabel Arnaiz (1996) establece el rol social que ejercen las mujeres al interior de las familias y en la comunidad, particularmente en lo que respecta a su trabajo en el hogar, caracterizado por ser “poco visible porque se diluye en funciones pseudo-naturales” (p. 19). Esta situación ha hecho que aún en la actualidad las mujeres deban realizar trabajos ligados a la cocina, aunque sea la compra de alimentos y productos para su preparación.

A partir de la relación entre las mujeres y la cocina, dada tanto en los espacios urbanos como en los rurales, la presente investigación busca establecer una cercanía con lo que se ha denominado como tradicional en este ámbito cultural. Es decir, la cocina que se hace o se ha hecho durante años, una cocina que se hace desde una técnica propia identitaria y que solo se puede distinguir cuando se está comiendo en un lugar y cultura diferente.

Según Jesús Contreras y Mabel Arnaiz (2005) la cocina tradicional, en primer lugar, hace parte de la relación de los seres humanos con la comida, desde su cosecha, su preparación, “los tipos de alimentos y comidas que toman juntos, así como por la frecuencia de las mismas” (p. 63). En segundo lugar, los autores establecen la distinción de las cocinas a partir de la condimentación de los alimentos que en cada lugar se hace de manera diferente, esto lleva a regionalizar, nacionalizar y particularizar las cocinas. Este

segundo elemento de análisis establece la fuerte relación de la cocina con el paisaje: “se puede hablar de diversos paisajes, cabría hablar de diversas cocinas o “subcocinas”. Por ejemplo, la cocina de montaña, la de marina, la de secano y la de la huerta” (Contreras y Arnaiz, 2005, p. 174). La cocina es la mezcla de los alimentos que se producen y cosechan en una región gracias a su geografía. Las cocinas son la representación cultural de un lugar, ya que implican una serie de elementos intangibles, es decir, saberes que conforman un conocimiento integral, desde el cual se puede identificar el paisaje de un territorio, su relación con el clima y las condiciones geográficas, la comercialización de productos, las formas de preparación, las fiestas religiosas, las ideologías, la identificación de los alimentos y sus valores nutricionales para el cuerpo, entre otros saberes, que lo hacen un campo de estudio muy amplio a nivel cultural.

La cocina tradicional ha sido estudiada y vinculada con el *habitus*, dentro de los mundos de significaciones que se relacionan con la alimentación y se constituye como un producto social e intersubjetivo, dentro del denominado “capital cultural - alimentario”, desde la teoría de Pierre Bourdieu (2011), a partir de las formas en que se comen, se preparan y procesan los alimentos. Desde allí se generan conocimientos relacionados con los esquemas de socialización, representación social y simbólica de las comunidades y de los pueblos (Juana Meléndez y Gloria Cañez, 2009, p. 193).

La cocina tradicional también ha sido reconocida como un espacio de innovación a partir del cual se construyen herramientas que son utilizadas en la práctica de este oficio. Es el caso de los utensilios, de los cuales se sabe, en términos de Juan Mantilla (2020), han tenido “una modernización” (p. 49). Con el paso del tiempo, la modernización de los utensilios le ha brindado mejores condiciones de vida a las personas, de manera que con ellos se puede obtener un mismo resultado de consumo con un menor esfuerzo. También ha ido cambiando el modo en que se procesan los alimentos. Hoy en día el procesamiento de alimentos a gran escala y sin los esfuerzos y trabajos de antes ha cambiado la dieta alimenticia. El incremento en el consumo de alimentos procesados ha puesto en riesgo la vida y salud física de las personas por la cantidad de ingredientes que se usan en su elaboración, como colorantes, conservantes y preservantes.

En este sentido, se pone en riesgo la seguridad alimentaria de las familias, en especial en las zonas rurales. En un trabajo de 2019, Olga Molano, define las cocinas tradicionales como un “sistema culinario” (p. 11) en el que se dan diversidad de procedimientos en los que se involucra diferentes aspectos, como lo son la productividad, las economías campesinas, el uso

del suelo y los hábitos alimenticios. En dicho contexto los saberes producto de la transmisión oral en las cocinas tradicionales significan todo un conjunto de perspectivas que al ponerse en riesgo no solo afectan la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial, sino que también implican poner en riesgo los hábitos alimenticios, la sostenibilidad ambiental y la autosostenibilidad económica de las regiones.

Cerrando este acápite de antecedentes es importante mencionar la investigación realizada en 2010 por Solarte. En esta, la autora expone el viaje ancestral que han tenido los alimentos desde lo que se conoce como prácticas de intercambio “microvertical” que permiten a las comunidades tener acceso a la diversidad de productos que se cultivan en distintos pisos térmicos, de manera que los platos que son generalmente catalogados como “de origen” pueden encontrarse en diversidad de regiones del país. Este proceso, que es anterior al comercio, ha permitido que las comunidades se organicen en intercambios, conocidos como mercados, que han aportado a la consolidación de las economías campesinas. La autora también trata los sincretismos culturales que surgen en Latinoamérica en la alimentación a partir de la colonización, dado que los productos nativos empiezan a mezclarse con productos de la dieta española y africana, como la carne de vaca, cerdo, cordero, y el trigo y el azúcar, entre otros.

En las anteriores investigaciones se refleja el papel de la cocina como representación simbólica e histórica de un pueblo y se puede evidenciar el reconocimiento de las mujeres dentro de los procesos de salvaguardia de los saberes y memorias de la cocina tradicional. La presente investigación es una contribución a estos desarrollos teóricos que busca establecer cómo, además de ser las mujeres *guardianas de sabores*, su conocimiento se relaciona de manera integral con la naturaleza y el territorio habitado. A continuación, se presenta el diseño metodológico y los resultados que se obtuvieron del proceso de entrevistas y diálogos con mujeres cocineras de la provincia de Lengupá.

## 2. METODOLOGÍA

Esta investigación es cualitativa con apoyo en el método biográfico-narrativo que, según M. del Rosario Landín Miranda y Sandra Sánchez Trejo (2019), “se focaliza en la experiencia de los sujetos. La experiencia, en esencia, es narrativa. Su relato permite viajar por los pasajes de la memoria en tiempo y espacio” (p. 233). Se abordaron de manera individual las prácticas

culinarias a través de lecturas, experiencias y recuerdos personales de las cocineras participantes (ver tabla 1). La experiencia tiene lugar en el sujeto, es decir, una persona en desarrollo, sensible, singular e implicada en acción y pensamiento. Jorge Larrosa (2006) afirma:

La experiencia es siempre subjetiva, pero se trata del sujeto que es capaz de dejar que algo le pase, es decir, que algo le pase en sus palabras, en sus ideas, en sus sentimientos, en sus representaciones, etcétera. No hay experiencia general, es siempre de alguien, es la propia, la que cada uno hace o padece y por eso es única, particular, propia y singular. (p. 90)

Esta investigación se inició en abril del año 2021 y permitió, por medio de las entrevistas y conversaciones, escuchar las voces de mujeres campesinas hablando de su forma de preparar la comida, organizándose para este oficio y dándonos a conocer su propio lenguaje. A partir de las narraciones de las entrevistadas, sus experiencias y aprendizajes, se permite dilucidar entramados sociales en los que las labores del campo y las largas faenas agrícolas definen roles, expectativas y permiten un autorreconocimiento en el papel que cumplen las mujeres en la cocina tradicional campesina.

Las entrevistas orientaron el cuestionamiento hacia la identificación del significado que la experiencia tiene para la persona, con este fin, se diseñó una guía de observación para aplicarla durante el trabajo de campo, en la que los temas tratados guardaban relación con los siguientes asuntos (aunque no había un conjunto de preguntas para formularse en un orden estricto y menos formularios para diligenciar):

1. los lugares, en especial, la descripción del territorio,
2. los caminos y tránsitos de los alimentos,
3. los modos de aprendizaje y transmisión culinaria y los tiempos de preparación de los alimentos,
4. la utilización, o no, de los alimentos del entorno inmediato,
5. las técnicas y los medios para su preparación (batidoras, mezcladoras, molinos manuales o eléctricos, estufas de carbón o a gas, piedras de laja, hornos de leña o a gas, etc.),
6. la utilización y consecución de materia prima como la leña,
7. el papel de los hombres y su ayuda en la cocina

Las entrevistas se hicieron de manera individual, en la casa habitación de cada una de las cocineras. Las trece mujeres interrogadas, en promedio durante casi dos horas, son mayores de edad, y su contacto se inició si-



guiendo la estrategia de bola de nieve y fueron seleccionadas por muestreo intencional, obedeciendo al criterio de máxima variedad en relación a la edad, situación familiar o estado civil y ocupación. En la tabla 1 se aprecia que las entrevistadas viven en algunos municipios de la provincia de Lengupá, pertenecen a variados grupos etarios, tienen distintas y diversas ocupaciones y aun así comparten ciertos rasgos de situación familiar. Esto le da variabilidad a la investigación, pero permite analizar parecidos en las experiencias de vida personales con respecto a la cocina tradicional, y relacionarlas con los contextos socioculturales y geográficos compartidos.

Tabla 1. Identificación general de las mujeres entrevistadas

Nº	Nombre	Ocupación u oficio	Edad	Municipio	Situación familiar
1	Ana Cecilia Mendoza	Ama de casa	57	Zetaquirá	Casada con hijos
2	María Eugenia Rosa	Artesana	48	Zetaquirá	Casada con hijos
3	Isabel Parada	Dueña paradero y restaurante Doña Conchita	42	Rondón	Soltera con hijos
4	Chiquinquirá Romero	Ama de casa	81	Rondón	Casada con hijos
5	Ana Celia Ojeda	Ama de casa	58	Rondón	Soltera con hijos
6	Yeimy Carolina Novoa	Iniciativa Delicias Los Choroticos	23	Campohermoso	Soltera sin hijos
7	Alicia Camacho	Venta de amasijos	71	Campohermoso	Casada con hijos
8	Luz Mery Caro Acevedo	Ama de casa	38	Campohermoso	Soltera con hijos
9	Rosa Celia Rubio Cruz	Docente pensionada	81	Páez	Viuda con hijos
10	Ana Elvira Zamudio	Venta de arepas	72	Páez	Casada con hijos
11	Eulalia Zamudio	Venta de carnes y derivados del cerdo	63	Páez	Casada con hijos
12	Nelcy Caro Ruiz	Ama de casa	48	Páez	Soltera con hijos
13	Cristina Moreno	Dueña de restaurante	30	Páez	Soltera con un hijo

Fuente: elaboración propia, 2021<sup>6</sup>

Las entrevistas se hicieron con bastante libertad y gracias a la buena voluntad de cada una de estas mujeres y sus familias, que a pesar de estar pa-

<sup>6</sup> En cuanto a los aspectos éticos de la investigación, se tiene que los nombres utilizados son los reales de las cocineras, como quedó determinado en el consentimiento informado que cada uno de los participantes firmó de manera libre y consciente. Dicho consentimiento también señaló los alcances de la investigación, el manejo y uso de la información suministrada, así como la autorización de esta para fines exclusivamente académicos.

sando por una situación de pandemia mundial a causa del covid-19, aceptaron. Las entrevistas se hicieron durante distintos recorridos de trabajo en campo y cada entrevista se desarrolló conforme a un esquema bastante flexible, lo cual permitió mucha espontaneidad y libertad de las entrevistadas, rescatando la relación acción, ideas, palabras, toda vez que la mayoría de las mujeres (a excepción de las entrevistadas 4, 9, 10 y 11) se encontraban cocinando.

El punto de partida durante los recorridos de trabajo de campo, y siguiendo a Michel De Certeau et al., 2010, en la *Invencción de lo cotidiano 2 habitar, cocinar*, fue el de grabar en su totalidad, previo consentimiento de las cocineras, las entrevistas que luego se escucharon detenidamente y en solitario para transcribirlas y analizarlas. Estas mujeres contaron sus historias, revivieron sus memorias, se estremecieron y emocionaron, expresaron sus sentires y experiencias frente a la vida, las cosas y la gente, fueron generosas. Aunque la mayoría de ellas hablaron y contaron sus historias sin mucha pena ni timidez, con otras se debió actuar con tacto y en tono de confianza.

Los textos resultantes de las transcripciones de las entrevistas se categorizaron. A partir de dicha sistematización se identificaron cinco categorías de análisis que se describirán a continuación: territorio, mujer campesina, relación con la naturaleza, cocinar para dar sustento y fuerza, el saber y el deber de la cocina.

### 3. EL TERRITORIO COMO UNA GARANTÍA PARA EL ACCESO Y USO DE LA TIERRA

#### 3.1. Acceso y uso de la tierra

Las tierras en donde se encuentran las comunidades campesinas de la provincia de Lengupá son ricas para el cultivo de plátano, malanga, café, papa, maíz y otros tubérculos. Las mujeres reconocen esto y creen tener todo lo que necesitan para vivir, pues

en la finca la mayoría tenemos es pitaya, pero también hay batata, arracacha, también sembramos frijol. Esta finca no es muy grande, pero es muy productiva. Es pequeña, como dos fanegaditas<sup>7</sup> y media, pero da de todo. (entrevista con Ana Cecilia Mendoza, 2021)

<sup>7</sup> Diminutivo usado para referirse a fanegada, extensión de terreno que tiene 6.400 metros cuadrados.

Eso se convierte en una estabilidad económica toda vez que se establecen iniciativas de apropiación del territorio en donde las siembras y lo que provee la tierra es una garantía para el sustento familiar diario.

### 3.2. Huertas

Las huertas están diseñadas para cultivos de pancoger<sup>8</sup> de manera amigable y sostenible con el medio natural. En ellas se siembra variedad de productos y de manera escalonada en el tiempo.

Para ir a la huerta “no es sino salir de la casa” (entrevista con Ana Cecilia Mendoza, 2021). Las huertas son esos espacios de terreno cultivable pequeños, cerca de las casas, allí se encuentra la comida sana. “En la huerta casera sembraba yuca, plátano, batata, frijol, maíz, de todo. Allá no teníamos nada de eso de comprar, pero nunca tampoco sacábamos a vender, cuando había una persona que necesitara, pues, se le participaba” (entrevista con Rosa Celia Rubio Cruz, 2021).

Con el cultivo de las huertas se fortalece el rol productivo de las mujeres campesinas, debido a que las huertas se convierten para ellas en proyectos personales, de emprendimiento, espacios para cambiar de ambiente, salir de casa, de la rutina y devengar un sustento económico “yo no paro aquí, tengo huerta, y eso allá hay mucho que hacer, tengo matas de plátano, de café, ya toca ir cogiendo café... hace unos meses, llevé una arroba, me la tostaron y lo vendí rápido” (entrevista con Alicia Camacho, 2021).

### 3.3. Parcelas

La parcela se entiende como un pedazo de terreno un tanto mayor al de la huerta, es un espacio de producción dentro de la finca campesina, la mayoría de las parcelas están dedicadas a la siembra de productos alimenticios y a la cría de especies menores. Aquí las mujeres articulan sus proyectos de huertas familiares incidiendo en las decisiones sobre las parcelas, acerca de qué sembrar y en qué época. “Tenemos las gallinas, las vacas, la leche, la carne también porque en veces se consigue, los cerdos aquí también los cuidamos y tenemos pescados, mojarra roja, ahí tenemos los tanques, también se venden pollos criollos, gallina criolla, huevos criollos” (entrevista con Yeimy Carolina Novoa, 2021). El producido<sup>9</sup> de las parcelas es para el

<sup>8</sup> Son aquellos cultivos que satisfacen las necesidades alimenticias diarias de una familia. Algunos de estos productos son el maíz, el frijol, la yuca y el plátano.

<sup>9</sup> Producto.

autoconsumo de las familias, en ocasiones se intercambia y a diferencia de las huertas también se vende a mercados locales, contribuyendo a la economía familiar.

A mí me gusta mucho el trabajo de cuidar. Del puente hacia arriba hay una finquita y la tengo con café, muy lindo mi café, súper, lo estoy acomodando como para que sea una parcela representativa, porque no le estoy echando venenos ni nada de eso. Todo más bien orgánico, entonces está muy lindo mi café. Mis productos yo los vendo en el pueblo, en Miraflores, como la mayoría, en Miraflores. Las pitahayas, a veces vienen exportadores y compran la pitahaya y exportan por allá. (entrevista con Ana Cecilia Mendoza, 2021)

#### 4. RELACIÓN CON LA NATURALEZA

##### *4.1. Aprovechamiento y estacionalidad de los productos*

Las condiciones climáticas de la provincia de Lengupá dificultan las condiciones de vida para las familias campesinas que viven en veredas alejadas de los cascos urbanos. Es el caso del municipio de Campohermoso, el más alejado de la capital de la provincia, debido a que no hay llegada masiva de algunos alimentos o de otro tipo de productos que no se producen en el territorio, “el día de hoy es el único día que bajan los carros, que es cada ocho días los sábados, y manda traer uno lo de la semana. Traen el mercado de Garagoa, es la única salida, llegan allí al caserío” (entrevista con Yeimy Carolina Novoa, 2021).

Por ello, las cadenas de valor e intercambio con los vecinos y la innovación de los productos menos perecederos, hacen que las mujeres le ofrezcan un agregado a la cocina, desde una transformación culinaria, es el caso de la leche, convertida en arequipe, sabajón o sus derivados: “se le saca los pichos como dice mi mamá, y ya se hace la mantequilla y con eso es que hacemos las arepas dulces, que son estas, ahorita les enseño cómo se hacen, aquí es súper divertido hacerlas” (entrevista con Yeimy Carolina Novoa, 2021).

y es que nosotros condimentamos con aromáticas, con yerbas. No vaya a ser nada de condimentos químicos. Y lo otro es como aquí es difícil el transporte a uno le toca mirar como hace para tener las cosas y no quedar uno varado por no tener a la mano la oportunidad de salir a traer y conseguir. (entrevista con Yeimy Carolina Novoa, 2021)

En este sentido debe entenderse lo expuesto por Sonia Montecino y Alejandra Alvear (2018) de cómo un cambio de mentalidad de los pequeños productores agrícolas les permite explotar y optimizar las posibilidades que la naturaleza ofrece como inagotable fuente de alimento para la vida. Eso es innovación y es el resultado de un legado y un conocimiento heredado sobre la tierra y sus propiedades.

Esto obliga a que la relación de los habitantes con la naturaleza sea de conocimiento, equilibrio y sostenibilidad, partiendo de la estacionalidad de los productos. Esta relación se acrecienta con los alimentos que son cultivados en verano, se almacenan y se guardan para su consumo en invierno, con el fin de tener la energía suficiente que permita sobrellevar los climas invernales.

Se trabaja en verano, para guardar comida en invierno y sobrevivir. Ahorita es que el tiempo ha cambiado mucho. Antiguamente era muy bravo el invierno, permanecía lloviendo de día y de noche, los inviernos eran de quince días y antes guardaba uno todo para alimentarse el cristiano todo el año porque antiguamente no se compraba así tanto en la plaza como hoy en día que todo es a la plaza, antiguamente era guarde comida y el que no guardó, jódase aguante hambre todo el invierno. (Entrevista con Chiquinquirá Romero, 2021)

La provisión de la materia prima dentro de la cocina es otro aspecto que evidencia la relación de los hombres y las mujeres con la naturaleza. En este caso, los hombres aportan un conocimiento relacionado con la preparación del fogón, ya que cierto tipo de leña contribuye a dar una mejor candela. El cocinero José William, padre de la cocinera Yeimy Carolina Novoa, considera que la madera del yopo es la mejor para dar brasa y calor, entonces “la raja y la deja, la trae en el verano y la deja durante todo el invierno amontonada ahí para que no se moje. También uno selecciona la leña que sabe cuál es la leña que arde” (conversación personal con José William Novoa, 2021). Así mismo sucede con la piedra de laja, la cual se usa para asar las arepas, “esta se debe dejar secar al sol, antes de pasarla al calor del fogón o sino puede rajarse” (entrevista con Ana Cecilia Mendoza, 2021). De esta manera, se van consolidando los conocimientos de hombres y mujeres con relación al hábitat, a la cocina, a los recursos del medio y la necesidad de su uso dependiendo de la estación climática del año.

#### 4.2. Técnicas y conocimientos para la preparación de los alimentos

Los problemas técnicos derivados de la preparación de los alimentos como el sembrar, cosechar, cocinar, sazonar, adobar o servir, y los medios para lograrlo son la representación de un conocimiento adquirido para su solución. De allí que las técnicas asociadas a la cocina tradicional satisfagan las necesidades prácticas sobre la alimentación, desde el conocimiento que permite establecer las necesidades alimenticias del cuerpo dependiendo del tipo de trabajo desarrollado.

hay que adelgazar la carne y luego eso, tiene ajitos, tiene cebollita y sal, no tiene más, así queda bien sin aplicarle por allá tanta salsina. Así la cantidad necesaria. Ahora es cuando uno seca poquita carne, porque digamos en la antigüedad mataban un chivo y consumían ahí la de momento, la demás la secaban para un mes, así lo hacían. (Entrevista con Ana Cecilia Mendoza, 2021)

Las técnicas aplicadas en la preparación de los alimentos son producto de los conocimientos adquiridos por medio de la experiencia. Lo dice la cocinera Chiquinquirá Romero, cocinera tradicional de tamales,

y en después envolverlos, yo los envolvía en hojas de raíz o de rigua y envuélvalos y a cocinar, bien cocinados para que no se apichen<sup>10</sup>. Así, bien cocinados, se pueden guardar varios días y nada les pasa. (Entrevista con Chiquinquirá Romero, 2021)

Dicho conocimiento y experiencia son acumulativos y pertenecen a las personas que se acercan a su práctica, por ello, las técnicas utilizadas en las preparaciones de los alimentos, a veces llamadas recetas, son usadas de manera particular por cada cocinera.

Los medios para desarrollar el oficio de la cocina tradicional tienen que ver con el conjunto de elementos y/o instrumentos que posibilitan la preparación de los alimentos. Esto quiere decir, las batidoras, mezcladoras, molinos manuales o eléctricos, estufas de carbón o gas, piedras de laja, hornos de leña o gas, etc. Las mujeres usan distintos medios para cocinar, estos dependen sobre todo de dos cosas, primero, las capacidades económicas de la familia y segundo, las cualidades atribuidas a ciertos elementos para la preparación de los alimentos. Para el primer caso, la cocinera Alicia Camacho, utilizaba el horno de leña, pero enfermó de los pulmones por los cambios

<sup>10</sup> Acción de descomposición natural de los alimentos perecederos.

bruscos de temperatura y apenas llegó el gas natural a su municipio, tuvo la oportunidad y compró un horno a gas. De esta manera pudo continuar con su oficio de vender amasijos<sup>11</sup> que ostenta hasta el día de hoy (entrevista con Alicia Camacho, 2021). En el segundo caso, la cocinera María Eugenia Rosas atribuye al horno de leña<sup>12</sup>, construido por su esposo, el sabor y la delicia de sus yucos y panes de maíz, de los cuales asegura no quedan igual en hornos eléctricos o de gas (entrevista María Eugenia Rosas, 2021). El saber culinario no escapa a las transformaciones y avances tecnológicos del medio, allí se pueden ver técnicas desde las más ancestrales, que ya casi no se usan, hasta las más modernas que se imponen cada día.

## 5. COCINAR PARA DAR FUERZA Y SUSTENTO

El avío es una preparación tradicional en la cocina de Lengupá y como cada preparación depende de la técnica de la cocinera

el avío lleva en hojas de avío, de bijao. Entonces el avío lo hacemos aquí, con: dos tajadas de yuca blanca, una de guatila, la porción de arroz con guacas y con arvejas, la carne oreada y gallina criolla. Encima de la yuca se coloca una tajada de cuajada para que se derrita encima de la yuca y de la guatila. El arroz va envuelto en el avío, pero envuelto aparte el arroz y cuando no se echa carne oreada, puede ser un huevo de gallina. Así va el avío. (entrevista con Yeimy Carolina Novoa, 2021)

El avío adoptó el nombre de la provisión que llevan los trabajadores o gente del campo para darse sustento y alimento cuando se tarda en regresar a casa. Además, la preparación del avío se ha generalizado y mudado a espacios culturales de la provincia. El cocinero José William, recuerda que cuando hacían las promesas, “los promeseros que se iban de aquí hasta Chinavita y hasta Chiquinquirá, en peregrinación y había unas personas que llevaban el avío, en hojas de chusque, esas canastas, las arepas, las calabazas, la chicha, una chicha, pero brava” (conversación personal con José William Novoa, 2021).

<sup>11</sup> Preparación culinaria tradicional que se hace a partir de la masa de la harina del maíz, cuajada y azúcar, bocadillo de guayaba o sal en cada caso.

<sup>12</sup> El horno de leña es una construcción tradicional hecha de materiales de barro (arcilla y arena) mezclados con paja que resisten el calor, lo acumulan, y lo devuelven al interior durante horas.

Las labores agropecuarias presentes en la provincia de Lengupá obligan a que la base de la alimentación sean los granos, el maíz y sus derivados, entre estos las arepas y los amasijos. Del maíz se dice que da fuerza y el guarapo derivado del maíz quita la sed y el hambre, alimenta mientras se trabaja.

Estos amasijos los usaban en la antigüedad para las personas que araban la tierra con bueyes, entonces ellos como que les daban una alimentación especial y hacían muchas arepas de maíz puro y envueltos de maíz pelado, entonces como para las personas que trabajaban en las moliendas, porque por ahí a las doce y media les daban otra comida y era arepa con caldo de carne o simplemente una arepa con un pedazo de carne seca. Esos eran los fiambres que les daban a las personas que trabajaban en las moliendas. Según ellos y es cierto, el maíz les daba mucha fuerza, porque es un cereal como fuerte, entonces les daba mucha fuerza para trabajar porque trabajaban mucho, trabajaban mucho, demasiado y ellos consumían bastante maíz, frijol. (Entrevista con Ana Cecilia Mendoza, 2021)

Hoy en día, y gracias a los procesos de industrialización y tecnificación en el campo, la cocina asociada a ciertos oficios manuales, como la molienda, se ha visto modificada. Sin embargo, siguen siendo las mujeres quienes proveen la alimentación, dentro de las rutinas campesinas, cuando hay obreros se les prepara el desayuno, que es considerado el alimento más importante ya que este da la mayor energía para el día, el almuerzo, y en ocasiones la cena. Para esto, la mujer se levanta muy temprano, desde las cuatro o cinco de la mañana, sirve los desayunos y si la finca está muy lejos, los empaqueta para que cada trabajador los lleve consigo.

## 6. MUJERES CAMPESINAS

Las realidades de las mujeres en el contexto del territorio de la provincia de Lengupá se diferencian en todo sentido, sin embargo, la esencia compartida de las mujeres entrevistadas proviene del medio rural y campesino. En las narrativas encontradas se configura el rol de la mujer, desde sus biografías familiares, su niñez en el campo, la búsqueda constante de oportunidades y quehaceres, su condición de hijas, madres y esposas. En esta última se destaca una idea de lo que llamaría Miria Luque (2020) un “resguardo de una identidad cultural y la figura del matrimonio, pues el hombre y la mujer, ..., son símbolos de la dualidad compenetrada y siempre presente en



las diversas tradiciones de los pueblos andinos” (p. 155), en donde cobra especial importancia el vínculo entre cocina y cuidado.

El rol de cuidadora de la mujer campesina se evidencia en la atención a los hijos, ver los animales de la finca, regar las plantas en las huertas, y cocinar a los obreros cuando hay trabajo en el campo. En esas actividades cobra prioridad la selección, preparación y el compartir los alimentos.

Entonces un horario es desde las cinco y media nos levantamos, entonces ponemos el tinto, hacemos el desayuno, ponemos digamos, si hay arepas, si hicimos arepas el fin de semana, entonces solo se pone las arepas a calentar, se pone un changua o un caldo de papa o una sopita, si hay obreros, pues toca preparar carne y un desayuno más trancado. Pero si es para nosotros, por ahí una sopita y huevito y arepita y ta' y listo. A las seis de la mañana por lo general, todos los días desayunamos, después de eso, nos separamos, uno a echarle de comer a las gallinas, otro a los marranos, otros a traer las vacas y los becerros. (Entrevista con Yeimy Carolina Novoa, 2021)

## 7. EL SABER Y EL DEBER DE LA COCINA TRADICIONAL

### 7.1. Aprendizaje y transmisión

La preparación de los alimentos y el significado otorgado a la cocina tradicional sucede a través de una transmisión cultural. Las mujeres se proveen de una serie de conocimientos y saberes producto de las relaciones familiares y sociales existentes en torno a la cocina. En el interior de la familia, la principal fuente de transmisión del saber culinario ocurre por la vía materna, la madre enseña a las hijas e hijos el saber de la cocina. Al preguntarle a la cocinera Ana Elvira Zamudio ¿cómo fue el aprendizaje en la cocina?, ¿quién le enseñó? o ¿qué recuerda de eso? dice, “Mi mamá. Ella sabía hacer todas esas cosas, amasijos, todo eso, hasta pan de trigo amasaba, ella como vivía en Garagoa para acá en un punto que se llamaba *la bananera* ella tenía tienda y fabricaba todo eso de amasijos” (entrevista con Ana Elvira Zamudio, 2021). Cuando la madre no está o fallece, es el padre quien provee la enseñanza de la cocina: “Esas ya son costumbres como de los abuelos, nosotros no tuvimos mamá para que nos enseñara. Pero entonces mi papito, él cocinaba para los obreros y nosotros pequeñitos, él nos iba explicando, diciendo cómo se debía preparar todo” (entrevista con Isabel Parada, 2021). Por su parte, Luz Mery Caro, quien es madre de dos hijos jóvenes, comenta

que a sus hijos ya les enseñó a pelar una gallina y ya saben cómo lavarla (entrevista con Luz Mery Caro, 2021).

Así mismo el saber de la cocina se va apropiando socialmente. La cocinera Eulalia Zamudio, cocinera tradicional y vendedora de picadas de carne y derivados del cerdo, asegura que puede ir mejorando su técnica de preparación: “la gente le va dando ideas a uno” (entrevista con Eulalia Zamudio, 2021). Se considera que las técnicas del saber culinario son aprendizajes constantes, van cambiando y ajustándose a las necesidades de la alimentación.

Yo lo aprendí de la gente, del consumidor. El primer mercado yo hice unas arepas en la laja y las llevé a Miraflores, como unas ochenta, noventa arepas, bueno, las vendí. Me decían no las haga de “Promasa”, hágalas de maíz, cómprese el maíz y haga esto, haga aquello y de ahí saca la harina. O sea, yo lo aprendí de la misma gente. Después entonces yo le echaba al pan, a la arepa, dulce, la misma gente me decía, no, no le eche dulce, porque usted está dañando el pan, porque si se echa al caldo, el caldo queda dulce. (Entrevista con María Eugenia Rosas, 2021)

A pesar de que el aprendizaje y transmisión del saber culinario sucede desde distintas fuentes, es la mujer quien atesora ese conocimiento, lo sostiene, transforma y transmite. La transmisión del saber culinario es bondadosa, se le ofrece a quien tenga la voluntad y lo quiera aprender. La cocinera Ana Cecilia Mendoza compartió con su abuelo las rutinas diarias de la cocina hasta los diez años, dice que, “de él quedó el aprendizaje, creo que aprendí cositas, pero como que no he querido que se me olvide...más bien quiero como replicar eso a mis hijos, a mis nietos, a la gente que quiera aprender” (entrevista con Ana Cecilia Mendoza, 2021).

## *7.2. El deber de la cocina*

Las mujeres son en general las portadoras del saber culinario en la provincia de Lengupá, transmitiendo sus saberes desde el hogar, el mercado y la venta de alimentos para el comercio y el desarrollo del trabajo agrícola. También, en el medio de la vida campesina, a las mujeres se les ha atribuido la obligación del cuidado de los hijos e hijas, la familia y la casa. Dentro de estos cuidados se encuentra el de cocinar para alimentar a sus hijos e hijas y esposo. En ocasiones algunas mujeres actúan como ayudantes de otras mujeres en la cocina para llevar los alimentos, sobre todo almuerzo, a las parcelas en donde se hacen los trabajos agrícolas. Estas mujeres ayu-

dantes reciben una remuneración económica en contraprestación por sus servicios. Desde muy jóvenes, a las mujeres se les enseña a cocinar: “En ese tiempo teníamos moliendas y tocaba cocinarles a obreros, desde la edad de unos ocho años me tocó aprender a cocinar y ya después se casa uno y ahí sí que fue” (entrevista con Chiquinquirá Romero, 2021). Esto representa un trabajo, una forma de participación de los deberes que se realizan en la vida campesina rural, para ayudar con la economía familiar. Es el caso de la cocinera Alicia Camacho, quien dice que no cualquier persona hace lo que ella,

para eso se necesita espíritu emprendedor y que uno ya nace con un destino que le guste, desde los seis años que hacía mis rosquillas y le decía a mí mamá que eso era para mí no más y me las guardaba. (Entrevista con Alicia Camacho, 2021)

Se entiende que depende de la curiosidad, el empeño y el interés que se tenga por llevar el deber de manera entusiasta o incluso a manera de iniciativa económica. La cocinera Nelcy Caro, que vende tamales los días domingo en el municipio de Páez y que con este oficio les dio estudio profesional a sus dos hijos, dice, “tengo una hermana que vive en el llano y está como medio mal económicamente y le digo venga yo le enseño a hacer los tamales, le dije con eso sobrevive y, no, no quiere” (entrevista con Nelcy Caro, 2021). Es que el oficio de la cocinera, por suponerse un deber de la mujer, muchas veces se encuentra invisibilizado o no es valorado lo suficiente, así que las iniciativas que tienen como base las cocinas tradicionales logran un aliciente más y es que reivindican el papel de las mujeres como cuidadoras y proveedoras de la alimentación, pero cuyo trabajo es remunerado económicamente, brindándoles un sustento, una oportunidad y otras formas de valor y autoestima.

## CONCLUSIONES

Desde una perspectiva global, el caso estudiado de la provincia de Lengupá permite visibilizar el papel de las cocineras desde las cinco grandes categorías encontradas, el territorio, la identidad de la mujer campesina, las relaciones de conocimiento y equilibrio con la naturaleza, la cocina como sustento y la transmisión como forma de salvaguardia del saber culinario.

El territorio se presenta como un hábitat rural en donde las mujeres y sus familias cuentan con posibilidades y garantías para el acceso y uso de la tierra como elemento fundamental en el desarrollo de su proyecto de vida en el campo. Además, la tenencia de una parcela o huerta significa la posibilidad de un sustento agrícola y/o pecuario para las familias. Los saberes de la cocina salen del escenario que se consideraba limitado a un lugar de preparación de alimentos con innovaciones en utensilios, herramientas y técnicas de cocina y se incorpora en los espacios geográficos, naturales, agropecuarios y económicos.

La cocina tradicional fomenta una relación de adaptación entre el ser humano y la naturaleza. El uso y cuidado del agua, la tierra, los animales, las plantas y los cultivos hacen una construcción natural y humana del saber culinario que fomenta el uso y conocimiento de los alimentos por su estacionalidad. De esta manera se promueven relaciones de conocimiento y equilibrio con la naturaleza que mantienen su estructura y función debido a la flexibilidad de las mismas.

El saber culinario se construye desde diferentes espacios, procesos de generación, autogeneración, aprendizaje y transmisión de conocimientos, incluyendo el uso de los alimentos, las materias primas y las cadenas de valor comunitarios. Esto genera un tránsito de la cocina tradicional por los caminos de la provincia de Lengupá, pero también genera acciones de permanencia y salvaguardia del saber culinario.

Un aspecto interesante que surge del estudio de la cocina y del saber culinario es su condición flexible y adaptable. De ello se resalta que el papel de las mujeres en la cocina es el que les permite transformarse para consolidarse a través del tiempo. La vida en el campo les permite a las mujeres una construcción sociocultural individual y colectiva, generando formas de ser, hacer y concebir saberes y prácticas propias. Sobresale en este aspecto que las narrativas de las entrevistadas de mayor edad se relacionan íntegramente con los oficios pesados (o de mayor fuerza física) del campo y las largas faenas agrícolas, lo cual podría entenderse como una etapa anterior en la cocina tradicional, donde las difíciles y precarias condiciones y el poco acceso a tecnologías más modernas, dificultaron aún más el oficio de las cocineras.

En contraste, las narrativas de las mujeres más jóvenes pueden ser interpretadas de distintas maneras. Si bien es cierto que en la memoria de las mujeres entrevistadas aún pervive la herencia de padres campesinos, parece haber quedado ahí, en el pasado. Lo cierto es que el saber culinario adquirido es usado para fomentar iniciativas de economía familiar como

la venta de los productos de sus cultivos y de servicios gastronómicos en restaurantes y paradores. Esto podría hacer pensar que comienzan a consolidarse prácticas más contemporáneas como el turismo gastronómico.

La investigación sobre las mujeres campesinas dentro del oficio de la cocina tradicional se enfrenta a nuevos escenarios y perspectivas en los estudios que están vinculados con alimentación, género, cuidados y patrimonio cultural. Los aportes de esta investigación resultan significativos por no centrarse en el proceso de preparación y de receta de los alimentos, sino por establecer nuevas miradas acerca del patrimonio cultural desde contextos más sociales, políticos y, en este caso, en el reconocimiento del género femenino como custodio, portador y guardián de los saberes y conocimientos de la cocina tradicional.

De esta manera, el oficio de la cocina tradicional es una manifestación que sale de un contexto culinario e ingresa de manera integral a nuevas áreas del patrimonio cultural, como lo son los saberes relacionados con la naturaleza y la agricultura, los saberes relacionados con el territorio y la tierra y con las técnicas propias para la preparación de alimentos. Se relacionan también con el cuerpo y sus capacidades y necesidades alimenticias, con la medicina tradicional, con la historia y la reconstrucción de la memoria, con las economías solidarias y campesinas y con las mujeres como patrimonio vivo custodio de estos saberes tradicionales ya mencionados.

En este sentido, se encuentran muchas relaciones que se analizan a la luz del rol y papel que desempeña las mujeres campesinas dentro de la cocina tradicional; de manera trascendental el proceso de investigación ha demostrado que las mujeres, son guardianas de los sabores, y que también reconstruyen la memoria de los pueblos y de sus narrativas. Ellas llevan a contextos del pasado en los que la arriería y antiguos oficios proporcionaron la necesidad de consolidar la preparación de alimentos que acompañaban y alimentaban a los cuerpos sometidos a duras jornadas de trabajo.

Cabe resaltar frente a las anteriores reflexiones que dentro del proceso de investigación no se desconoce el papel que cumplen los hombres en la cocina. Este oficio, aunque se hace de manera secundaria, es complementario al realizado por las mujeres, esto es, que ellos se dedican a los oficios más pesados o de mayor fuerza física, como traer y cortar la leña para prender el fuego o sacrificar los animales que posteriormente serán cocinados. En todo caso, los hombres participan en las actividades de la cocina tradicional, lo que hace que la relación entre hombres y mujeres pueda enriquecerse en igualdad y complementariedad.

No existe un esquema de dominio en la cocina, por el contrario, existe un sistema de división de tareas, en las cuales, las actividades manuales y de fuerza dependen de los hombres, y los saberes y técnicas de la preparación de las mujeres. En este sistema de la cocina las mujeres son las encargadas de transmitir los saberes, de hacer las preparaciones y de relacionarlas con otros conocimientos fuera del culinario. La cocina no es una actividad extensiva a la misma vida rural, sino que comporta una gran relevancia para el desarrollo de los oficios tradicionales, de los intercambios, de la historia de los pueblos y del rol de las mujeres dentro de los sistemas políticos y sociales que se construyen de forma colectiva en los territorios.

## REFERENCIAS

- Arnaiz, M. G. (1996). *Paradojas de la alimentación contemporánea* (Vol. 5). Icaria Editorial.
- Bernal Monroy, D. M. (2019). *El Mincho: valoraciones culturales del derechozo y el camino que camina hacia un efectivo derecho de las cosas*. [Tesis de Maestría en Patrimonio Cultural, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia]. Repositorio institucional <https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/2996>.
- Bourdieu, P. (2011). *Las estrategias de la reproducción social*. Siglo XXI.
- Contreras, J. y Arnaiz, M. G. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas* (Vol. 392). Ariel.
- De Certeau, M., Giard, L. y Mayol, P. (2010). *La invención de lo cotidiano: Habitar, cocinar. II*. Universidad Iberoamericana, Departamento de Historia. [https://monoskop.org/images/1/1c/De\\_Certeau\\_Giard\\_Mayol\\_La\\_invenccion\\_de\\_lo\\_cotidiano\\_2\\_Habitar\\_cocinar.pdf](https://monoskop.org/images/1/1c/De_Certeau_Giard_Mayol_La_invenccion_de_lo_cotidiano_2_Habitar_cocinar.pdf)
- Montecino, S., y Alvear, A. (2018). *Patrimonio alimentario de Chile: productos y preparaciones de la Región de Coquimbo*. CYC impresores.
- Landín Miranda, M., y Sánchez Trejo, S. I. (2019). El método biográfico-narrativo: una herramienta para la investigación educativa. *Educación*, 28(54), 227-242. <http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v28n54/a11v28n54.pdf>
- Larrosa, J. (2006). Sobre la experiencia. *Aloma. Revista de Psicología i Ciències de l'Educació*, 19, 87-112. <https://diposit.ub.edu/dspace/bits-tream/2445/96984/1/566508.pdf>
- Luque Arias, M. (2020). Fiesta patronal de Putre: forma de compartir en familia. *Atenea*, 521, 155-169. <https://revistas.udec.cl/index.php/atenea/article/view/2048/2496>
- Mantilla, J. S. (2020). *Reconocimiento de utensilios tradicionales de la gastronomía santandereana en las localidades urbanas informando su uso y amparando la tradición en las cocinas*. [Trabajo de título, Universidad Autónoma

- de Bucaramanga]. Repositorio institucional <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/11819>.
- Meléndez Torres, J. M. y Cañez de la Fuente, G. M. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios Sociales*, 1(SPE), 182-204. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S018845572009000300008&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S018845572009000300008&script=sci_abstract)
- Molano, O. J. G. (2019). Cocinas tradicionales en declive: riesgo para el patrimonio cultural y la seguridad alimentaria en Guayatá. *Revista de Antropología y Sociología: Virajes*, 21(2), 15-38. <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/virajes/article/view/2919>.
- Pardo, G. (2016). *El Mincho. Crónicas no contadas de Lengupá*. Editorial Panamericana Formas e Impresos.
- Rodríguez, G. H. (1977). *Lengupá en la historia*. Editorial ABC.
- Solarte, C. U. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Ministerio de Cultura del Ecuador. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/52870.pdf>