



El maíz, el verdadero tesoro de El Dorado

*Luz Marina Arboleda Montoya¹,
María Elena Rincón Marulanda².*

*“[El maíz] sembrado para comer es sagrado
sustento del hombre...” (1)*

Miguel Ángel Asturias

La alimentación es un acto primordial para la humanidad porque preserva y le da sentido a la vida. Es un acto social que, por ser compartido, le brinda a cada sujeto pertenencia a un grupo; por ello, la alimentación tiene instaurados valores y significaciones. En un acto tan complejo y diverso como el de la alimentación, no todos los productos alimentarios son considerados aptos para el consumo y, aquellos que lo son, no permanecen en el tiempo con dicho atributo, porque la alimentación y sus representaciones son cambiantes. Aquellos alimentos que han traspasado fronteras, barreras económicas, temporales y culturas, es porque se han instaurado de una manera potente, afectiva y simbólica en la vida social y cotidiana de los sujetos y grupos. Tal es el caso del maíz, alimento milenario y básico en la alimentación de las comunidades ancestrales y de las sociedades actuales.

¡Qué bello es el maíz! Más la costumbre
no nos deja admirar su bizarría, ni agrader
decer al cielo ese presente, sólo porque
lo da todos los días.

Gregorio Gutiérrez González (2)

El maíz ha sido un alimento importante en la cultura Latinoamericana. Este ha estado presente en los grandes rituales y en la alimentación festiva y cotidiana de diversas civilizaciones y sociedades, ha evitado el hambre y la muerte

1. Nutricionista dietista, especialista en Promoción y Comunicación en Salud, magíster en Salud Pública, doctora en Ciencias Sociales. Profesora ocasional. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia. Coordinadora del grupo de investigación Socioantropología de la Alimentación.
2. Estudiante de 10º semestre de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia, seccional Oriente.





de niños y adultos, ha sido tema de canciones, libros y poesías y, por ello, a su alrededor se han tejido sentidos y significados. Es un alimento insigne de la identidad cultural de todo un continente, como bien lo ha dicho Vélez (3): “el maíz es alimento fundamental, red social de seguridad, estrategia de supervivencia y elemento cultural de gran significación y valor simbólico”.

Cada grupo social, en los diferentes territorios, ha introducido preparaciones con el maíz de acuerdo a sus gustos, métodos de cocción existentes y ocasiones en las cuales se comparten, por eso la historia gastronómica del maíz es vasta, al igual que los usos, producción y procesamiento. Las preparaciones con maíz se han realizado históricamente en las cocinas de los hogares, donde las mujeres lo han transformado en apetitosos productos que pasan por los cocidos, fritos, envueltos y bebidas, tanto para ocasiones especiales como para el consumo cotidiano.

Y la natilla... ¡Oh!, la más sabrosa de
todas las comidas de la tierra,
con aquella dureza tentadora con
que sus flancos ruborosos tiemblan....

¡Y tú también, la fermentada en tarros,
remedio del calor, chicha antioqueña!

Y el mote, los tamales, los masatos, el
guarrús, los buñuelos, la conserva...

¡Y mil y mil manjares deliciosos que
da el maíz en variedad inmensa...!

Gregorio Gutiérrez González (2)

Desde hace más de medio siglo, el maíz fue atrapado por la tecnología agrícola, por lo cual se dejaron en el olvido variedad de especies de semillas nativas y procedimientos ancestrales de cultivo y preparación; también fue aprisionado por la industria de alimentos, dónde fue procesado, empacado y luego exhibido en los estantes de los grandes supermercados como producto ya listo para consumir en diversidad de ocasiones: galletas para ofrecer en las fiestas, maicena de natilla para navidad, cereales para el desayuno. Con esto cambiaron las significaciones ligadas a este alimento, los costos, el sentido gregario que siempre ha ostentado, su valor nutricional y las prác-

ticas alimentarias relacionadas con este grano dorado. Además, el maíz se ha alejado de las cocinas de los diferentes países del continente americano, donde entre charlas y risas era cocido y amasado por las mujeres para ser convertido en deliciosas preparaciones.

La industria alimenticia ha cambiado los nutrientes del maíz, le ha agregado azúcares, sodio y grasas. Así, el alimento que históricamente ha sostenido a las culturas americanas y las ha protegido del hambre, está ahora contribuyendo a cambiar el perfil epidemiológico de este pueblo, ocasionando el aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes y la hipertensión arterial, entre otras (4).

En este capítulo se hace una corta descripción del surgimiento del maíz en América y en Colombia; se presentan algunos mitos y rituales relacionados con este alimento tanto en relación con el surgimiento como con la abundancia. Continúa con la descripción de algunos factores políticos y económicos que han contribuido con el cambio y disminución en su producción y consumo en el territorio colombiano y, por último, se hace alusión a los consumos y preparaciones de este alimento en las diferentes regiones de Colombia.

El surgimiento del maíz en América Latina y en Colombia

El maíz hizo parte de la cultura de las grandes civilizaciones Aztecas, Mayas e Incas, quienes lo consideraron un alimento sagrado. Este estaba presente en rituales y en ceremonias religiosas como un elemento cotidiano con el cual realizaban variedad de objetos artesanales y decorativos. Alrededor del maíz se instauraron mitos, leyendas y tradiciones que permiten identificar la importancia de este alimento en el desarrollo agrícola y social de estos pueblos y en la constitución de cultura y de identidad.

Para muchos autores el nivel cultural de estas civilizaciones no se hubiera alcanzado sin el maíz, ya que desempeñaba un papel predominante en las creencias y ceremonias religiosas como elemento decorativo de cerámicas, tumbas, templos y esculturas, siendo además motivo de leyendas y tradiciones que resaltan la importancia económica, agrícola y social de su cultivo (5).



Respecto a su origen, se defiende la teoría que la hibridación de una gramínea silvestre de género *tripsacum* con produjo el teozinte, considerado el antecesor del maíz. Esta teoría lo cual fue corroborada en el proyecto arqueológico botánico de Tehuacán en la Cueva de San Marcos, donde encontraron fósiles de aproximadamente 6500 años antes de Cristo (6). De igual manera, se tiene evidencia que el cultivo de este alimento tuvo su origen en el árido Valle de Tehuacán-México (6) y el comienzo de su domesticación, en Mesoamérica (México y Guatemala).

Este alimento de origen americano era desconocido por los europeos. Solo con la llegada de Colón a América en 1492 identificaron este prolífero y hermoso alimento. Según las crónicas, los hombres que acompañaban a Colón descubrieron unos granos cuando exploraron la isla de Cuba, su gran presencia e importancia entre las comunidades fue notoria, a tal punto que cuatro días después fue nombrado por Colón en su diario como: panizo y descrito como un alimento que era sembrado, cultivado y consumido durante todo el año (5). El 16 de octubre de 1492 anotó Colón en su diario: “...y no pongo duda que todo el año siembran panizo y cogen...” (7)

Colón, fue quien introdujo este alimento [sagrado en América] a Europa: “al regreso de su segundo viaje en 1494 lo llevó a Andalucía, Castilla y Cataluña, luego en 1523 a Portugal y en 1530 a Italia. Inicialmente llevó maíces provenientes de Cuba y Haití, y luego de México y Perú” (5). El maíz produjo cambios en la alimentación de diferentes países europeos, dando paso a un mestizaje culinario. Así se crearon platos típicos, ingredientes y preparaciones reconocidas y consumidas a nivel mundial (8): “las tortillas americanas, las palomitas de maíz que se consumen en los cinemas, la polenta italiana, la mamaliga turca, búlgara o rumana; la maicena de los postres y otros productos de repostería que tienen como base este ingrediente” (9).

La importancia económica que adquirió el maíz se puede evidenciar en la amplia producción y consumo en toda América, lo cual se facilitó por la alta proliferación de su cultivo, debido a que se podía cultivar en todos los climas. En la actualidad, el maíz se cultiva en la mayoría de países del mundo; Estados Unidos, China, Rumania, Rusia, Francia, Yugoslavia e India lo exportan y han logrado desarrollar grandes tecnologías en el cultivo y producción del maíz, hasta el punto de constituirse en seria competencia para los países

latinoamericanos (10). Esta amplia difusión se debió, además de su fácil cultivo en los diferentes climas y topologías, a los variados usos que se le ha dado en diferentes campos, como la medicina, la energía [bio-combustible], la alimentación para animales y el artesanal, entre otros (9).

El maíz en la cultura colombiana

Los estudios sobre los primeros grupos humanos en Colombia y su desarrollo hasta la época del descubrimiento europeo son aún escasos; sin embargo, lo que se puede afirmar, con alguna certeza, es que el humano llegó al territorio colombiano al menos hace unos 10 o 12.000 años, siguiendo un camino que venía del norte. Por eso es en la zona atlántica donde se conoce mejor la secuencia (11).

Recientes estudios indican que el maíz se viene consumiendo en el territorio desde hace 3.500 años, con un incremento en el consumo 1.000 años antes de Cristo (9). Los primeros habitantes se dedicaron en gran medida a la caza y luego a la pesca y a la agricultura, debido a que los mamíferos de mayor tamaño se estaban extinguiendo. Posteriormente, las comunidades comenzaron a migrar de la parte costera hacia el interior, lo cual desplazó la actividad de la pesca como la base alimentaria y le dio paso a la agricultura como principal medio de sustento alimentario en las primeras comunidades asentadas (11).

Además del maíz, en este territorio se cultivó la yuca, la cual, por sus condiciones de cultivo, contribuyó al establecimiento del sedentarismo en estas poblaciones. No obstante, el maíz reemplazó una parte del cultivo de este alimento debido a que ofrecía más beneficios, como mayor durabilidad de almacenamiento, mayor número de cosechas anuales, menos trabajo en su cultivo y la posibilidad de extensión a zonas montañosas.

Se estima que este último aspecto, es decir, la posibilidad de extensión a zonas montañosas, fue lo que facilitó las migraciones de las poblaciones a zonas del interior del país. A finales del último milenio antes de Cristo se encontraban cultivos de maíz en los valles y vertientes del Magdalena y del Cauca (11).



De los anteriores grupos, los que se dedicaron al cultivo del maíz y de otros alimentos se asentaron en la costa Atlántica, especialmente en las partes bajas de la Sierra Nevada y el Magdalena. Sin embargo, al interior del país se localizó la tribu que mayor desarrollo social obtuvo, a saber, los Chibchas. Su alimentación la obtenían de la caza, la pesca y la agricultura, siendo esta última de vital importancia, ya que les permitió diferenciarse culturalmente y hacer productos elaborados a partir del maíz, como la chicha, una bebida alcohólica. (11).

Para los indígenas nativos de los Llanos Orientales de Colombia, el maíz es uno de los elementos más importantes en su cultura. Entre las comunidades de este territorio se distinguen cinco familias de las cuales se derivan otros grupos: Guahíbo, Arawak, Sáliva-Piaroa, Chibcha y Pamigua-Tinigua; para todos ellos, el maíz es un patrimonio cultural y está presente en diferentes ceremonias, rituales y labores del día a día. Tal es el caso de uno de los grupos perteneciente a la familia Chibcha, los Tunebos, quienes han segmentado el año en 15 meses o lunas, de acuerdo con los acontecimientos relacionados con el ciclo de lluvias y niveles de agua que orientaban la siembra y cosecha del maíz y de otros alimentos (12):

1. Ebkátima, tiempo de sembrar el maíz
2. Tikájira, tiempo de caza y pesca
3. Sárama, tiempo de pesca y recolección de miel
4. Se siembra ñame, yuca y plátano, época de construir las casas
5. Turusaca
6. Mamájita, tumbas y pesca en los grandes ríos
7. Bijjira, tumbas secundarias
8. Bikchina, florece el árbol Bikchina y se realizan desyerbes y quemas.
9. Bekira, ritual de cuesco y fabricación de ollas para chicha y trampas, comienzo del invierno

10. Sásara, cosecha del maíz, continúa la ceremonia del cuesco.
11. Ruktajia, los Cobaría hacen bailes y los Aguablanca están en el ayuno de cuesco.
12. Irabachá, Bakchitá amenaza con comerse a los Tunebos.
13. Bebara, los Cobaría hacen baile de maíz.
14. Rasa, los baños están prohibidos, termina con un temblor de tierra.
15. Rúnara, termina el ayuno de los Aguablanca.

Los agricultores Tunebos, asentados geográficamente en los departamentos de Boyacá, Arauca, Norte de Santander, Santander y Casanare (solo un grupo tunebo, comunidad de Barronegro) (13), comprendieron los diferentes cambios climáticos favorables para la producción de alimentos. En el clima frío cultivaban raizón, seis variedades de frijol, algunas variedades de maíz, malanga, repollo, apio, berenjena y otras verduras, las cuales se demoraban un poco más en dar sus frutos; en clima cálido era tiempo de cosechas y de siembra de ñame, maranta, batata, yuca de bejuco, ocho variedades de plátano, bijao, piña, lulo, aguacate, bagala, bore, ají, tamuruco, coca, chontaduro, oxalis, entre otros (12).

Mitología y rituales entorno al maíz en Colombia

Cada uno de los momentos del cultivo [de maíz] se vincula y se sincroniza con una compleja red de eventos biológicos ocurridos en el medio ambiente, y a la vez los sujetos los marcan simbólicamente a través de celebraciones, rituales y mitos, acompañados (...) con un sinnúmero de preparaciones culinarias donde no puede faltar el sagrado grano como ingrediente principal (3)

En relación con el maíz, existen gran cantidad y diversidad de mitos, ceremonias y creencias, en el que este alimento figuraba como símbolo central o como elemento presente en estos eventos sociales y religiosos; a su vez, también hacía parte de la vida cotidiana, pues era el principal alimento que



daba sostén a la comunidad. Considerando lo anterior, su proceso de siembra y recolección era motivo de celebración y se acompañaba con el consumo del mismo en diversas preparaciones. Esto representa una muestra fehaciente de la trascendental importancia que este grano dorado ha tenido en la vida social y simbólica de estos grupos, en los cuales algunos de estos rituales y ceremonias aún están presentes.

Los mitos y las leyendas tradicionales se pueden identificar en diversos lugares de la geografía de Colombia y hacen referencia tanto al surgimiento del grano y las mazorcas como a rituales de, abundancia y mejora de las cosechas y de protección. Entre las leyendas del surgimiento del maíz destaca la de la cultura Chibcha, que muestra cómo el maíz surgió de unos granos de oro sembrados por Bochica (Dios de los Muiscas), y cómo, desde entonces, el hambre desapareció de la comunidad:

Hace mucho tiempo, los chibchas padecían una gran miseria. Picará, preocupado por su familia, pensó en cambiar las últimas mantas de algodón por oro y así fabricar algunas figuras de los dioses para luego venderlas. Consultó con su mujer y a la mañana siguiente Picará fue al mercado. Se encaminó de regreso con sus granos de oro, pero tropezó y cayó en un hueco. Un ave negra baja en picada y le arrebató la bolsa con los granos, que van cayendo en la huida del ave. Ya va Picará a recogerlos cuando aparece Bochica [y] le dice que espere, que vaya a enterrar los granos de oro. Le pide paciencia, que, al regresar a los quince días, al mismo lugar encontrará una sorpresa. Bochica desaparece de la misma manera en que se presentó. A los quince días, en el mismo lugar en que Bochica sembró los granos de oro, Picará encontró abundantes y hermosas plantas. De ellas colgaban gruesos granos de color oro. Era el maíz. Desde ese momento, la familia de Picará y muchas familias más cultivaron el maíz, [y] el hambre desapareció para siempre de la comunidad Chibcha.

Leyenda Chibcha colombiana (9).

En el occidente colombiano, entre los indígenas Emberá, existió el mito de Betata (el abuelito del maíz) en el cual se identifica a este alimento como “un regalo de los dioses” para perfeccionar los cuerpos y los espíritus (14), y en el cual se identifica la estrecha conexión que hay entre los dioses, la tierra, el maíz y el hombre:

Betata llegaba en las noches a hacer las tareas de las mujeres (para que éstas no tuvieran que trabajar y se dedicaran solamente a dormir con el marido), entraba en las casas y hacía canastos y cantaritos, tostaba y molía el maíz en la piedra para que al otro día amanecieran los jabaras llenos de harina para toda la familia; organizaba a todos los animales: ardilla, gurre, guagua, todos trabajaban haciendo rocería (regando el maíz al voleo y tumbando monte encima); una vez terminada la jornada del maíz y bajo la forma de gente, los animales venían, hacían fiesta y tomaban chicha de maíz fuetiada en los chokó. Una vez llegó un muchacho (un indio dice que es Carabí, la luna) y le ofreció muchas cosas buenas a Betata, le dijo que tenía una tierra fértil, le dio un buen ajuar y muchos adornos, y se la llevó a vivir con él muy lejos, a otra parte. Antes de irse, Betata enseñó a las mujeres a hacer los cántaros y los canastos, a hacer la chicha, a tostar maíz y a moler la harina. Después de ese día, a pesar de que las mujeres de Antigua sólo tostaban y molían de noche, nadie volvió para hacer —como Betata— las tareas de las mujeres.

Leyenda Emberá (14)

Hoy en día, Betata aún está presente en la cotidianidad de los Emberá; en la cosecha le imploran que la cosecha sea mejor, a través de ofrendas, súplicas y plegarias: “¡Betata que crezca grande mi maíz, Betata que cargue mucho mi maíz! Betata oye y ese año habrá mucha comida, no faltará la harina, no faltará la chicha, habrá fiesta y alegría” (3). Además, existe un tipo de mazorca que representa a Betata, las cuales se recogen con cuidado y se cuelgan sobre la puerta o encima de los fogones como símbolo del espíritu de la madre del maíz (3).

La comunidad indígena Tunebo también tiene un mito que explica la aparición del maíz en su comunidad. Esta aparición aún se festeja entre los meses de agosto y octubre en honor a la cosecha y consumen gran cantidad de productos alimentarios a base de dicho cereal (3).

... un día salió un tunebo al monte a buscar guáimaro; de pronto, perdió el sentido y cuando menos pensó, resultó en otra parte muy distinta, que él no conocía. Siguió caminando un poco, cuando a lo lejos alcanzó a ver unas kabáras [muchachas] muy bonitas; veía también una casa de donde salía humo, y resolvió irse para allá; al llegar, vio a una tuneba que cocinaba maíz desgranado; ésta lo mandó a entrar y le dijo que se sentara. El tunebo estuvo mucho rato sentado y la tuneba no le daba de lo que cocinaba, entonces resolvió irse; la mujer le dijo que no se fuera,



que esperara a una hermana suya que quería irse con él; la tuneba salió del rancho y al rato llegó con una niña, se la entregó y le dijo que la cuidara bien, que no la dejara tocar de nadie y que no la fuera a dejar morir; que cuando llegara, le preparara una laguna y la metiera [allí] sin tocarla más hasta cuando creciera; [luego] la recogiera y sin dejarla tocar, la guardara un tiempo y luego la metiera en una laguna más grande, hasta por cuatro veces y, a la cuarta vez, todos la podían coger y hacer con ella lo que quisieran. Terminadas estas advertencias el tunebo se fue, y después de andar un poco, despertó y se dio cuenta de lo que pasaba: vio una laguna de color verde; el humo que salía de donde estaba cocinando, era como una nube blanca, y se acordó que a él le habían dado una niña para que la criara (...); miró entonces, y ya no encontró la niña, pues vio que se le había convertido en una mazorca.

Cuando regresó a su casa, le contó a su mujer todo cuanto había pasado, y al día siguiente se fue para el monte a hacer la tumba para sembrar el maíz. La primera huerta la hizo chiquita, y cuando el maíz estuvo maduro, lo recogió todo él mismo y lo guardó para semilla. Después hizo otra huerta más grande que la primera, y sembró todo el maíz que había recogido; luego sembró otra, y de lo que produjo sólo comieron los de la casa, guardando el resto para semilla; la cuarta huerta la hizo más grande, y de lo que produjo alcanzó para guardar y para cambiar con los demás tunebos. Desde entonces los tunebos cultivan el maíz anualmente (3).

Entre la cultura Kogui, ubicada en el norte del país, también existe un mito que explica la manera en la que el maíz llegó al hombre:

Luitsama, mujer de Seraira, trajo de otra parte del mundo toda clase de semillas en una mochila, maíz, frijol, malanga, ñame y papa. Ella se las entregó a su hijo que vive en Takina de San Miguel (...) que se volvió piedra de blanco. Solamente las mamás de la Casa Ceremonial (Kansa María) se ponen en comunicación con él, no se pierde nunca, se llama Niwalui; él fue quien sembró todas las semillas (3).

En los Llanos Orientales existe “el mito del árbol Kaliawiri, el cual al caer da diferentes productos según donde hayan caído las ramas, y de las astillas sale el maíz” (12). Este es conocido como el mito del origen de los alimentos (15) y relata los esfuerzos que hizo la comunidad para cortar el árbol, porque cada vez que lo intentaban, este volvía a su forma original; solo fue con la ayuda de las ardillas que el árbol cayó inclinado y salieron de este, toda clase de alimentos, incluido el maíz, lo cual permitió el sustento de la comunidad.

De igual manera, entre las comunidades indígenas existían ciertas prácticas y rituales para mejorar y asegurar la producción de los alimentos para que toda la población dispusiera de estos. Una de estas prácticas se dio entre los guambianos, quienes tenían la costumbre de sembrar el maíz y el frijol en la misma excavación, para que el segundo se enredara en el tallo del primero, rodeaban la parcela con siembras de papa, alverja, haba, oca, arracacha y mauja, cosechando en primer lugar la papa y después los otros productos, buscando proteger el terreno contra la erosión, garantizar la seguridad alimentaria y prevenir la aparición de plagas y enfermedades (16).

Así mismo, los guambianos seguían las fases de la luna para cultivar, sembraban en menguante, en el tercero o cuarto día de la luna y en los días sin luna y los dos primeros de ella, desyerbaban. Tenían la creencia que el maíz se debía desgranar a mano para no aporrear los granos, pues la planta produciría los granos reventados, y que cuando se desgranaba la mazorca con la ayuda de una tuza, esta no cargaba mucho grano (16).

Tenían una serie de prácticas que utilizaban para obtener cosechas de maíz con el sabor y la cantidad requerida: “con el fin de cosechar el maíz dulce, se remojaban las semillas con higuierillo y aguardiente (...) Para obtener buenas cosechas se soplan las semillas con aguardiente y sustancias medicinales” (16).

También tenían la creencia que las mazorcas gruesas, largas y de grano característico eran las mejores, por eso no las desgranaban ni comían, sino que las colgaban al humo de los fogones para que encarnara el espíritu de la abundancia del maíz.

La comunidad del cacique de Ubaque (pueblo cercano a Santa Fe de Bogotá) realizaba un ritual de abundancia entre el 22 y el 23 de diciembre, mientras en el pueblo de Granada se hacía en San Juan y Navidad (24 de junio y 24 de diciembre respectivamente), en honor a la agricultura:

En las tierras frías, el maíz se daba una vez al año, y se recogía a finales de diciembre o comienzos de enero; en las zonas cálidas se cosechaba dos veces, y se solía recoger por San Juan y Navidad. En el pueblo de Granada las reuniones se celebraban en vísperas de la recolección, para asegurar la cosecha y para agradecerla (17).



Para llevar a cabo el ritual se recurría al tabaco y a la coca, estos inducían un estado de conciencia alterada que facilitaba el trance, que consistía en una experiencia de viajes al mundo de los muertos o inframundo. Para lograr este proceso se necesitaba una preparación especial, puesto que cualquier error podría poner en riesgo la vida de sus asistentes. Uno de los pasos de la preparación era una dieta basada en el consumo de maíz, el cual ingerían en diferentes preparaciones como mazamorra, claro o bollos de maíz, teniendo presente que no debían contener aliños, saborizantes (sal y ají) ni sabores suplementarios (carnes).

Los indígenas Bejico en Antioquia realizaban el rito de la yerba, entre febrero y marzo (tiempo en el que se recolectaba la cosecha y se sembraba la próxima). Este consistía en dar la mazorca de borrachera (la borrachera o borrachero es un arbusto o árbol mediano que produce unas pequeñas mazorcas con granos morados, los cuales contienen un potente narcótico), de manera que se comenzara un trance o un viaje al más allá. Posterior a esto, debían hacer una abstinencia durante quince días e, igual que en el ritual descrito anteriormente, solo podían consumir maíz, pero únicamente preparado en masato con muy poca agua y sin ningún tipo de cocción (para evitar el contacto con el fuego); también se debían evitar encuentros sexuales y alimentos como la carne, sal, ají, azúcar:

El rito del ayuno y la ingestión de la borrachera serían una alegoría del cultivo representada en quienes lo realizaban: la preparación previa y posterior de una dieta basada únicamente en maíz equivaldría a la preparación del terreno; el trance estaría relacionado con el cultivo o entrada al interior de la tierra; el calor y la sequedad producidos por la borrachera serían el verano y el sol que se necesitaban para recolectar y sembrar; la prohibición del agua equivaldría a que las lluvias invernales no deberían caer hasta que el proceso de siembra y cosecha no estuviera terminado (17).

Estas prácticas realizadas por las comunidades, expresadas en rituales, resaltan la importancia que tuvo el maíz en la conformación y convivencia de las comunidades y en el control social de las actividades económicas, las cuales surgieron entorno a sus representaciones culturales. Es de anotar que estas representaciones no se les otorgaron a otros alimentos cultivados también en aquella época, como la yuca y la papa (17).

En algunos lugares del territorio colombiano, en comunidades indígenas o ligadas con la tierra y el cultivo, aún se continúa con las prácticas y rituales señaladas anteriormente. Por ejemplo, en la costa Atlántica grupos de campesinos hacen pactos con brujas para procurar el cuidado de las cosechas y a cambio se les otorga una parte pequeña de estas. En el norte del Pacífico colombiano, en el río Iró, existe un ritual de consagración y de quema de una gran parte de la cosecha de maíz que se tiene en el año, garantizando que no se pierda la cosecha (14). Cada año, toda la comunidad hace una rocería de maíz a una imagen milagrosa de Jesús; una vez es recogida la cosecha se pone a quemar durante varios días frente a la iglesia hasta que se consuma la última mazorca. Esto ha garantizado que no se haya perdido ni una cosecha por motivos meteorológicos. De igual manera, apartan los mejores maíces (chosgos) y los ponen en un chuzo en la entrada de alguna habitación o de la casa como señal de buena suerte. Los “mudos” son los maíces que se colocan en el dintel de las puertas interiores de las casas “para que no falte qué comer”; las mazorcas que se escogen son las que están enteramente cuajadas de ramos o con granos de distintos colores (3).

En Antioquia se realiza el rezo “secreto” a las tusas del maíz para convertir las en amuletos que funcionan contra la peste. Así mismo, en la región del Altiplano Cundiboyacense se eligen los mejores maíces y los colocan en la parte superior de las puertas de la entrada o los cuelgan al calor del fogón para asegurar que nunca falte la comida (14).

En Sonsón Antioquia se celebran las fiestas del maíz, instauradas desde 1938 por acuerdo municipal a través de la sociedad de mejoras públicas e inspiradas en el poema de Gregorio Gutiérrez González, Memoria científica sobre el cultivo del maíz en Antioquia (2). Estas fiestas nacen también por la epopeya de la colonización antioqueña, sin el maíz y sin el frijol, la gente de Sonsón no hubiera conquistado cinco departamentos y fundado cien pueblos, porque el maíz permitió que los hombres colonizadores abrieran trocha” (18). Esta festividad es realizada el tercer puente festivo de agosto, comienza el viernes con el desfile del maicito, en el que salen más de 1.300 niños reconociendo el valor de la fiesta del maíz, como nueva generación de la festividad. Su clausura se da el día lunes, en el desfile del entierro de la tusa: “A la tusa se le caen todos los granos para hacer mazamorra, arepas, tamales, y deja



un testamento. Cuando se le caen los últimos granos, la tusa muere y con ello se acaban las Fiestas del maíz” (18).

El maíz en las comunidades del Cauca es el centro de la diversidad productiva, gastronómica y cultural. Cultivar el maíz tiene un simbolismo de supervivencia por ser un alimento de uso cotidiano en las familias; a nivel colectivo, el maíz es el centro de las festividades y rituales. Además, se les da uso a las diferentes partes de la planta del maíz: con las hojas se alimentan a los animales, con los tallos se construyen las cercas y con los cabellos se elaboran remedios medicinales (19).

Los mitos y rituales anteriormente ilustrados son muestra de la importancia de este alimento en las comunidades indígenas: alimento sagrado, elemento esencial en otras ceremonias, integrador social, alimento básico y relevante en el consumo cotidiano y en las celebraciones.

Factores sociales y políticos relacionados con la producción y consumo del maíz en Colombia

La llegada de los españoles a América Latina dio inicio a un mestizaje culinario donde el maíz empezó a ser identificado por los colonos como alimento de gran importancia y simbolismo en estas nuevas tierras. Según Saldarriaga: “el maíz llegó a ser apropiado por los conquistadores y sus descendientes criollos, mediante procesos simbólicos y efectivos, que permitieron que se integrara a su cultura gastronómica, acoplándose a los esquemas de esta” (20). No obstante, el simbolismo y resignificación que los españoles le dieron al maíz estaba atravesado por las representaciones que tenían de su alimentación de origen. Por eso, para estos, la arepa representaba al pan de sus tierras, pero de maíz y tostado; de igual manera, estos grupos “no forzaron nuevos usos al maíz, sino que, viendo las prácticas indígenas, las asimilaron y reinterpretaron según sus recuerdos gustativos” (20).

Con la disminución en el número de indígenas, la producción de este alimento también disminuyó, lo que ocasionó el inicio de unas hambrunas, pero

también el inicio de la producción del trigo, que empezó a reemplazar al maíz y, con esto, la percepción de los alimentos de América como faltos de nutrientes (20). Esta percepción cambió en apenas ocho décadas, pues los criollos, hijos de españoles, empezaron a darle otro sentido e importancia a los alimentos del continente americano, donde habitaban (21). Según anota Duarte en 1605 (16), durante y después de la colonia el consumo de alimentos americanos se hacía indispensable para todos sus habitantes, incluidos los provenientes y nacidos en España:

La alimentación después de la colonización seguía con una influencia importante ejercida por el maíz, algunos reportes del territorio de Popayán manifiestan que el mantenimiento de aquellas provincias era el maíz y unas raíces que llaman allí papas y otras que saben a navos, siendo su principal sustento el vino que del maíz hacen en aquella tierra, un maíz que llaman niorocho, menudito y muy duro que se coge dos meses después de sembrado, y de este hacen pan de muy buen sabor, vino, miel, aceite y vinagre. En esta provincia de Lili no comen el maíz hecho pan, sino tostado o cocido, donde tienen piedras en que lo muelen, hacen la chicha y ven comer a sus vecinos, que son los de Atunceta en bollos hechos del maíz y pan de masa (16).

Desde entonces, se ha dado todo un proceso de mestizaje alimentario entre las comunidades de indígenas, españoles, criollos y afros. Cada grupo aportó diversos alimentos, que poco a poco se fueron introduciendo en la producción y consumo de todas las comunidades, a la vez que se instauraron sentidos, valores y significados diferenciados, dependiendo del grupo. Los alimentos que comenzaron a hacer parte de la alimentación de dichos grupo étnicos fueron principalmente el maíz, trigo, frijol, plátano, papa, yuca y caña de azúcar (22). Una muestra de este mestizaje e integración de elementos culturales fue la producción de pan de maíz o de yuca, para alimentar a población de españoles y a sus descendientes (20)

Las políticas sociales y económicas relacionadas con la alimentación también influyeron (y por supuesto influyen) sobre la producción y consumo de alimentos entre los grupos poblacionales, son las políticas sociales y económicas relacionadas con la alimentación, en tanto las medidas definidas en el ámbito económico y de salud pública impactaron tanto en la disponibilidad como el costo de los alimentos y, por consiguiente, en el consumo de los mismos. Un



ejemplo de este aspecto fue la chicha (una bebida fermentada a partir del maíz y conservada en vasijas de barro), cuyo consumo fue generalizado entre las culturas indígenas del territorio, tanto así que se crearon las “chicherías”, lugares exclusivos para tomarla. Se dice que abundaban en la Plaza de Bolívar en Bogotá a fines del siglo XVIII y principios del XIX, momento en el que cualquier persona -no solo los indígenas- podían acceder a ella, lo cual implicó una expansión del consumo por el territorio colombiano (23).

La proliferación de estos establecimientos alcanza niveles muy altos: en 1891, el plano general de Bogotá, ciudad de 70.000 habitantes, registra 209 reconocidos, la mayor parte de ellos ubicados en pleno centro de la ciudad, cuyos nombres (Al ferrocarril del norte, Los 9 estados, La batalla del oratorio, La rosa nacarada) evocan anhelos y frustraciones nacionales. De las chicherías se han ocupado el folclor, la literatura costumbrista, los políticos y la policía (23).

Las chicherías fueron lugares muy concurridos. Allí se acompañaba la chicha con diferentes alimentos como manteca en grandes sartas, piezas de carne de cerdo crudas o cocidas, pan negro o mogollas. Esta bebida popular se servía en totumas coloradas y no en vasos limpios como se hace en la actualidad. El gran consumo contribuía a la economía de aquellos indígenas que llegaban desde sus resguardos a vender sus víveres a la capital.

La producción de chicha demandaba el trabajo comunitario combinado de hombres y mujeres. Los caciques o líderes de los pueblos justificaban la necesidad de tener varias personas (principalmente mujeres) a su servicio, pues eran las encargadas de preparar la que se repartía entre los hombres que les ayudaban con sus cosechas (17).

Aunque su producción y consumo siguieron vigentes durante los siglos XVIII, XIX e incluso hasta principios del siglo XX, la desintegración de los pueblos, la pérdida o disminución del poder de los caciques y la migración hacia otros lugares llevaron a la reducción de gran parte de la mano de obra y a la disminución del consumo de chicha en las comunidades, por lo menos como evento ritual. En contraste, su consumo se hacía cada vez más común en las ciudades (en chicherías), en donde se congregaban grupos sin distinción de raza, etnia o religión (17).

Luego, en la década de 1920, dichos lugares fueron sitios hasta de hospedaje donde se compartía, socializaba y debatían temas políticos, con lo cual se creaba una “identidad popular”. No obstante, los higienistas de las sociedades tradicionales consideraban esta bebida como un vicio, y a los sitios en los cuales se distribuía, como lugares de poca moral; además, y, como aspecto de gran relevancia, la chicha ya estaba en competencia con la cerveza. Así, “después del Bogotazo, la Ley 34 de 1948 suprimió la fabricación de chicha” (23), y en 1950, se “dio parte de victoria proclamando la derrota de este vicio” (23). Esto en contraposición con los referentes simbólicos, de sociabilidad y esparcimiento que tenían los grupos populares en su vida cotidiana y festiva. Según las autoridades españolas, “esta se trataba de una bebida nacional tan necesaria para el pueblo que vive en las alturas como, el pan” (23).

En adelante, la cerveza ha campeado por las principales ciudades del país, municipios intermedios y pequeños; mientras que el consumo de chicha se siguió dando entre las comunidades indígenas, las cuales se han ubicado históricamente en los lugares más apartados y selváticos del país. No obstante, en la actualidad, esta bebida se está convirtiendo “en símbolo histórico de identidad de la cultura popular de la capital del país” (24).

Otro tipo de políticas internacionales, ligadas a las tecnologías y con fines altruistas que buscaban el aumento de la producción y disponibilidad de alimentos, puso en peligro la producción del maíz y el patrimonio ancestral de las semillas nativas pertenecientes a las comunidades aborígenes. Esto se dio en la década de los cincuentas y fue conocida como la revolución verde. El desarrollo tecnológico ligado a la producción de alimentos significa el aumento de producción de plantas de cereales para alimentar a la población. Con esta se defendía el principio de una producción a gran escala, en la que se podía duplicar la producción sin aumentar el área de cultivo.

Y expresó así su opinión, que quien fuese capaz de hacer crecer dos mazorcas o dos matas dónde antes sólo había crecido una, merecía más aprecio de la humanidad y prestaría un servicio más importante al país, que toda la raza de políticos juntos (25).

Dicha tecnología consistía en reproducir unas plantas enanas que pudieran soportar dos mazorcas, lo cual garantizaría el aumento en la producción. Sin



embargo, lo que no se informaba tan abiertamente era que estas nuevas especies eran dependientes de los fertilizantes, de abundantes cantidades de agua, de pesticidas y fungicidas, que aumentaban el costo y riesgo de producción, pues si faltaba uno de los productos antes mencionados, no se daba la producción del alimento, o se daba en menor cantidad que la variedad tradicional (25). Los gobiernos y los pequeños productores no contaron con el aumento en el uso de fertilizantes, pesticidas y fungicidas, lo que los hacía dependientes de dicha tecnología, tampoco con la posibilidad de que se extinguieran variedades de semillas de maíz (y de arroz y cereal, pues la tecnología de la revolución verde se dio en estos tres cereales) (25). Además, hubo una disminución de una dieta rica en proteínas pues, según Palmer (26), en los países se desestimuló la producción de alimentos ricos en este nutriente como son las leguminosas.

En la década de 1990 se instauró la mejora del rendimiento agrícola del maíz mediante el desarrollo de la biotecnología genética, creando así los organismos genéticamente modificados (OGM), más conocidos como transgénicos. De esta forma el gen del maíz transgénico, más resistente a los plaguicidas y con un impacto ambiental inminente, podría ser transferido a especies criollas o silvestres del territorio, comprometiendo su existencia (27).

Además, a partir de los años noventa el maíz se utilizó, y aún se utiliza, con fines diferentes a la alimentación humana, como lineamiento propuesto por la Organización de las Naciones Unidas para la producción de alimentos y la alimentación (FAO) como medida para depender menos de fuentes de energía fósil. No obstante, lo que no se previó fue que este nuevo uso dado al maíz desplazó en un 15% su aporte al sector agrícola para orientarlo al sector industrial y de producción de combustibles (28). Este nuevo uso dado al grano otrora sagrado abrió las opciones de comercialización con la industria de los combustibles y dejó desprotegido el sector alimentario.

Las políticas económicas, como los tratados de libre comercio (TLC), también han tenido una gran incidencia en la disminución de la producción y consumo del maíz, ya que al permitir las importaciones de este alimento a precios más bajos que los establecidos en el territorio nacional, se está desestimulando la producción de este grano y, con lo anterior, a que se comprometa la economía de los productores (29).

Sin embargo, en este último panorama no todo es malo: Colombia también ha instaurado otro tipo de políticas asociadas a lo cultural, si bien algo tardías. En el año 2011, el Ministerio de Cultura comprendió la importancia de conservar el patrimonio gastronómico y cultural del país como elemento identitario, por eso instituyó la “La Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia” (30); en esta se reconoce que “muchas de esas tradiciones [alimentarias], asociadas a productos como el maíz, la yuca y otros tubérculos, o al consumo de animales “de monte” y domésticos, como el cuy, se han mantenido hasta el presente”, igual que preparaciones con maíz como amasijos, tamales, arepas y bebidas como la chicha, que se consumen en la actualidad y tienen su origen en el mundo indígena (30). En dicha política, se le da relevancia a los alimentos y preparaciones de raíz amerindia como:

El maíz, la papa, la yuca, la oca, el ulluco, la arracacha, el achiote, el zapallo, el cacao, el aguacate, la uchuva, la curuba, el chontaduro, la piña y frutos de palmas, entre muchos otros alimentos cultivados o silvestres que en la actualidad se utilizan en nuestras cocinas tradicionales (30).

Así pues, se declara a las cocinas tradicionales como patrimonio cultural y se resalta la importancia de los recetarios y las cocinas regionales en el marco de las cuales el maíz ocupa un puesto central.

Preparaciones con maíz en las diferentes regiones de Colombia

El maíz hace parte del universo culinario en todos los departamentos de Colombia, en especial de los localizados en las áreas centrales, las vertientes andinas y el departamento de Boyacá. Es importante resaltar que Colombia es un país diverso, pluriétnico y multicultural, lo cual se evidencia en la variada, característica y tradicional gastronomía de las diferentes regiones, elaborada en los fogones del hogar con los alimentos producidos en la misma localidad (31).

En una investigación realizada en Colombia en los años cincuenta (32), se pudo identificar algunos alimentos autóctonos y los más consumidos de cada región,



entre los cuales se identificó el maíz (si bien en cada región se establece una manera de consumo diferenciada. En la base de la alimentación en la zona Caribe está el pescado, el plátano, el maíz, la yuca, el ñame y el coco. En la zona Amazónica, el pescado de río, la yuca, los frutos de palma, los animales que se cazan y el maíz. En la zona Andina, frijoles; panela; plátano; cereales como el maíz, arroz y trigo; papas; habas; arveja y garbanzos. En las zonas de los Llanos Orientales y en la Pacífica no se identifica el maíz como base de la alimentación de la población (32). Cincuenta años más tarde, en 2005, se identificaron los alimentos más consumidos en el territorio nacional, entre los diez primeros figuran: arroz, aceite vegetal, azúcar, papa, café en infusión, leche líquida, plátano, carne de res, panela y pan; y entre los alimentos y productos del maíz está la arepa, que ocupó el puesto 22, y el maíz y la harina de maíz, los puestos 46 y 47 respectivamente (33).

Teniendo en cuenta lo anterior, se presenta a continuación un breve recorrido por la gastronomía en las diferentes regiones del país, especificando las preparaciones más autóctonas y tradicionales.

Región Caribe

En Palenque de San Basilio hacemos una mazamorra de maíz tosta'o y guineo manzano, se ha hecho toda la vida esta comida en el barrio abajo, en el barrio arriba en el barrio abajo, en el barrio arriba, mazamorra de maíz tosta'o y guineo manzano le echamos leche de vaca y también de coco, mazamorra de maíz tosta'o le echamos un poco de azúcar y de sal al gusto de esta comida comemos todo el mundo, la come el curiquito y todos los niñitos, la come el cabalá y los mochiletos la escuela Batata y todos los abuelos (...) [Canción] Manuel Pérez (14)

Esta región comprende territorios de los departamentos de La Guajira, Bolívar, Atlántico, Cesar, Magdalena, Sucre y Córdoba (34). Al indagar por el origen de los alimentos y preparaciones que se consumen de manera cotidiana en la Región Caribe, es importante remitirse a alimentos de la matriz indígena como el maíz, la yuca, los ajíes, el tomate, el aguacate y frutas como el mamey, la papaya, la guayaba, el caimito y el hicaco.

También rastrear los aportes africanos en productos como el ñame y la can-día; alimentos europeos, como la carne de res y los lácteos, la naranja y el

limón; y asiáticos, como el plátano, el mango y el arroz (35). Los cuales se consumen en preparaciones como sopas y variedad de frijoles; variedad de fritos como pescados de mar y de río, carnes de monte y patos. Así mismo, como alimentos autóctonos como níspero, zapote, corozo, dulces de fruta; además del uso de pimienta de olor, chichas y queso costeño (36).

Algunas preparaciones de esta región Caribe, muy características y altamente consumidas por la población, son el bollo limpio (amasijo de maíz pilado y queso) y la arepa de huevo, de las cuales se presenta la forma de preparación.



El bollo limpio (37)

Ingredientes (10 personas)

- 2 tazas de maíz blanco
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de mantequilla
- Hojas de maíz o ameros
- Pita para amarrar
- Hojas de lino para decorar

Preparación

El día anterior, se pone a remojar el maíz en un recipiente que lo cubra. El maíz se escurre; se pone a calentar agua a fuego medio y, cuando esté caliente, se añade el maíz. Se deja hasta que tenga una textura ni muy blanda ni muy dura. Se escurre de nuevo en un colador y se deja enfriar. El maíz se muele hasta obtener una masa suave y tersa de fácil manipulación. Se agrega la masa en un recipiente, con la sal, el azúcar y la mantequilla; luego, estos ingredientes se mezclan hasta obtener una masa homogénea que no se pegue en las manos. La masa se divide en partes iguales y se moldea cada pedazo en forma rectangular, después, se envuelve en la hoja del maíz y se amarra con un trozo de pita. Se pone a hervir en agua los bollos en una olla durante una hora. La hoja de lino se corta en tiras delgadas y se corta un par de rodajas del bollo. Cada rodaja se amarra con una tira. Se sujeta la parte restante del bollo con una tira de lino.



Arepa de Huevo (38)

Ingredientes

2 tazas de harina de maíz
Agua tibia
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de azúcar
Huevo

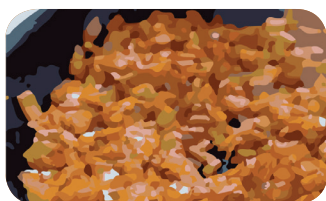
Preparación

La harina se mezcla con el azúcar y la sal. Se le agrega agua y se amasa (hay que tener cuidado cuando se le esté echando el agua a la masa: las arepas deben quedar suaves, pero no muy aguadas porque se deshacen). Cuando la masa esté lista, se debe dar forma a las arepas, para eso, se hacen “bolitas” un poco más grandes que una bola de golf y luego, sobre un pedazo de papel de aluminio engrasado para que no se pegue la masa, en se aplastan las bolitas hasta que queden unas “tortillas” de medio centímetro de espesor (es decir tienen que quedar de un tamaño regular, ni muy gruesas, ni muy delgadas). Aparte se pone a calentar en una paila, sin dejar hervir, suficiente aceite vegetal para que las arepas naden en él. Luego de que las arepas se inflan un poco, se sacan y se les hace con mucho cuidado el hueco de un tamaño suficientemente grande para que quepa el huevo. Se agrega el huevo, se tapa con un poco de masa cruda y se devuelve al aceite (es importante que la arepa esté cerrada para que el huevo no se salga). Se espera a que se dore de un lado, se voltea y cuando el otro lado este dorado, se saca y se escurre en papel absorbente.

Región Pacífica

Comprende parte del territorio de los departamentos de Nariño, Cauca, Valle del Cauca, Antioquia y la totalidad del departamento de Chocó. En la región predomina la población afrocolombiana y alberga importantes asentamientos indígenas (34). En esta región se consume una gran variedad de platos preparados con pescados y mariscos, acompañados con plátano y yuca, los cuales constituyen la base alimentaria de los habitantes afrocolombianos. Es muy común el uso de la leche, el afrecho y la espiga del coco (39).

A continuación se presentan la preparación e ingredientes del refrito y la empanada de Jaiba, preparaciones propias de la región pacífica.



El refrito (39)

Esta preparación es de uso generalizado en la costa Pacífica, no tiene una cantidad específica ya que al ser un acompañante para sazonar se realiza en las proporciones que se necesite para cada preparación.

Ingredientes

Tomates maduros
Cebolla larga
Cebolla cabezona
Ají criollo
Pimentón verde
Poleo picado
Sal, pimienta y comino al gusto.

Preparación

Los anteriores ingredientes se muelen con piedra de mano, luego se ponen a sofreír en aceite, revolviendo constantemente hasta obtener una masa suave (39).



Empanada de jaiba (o camarón) (Tumaco) (40)

Ingredientes

1 libra (500gr) de masa de maíz agria
1/2 libra (250gr) de carne de jaiba desmenu-
zada (o camarones pelados y picados)
1/2 taza de refrito
1 libra (500 gr) de papas, cocidas y picadas
finas
Sal al gusto

Preparación

La carne de jaiba (o camarones) se sofríe con el refrito (receta mencionada anteriormente), las papas y la sal. La masa de maíz agria se amasa bien y se van sacando porciones y formando bolitas que se pampean (estirar, formar una superficie plana con la masa) sobre hojas de plátano engrasadas, luego se coloca un poco del guiso en la mitad y se cierran para formar las empanadas. Se sofríen en aceite bien caliente hasta que estén doradas.

Región Andina

Dígale a las pilanderas que traigan maíz, panela para hacer la chicha e' mojo y manden por el pilón donde el compa Pantaleón y cuatro cajas de velas pa' quemarla en el cumbión.

Ay pila, pila, pilandera, que llega la nochebuena, ay pila, pila, pilandera, oye pero que venga, que venga buena.

Ay pila, pila, pilandera, que traigan maíz, panela ay pila, pila, pilandera maíz, panela y azúcar también.

Ay pila, pila, pilandera que pila, pila, que pila, pila, que muera ay pila, pila, pilandera que llega la nochebuena.

Señora Juana María ya viene el día ay pila, pila, pilandera que traigan maíz, panela.

[Canción] José Barros (14)

La Región Andina es la zona central de Colombia, donde se concentra la mayoría de la población. Se encuentra atravesada por tres cordilleras y está conformada por los departamentos de Nariño, Cauca, Valle del Cauca, Caldas, Risaralda, Quindío, Antioquia, Huila, Tolima, Cundinamarca, Boyacá, Santander y Norte de Santander (41).

Existen varios patrones alimentarios en tanto es la región más poblada y diversa del país. En esta zona se encuentra la ciudad de Bogotá, la capital, donde hay una diversidad amplia de consumos alimentarios; el plato típico de la ciudad es el ajiaco de la ciuda, una sopa con variedad de papas, pollo desmechado y guascas y se adicionan alcaparras y crema de leche. En los departamentos de Antioquia, Caldas, Risaralda y Quindío tienen consumos tradicionales ligados a la cultura paisa: plátano, café, frijol, carnes de animales de cría como el pollo y cerdo (chicharrón), arepa (amasijo hecho de maíz) y empanadas (18). En Medellín, segunda ciudad en importancia del país, se consume el maiz en el desayuno, almuerzo y comida, en la preparación más tradicional, la arepa paisa o antioqueña (42).

En algunas zonas de la región Andina, como Tolima, Boyaca, Calda y Cundinamarca el consumo de tamal, ajíaco, variedad de sopas y las papas, es común. En el suroriente del país se consume cuy, un roedor de agradable sabor, también se consumen productos a base de coco como leche y el aceite;



productos de mar preparados en ahumado, salado, estofado, fritos, ceviches en jugo de limón y cilantro cimarrón (36).

Las bebidas más populares en la región de los Andes son: el masato, elaborada a base de yuca, arroz, maíz o piña; la chicha, bebidas alcohólicas a base de cereales y maíz y el champus, elaborada con maíz, melado, pulpa de lulo y piña (41).

En esta región Andina, hay variedad de platos típicos preparados con maíz. A continuación, se describirán los ingredientes y preparaciones del tamal, mazamorra, empanadas y las arepas.



Tamal (43)

Ingredientes (12 tamales)

Para sazonar la preparación

- 1 cebolla grande, picada
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo grande, picado
- 1 pimiento verde picado
- 4 cebollas largas, picadas
- 4 cucharadas de comino molido
- 3 cucharadas de Sazón con azafrán o Color
- 2 tazas de agua
- Sal al gusto

Para la elaboración de la masa

- 1 libra de harina de maíz amarilla (arepaharina)
- 5 tazas de agua
- 2 cucharadas de Sazón con azafrán o color
- 2 libras de hojas de plátanos, cortados en trozos de aproximadamente 15 pulgadas de largo
- Sal
- Pita para amarrar los tamales
- Agua y sal para cocinar los tamales

Para el relleno

- 1 libra de tocino carnudo cortado en 12 pedazos
- 1 ½ libra de carne de cerdo, cortada en 12 pedazos
- 2 libra de costillas de cerdo, cortado en trozos
- 3 papas grandes, peladas y en cubitos
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de zanahorias, peladas y cortada en cubitos

Preparación (43)

Coloque todos los ingredientes para sazonar en la licuadora y retire cuando estén bien mezclados.

En un recipiente grande ponga todas las carnes, agregue 1 ½ tazas de la mezcla para sazonar. Mezclar bien, tapar y refrigerar durante la noche.

Para preparar la masa: Coloque la harina de maíz en un tazón grande, agregue el agua, la sal y los demás ingredientes. Mezclar bien con una cuchara de madera o con las manos.

Sumergir las hojas en agua caliente, lavarlas y reservar.

Para armar los tamales:

Ponga 1 pedazo de la hoja en una superficie de trabajo y colocar una segunda hoja en la parte superior, que apunta en la dirección opuesta, como formando una cruz.

Ponga ¾ taza de masa en el centro de las hojas de plátano, en el punto donde se conectan y forman una cruz. Coloque 1 trozo de carne de cerdo, 1 trozo de tocino de cerdo y 1 trozo de costilla en la parte superior de la masa y colocar 1 cucharada de arvejas, 1 cucharada de zanahoria y 2 cucharadas de papas en la parte superior de la carne.

Envuelva doblando los extremos de afuera y luego los otros dos extremos como haciendo un paquete. Amarrar con pita de cocina. Continuar el proceso con el resto de los tamales.

Para cocinar los tamales: Ponga una olla grande con agua salada a hervir. Agregue los tamales y luego reducir el fuego a bajo. Tapar y cocer durante 1 hora y 45 minutos. Retire los tamales de la olla y dejar que reposen durante unos 5 minutos antes de servir. Cortar la pita y servir en las hojas. Servir con arroz o arepa si se desea (43).



Mazamorra Antioqueña (44)

Ingredientes

1 Lb de maíz
200gr de panela
5 Tazas de leche
Agua

Preparación

El maíz se pone a hervir en una olla, se cubre con agua y se deja cocinar durante 10 horas. Luego se pone a cocinar a fuego alto durante dos horas y, posteriormente, se agrega la panela y se deja cocinar 15 minutos más. Aparte, se hierva la leche, se agrega al maíz (tras la cocción descrita anteriormente) y se deja a fuego hasta que hierva nuevamente. La mazamorra se sirve cuando ya esté tibia o fría y se acompaña con panela raspada o con bocadillo de guayaba.



Empanadas antioqueñas (45)

Número de porciones: 10

Ingredientes

Masa:

1 libra de maíz trillado
2 cucharadas de almidón de yuca
2 cucharadas de panela raspada
1 cucharadita de sal
1 litro de agua

Guiso:

1 libra de pierna de cerdo
1 taza de hogao
1 libra de papas cocidas y peladas
2 tazas de agua para el relleno
4 cucharadas de aceite
Comino y sal al gusto

Preparación

Se sofríe la carne en aceite caliente, cuando dore se le agrega el hogao, el comino y la sal y se deja sofreír por diez minutos. Posteriormente se añaden las papas y el agua, se tapa y se deja cocinar por 25 minutos. Por otra parte, se cocina el maíz en suficiente agua (que no quede muy blando), se saca, se muele, se mezcla con el almidón, la panela y la sal y se amasa muy bien. Se toman porciones pequeñas de masa y se aplanan con los dedos, formando arepitas delgadas; sobre estas se pone una cucharada de guiso, se doblan y se presionan los bordes para cerrarlas bien y se ‘repulgan’ (hacerles piquitos de adorno a los bordes). Se sofríen en bastante aceite caliente hasta que se doren; se sacan y se ponen sobre papel absorbente. Se sirven calientes, acompañadas de ají pique (40).



Arepas de Choclo- Mazorca- Paise (45)

Número de porciones: 8

Ingredientes

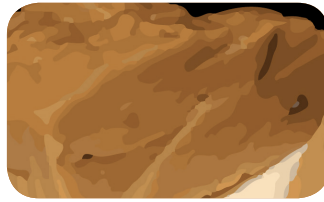
1kg Choclos desgrando

Hojas de plátano al gusto

1 libra de queso blanco en rebanaditas

Preparación

Se desgranar los choclos y se muelen hasta que quede una masa suave. Se arman las arepas y se ponen a asar sobre una hoja de plátano, luego se voltean sobre una hoja nueva, hasta que queden bien asadas por ambos lados. Opcional: se abren con un cuchillo y se les introduce queso blanco en rebanadas, se regresan al fuego por un minuto hasta que el queso se derrita y se sirven.



Natilla de Maiz (46)

Ingredientes

- 1 kilo de masa para empanada, ya lista.
- 1 taza de azúcar morena.
- 1 litro y medio de leche.
- Astillas de canela y clavos al gusto.
- ½ litro de agua.
- Una pizca de sal.

Preparación

Se ponen a hervir en una paila agua, clavos, canela, panela, una pizca de sal y azúcar morena. Mientras todo hierve y la panela se derrite, aparte, en un recipiente grande, se pone la leche y se mezcla la masa hasta que quede una masa homogénea. Posteriormente, ambas mezclas se incorporan y se llevan al fuego en un recipiente, se revuelve poco a poco y continuamente, con una cuchara de palo, desde que el agua empiece a hervir hasta que la masa cuaje y tome sabor a natilla. Se deposita en recipientes o moldes, se deja enfriar y se sirve acompañado de hojaldras o buñuelos.

Región de la Orinoquía colombiana

La Orinoquía colombiana, conocida como los llanos orientales, abarca territorios de los departamentos de Arauca, Casanare, Guainía, Meta, Guaviare, Vaupés y Vichada (42). La alimentación de los habitantes de esta región depende de la producción de la tierra y de la cría de ganado. Entre los alimentos que consumen se encuentran la caña de azúcar, el maíz y la papaya (40); además, se cultiva plátano, banano, topocho, arroz, yuca amarga (utilizada en la preparación de la arepa del cazabe, muy tradicional en la zona) y yuca dulce (con la que se prepara chicha y masato). También consumen chigüiro, diferentes especies de peces (47), carnes de caza y de res a la llanera, así como bebidas fermentadas y frutas amazónicas (36).

De esta Región se describirán a continuación los ingredientes y forma de preparación de las hallacas y de la cachapa a la llanera.



Hallaca (48)

Ingredientes

- Carne de cerdo
- Gallina criolla
- Arvejas (guisantes)
- Zanahoria cortada en pedacitos
- Harina de maíz (la que se utiliza para preparar las arepas)
- Arroz
- Aliños (cilantrón, cebolla, ajo, tomillo, laurel, orégano)
- Aceite al gusto
- Agua
- Hojas de plátano medianamente asadas y limpias para envolver las hallacas



Preparación

Las carnes se adoban con los aliños, uno o dos días antes de preparar las hallacas (la carne debe estar picada en trozos pequeños). Se cocinan las carnes en una olla (las carnes deben tener jugo suficiente para mezclarlo con la masa de maíz, que necesitará hidratarse). Se hierven las zanahorias y los guisantes en agua hasta que estén cocidos. Se cocina el arroz (se aconseja arroz redondo). Se mezcla la carne adobada, el arroz cocido, las verduras y la masa de maíz con los demás ingredientes en un recipiente grande. La textura debe quedar suave y un poco húmeda.

Para montar las hallacas se utilizan dos hojas de plátano (una sobre otra en sentidos diferentes, ya que las hojas tienen una especie de hebras que van en una dirección). Se pone una pequeña cantidad de masa en el centro de las hojas, dejando espacio suficiente para poder doblar las hojas sin que se salga el relleno. Se doblan las hojas con el relleno hasta que quede cerrada la hallaca.

Posteriormente, se ponen a cocinar a fuego medio al baño María durante 1 hora.



Cachapa a la Llanera (49)

Ingredientes

- 12 mazorcas tiernas de maíz
- 1 libra de queso
- ½ panela
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 huevos y una pizca de sal.

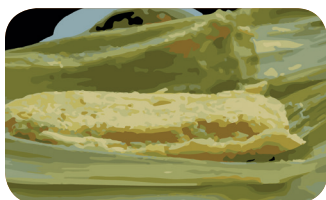
Preparación

Se pelan las mazorcas tiernas hasta obtener la cantidad de granos deseados. Se muele finamente el maíz con el queso y a esta masa se le agrega panela raspada, mantequilla, huevo y una pizca de sal. Posteriormente se mezcla todo y se lleva a un tiesto previamente engrasado, dejando que se esparza sola y forme una arepa de tamaño regular. Se deja asar por un lado hasta obtener su punto dorado y se voltea.

Región Amazónica

Esta región comprende los departamentos de Caquetá, Putumayo, Amazonas, Vaupés, Guainía y Guaviare. Allí se encuentran las fronteras internacionales terrestres más extensas del país con Venezuela, Brasil, Perú y Ecuador (41). En esta región, los alimentos consumidos son particulares debido a que están cerca al Amazonas, por lo cual la pesca y caza son actividades comunes de la población; también es común que la población consuma chicha, casabe, mañoco (fariña), pescados de río, insectos, ajíes y frutas amazónicas (17).

Se describirán las formas de preparación de dos platos típicos y tradicionales de la región: el inchicapi y las humitas. La primera preparación, es una sopa que contiene maíz, yuca, gallina criolla, hojas de siuca culantro, ajo, sal y comino. La segunda, las humitas, son unas masas a base de choclo, envueltas en hojas de maíz y cocinadas al vapor, rellenas con un aderezo de queso y con trozos de carne.



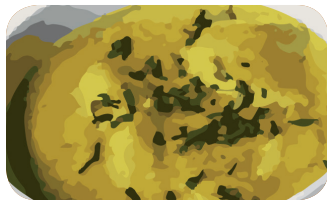
Humitas (50)

Ingredientes

- 6 choclos maduros
- 100g de manteca de choncho
- 3 cucharadas de azúcar
- 500g Queso
- Pancas de choclo en cantidad necesaria

Preparación

Se desgrana el choclo y se licua, de ser necesario, con un poco de agua o leche. Luego, se calienta la manteca en una sartén y se agrega el choclo licuado, azúcar y sal y se cocina esta mezcla hasta que tome consistencia. Por otra parte, se sumergen en agua caliente las pancas de choclo, luego se pone un poco de queso, se cubre con algo de la masa cocida anteriormente, se hace un paquete y se amarra.



Inchicapi (51)

Ingredientes (para ocho porciones)

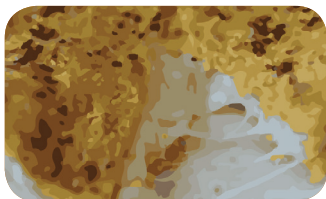
- 1 gallina en presas
- ¼ kilo de maní
- 2 cucharadas soperas de harina de maíz amarillo suave
- 6 hojas de siuca culantro (sacha culantro)
- 1 yuca mediana
- 1 cucharada de ajos
- ½ cucharadita de guisador
- 2 litros y medio de agua
- Sal al gusto

Preparación

Se licua la harina de maíz con el maní y las hojas de siuca culantro (también puede agregarse picado al momento de la cocción). La gallina se pone a cocinar en una olla con agua, con capacidad suficiente para que no se derrame al momento de hervir. Mientras tanto, se prepara el aderezo con el ajo y el guisador, una vez listo se agrega a la olla. Se deja cocer hasta que la gallina esté a media cocción, luego se agrega el maní y el maíz licuados y se deja seguir la cocción hasta que la carne esté tierna, unos 45 minutos aproximadamente. Se sirve la sopa con una presa y un trozo de yuca y se acompaña con una salsa de ají.

Región Insular

Esta región comprende las islas del Rosario, San Andrés, Providencia y Santa Catalina (11). El consumo alimentario en esta región está muy asociado a los productos de mar, principalmente mariscos y pescados, y al uso de coco en diversidad de preparaciones; en esta región se presenta bajo consumo de verduras (36). Se describirá la forma de preparación de las arepas dulces.



Arepas dulces (52)

Ingredientes (4 porciones)

250 gramos de Harina para arepas de maíz precocida (o harina precocida para tortillas mejicanas)

100 gramos de mantequilla derretida

1 cucharada de aceite

1 taza de agua caliente

4 cucharadas de azúcar morena o panela

1 cucharadita de sal

200 gramos de queso doble crema o queso mozzarella

Suficiente aceite para freír

Preparación

En un recipiente mezclar la harina, azúcar, aceite, la sal y mantequilla.

Verter el agua caliente lentamente y revolver con una cuchara a medida que se va agregando más agua.

Mezclar muy bien hasta que conforme una masa consistente, dejar reposar por 10 minutos o hasta que sea posible manipularla.

Tomar una pequeña porción y colocarla en una superficie plana cubierta con una bolsa plástica.

Dejar la masa dentro de la bolsa y luego usar un rodillo para aplanarla.

Hacer dos círculos de mismo tamaño y luego poner el queso en medio de las dos. Cerrar presionando suavemente las dos arepas.

Precalear el aceite en un sartén a fuego medio y freír hasta que la superficie se vea tostada.



Conclusiones

El maíz ha estado presente en la historia social y cultural del territorio americano; las poblaciones han tenido una relación especial con este alimento al que se consideraba sagrado: ha estado presente en la vida cotidiana y en las ceremonias y rituales religiosos. Su presencia era tan amplia e importante, que hasta los españoles notaron su imponente presencia. El maíz pronto se posesionó en diferentes regiones de Europa y a compitió con otro cereal, el trigo, también cultural y simbólico.

La disponibilidad del maíz es el principal factor de consumo; no obstante, diferentes políticas impuestas a lo largo de cinco siglos han ocasionado el cambio en la cantidad, tipo y forma de consumo de este alimento. Desde las impuestas por motivos asociados a la salud pública (y a la moral) como el caso de la chicha (que también tuvo, muy soterradamente, motivos económicos, como el monopolio de la cerveza por parte de Bavaria y los ministros de salud de varias épocas), hasta las políticas económicas ligadas al desarrollo tecnológico, como la revolución verde, cuando se empezó a depender de los productos agroquímicos para la producción de este alimento milenario.

La industria alimentaria ha contribuido a alejar el maíz de las cocinas de los hogares colombianos y, con esto, al cambio de prácticas sociales relacionadas con su preparación, al poner a disposición de los consumidores una gran oferta de productos procesados a base de este alimento, dejando a los hogares la tarea de solo calentar, servir y consumir.

Referencias

1. Miguel Ángel Asturias [Internet]; 2011 [9 de noviembre 2011; 8 octubre 2016]; Disponible en: <http://m-a-asturias.blogspot.com.co/2011/11/frases-celebres-y-citas-de-miguel-angel.html>
2. Biblioteca Virtual Luis Ángel Arango. Poema sobre el cultivo de maíz en Antioquia. [Internet]. [Consultado: 20 de octubre de 2017]. Disponible en: <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/literatura/poegreg/poegreg029.htm>

3. Ministerio de Agricultura y desarrollo rural, FENALCE, Colegiatura colombiana. No solo de maíz vive el hombre. Medellín; 2005: 22-37.
4. Velásquez G. Fundamentos de alimentación saludable. Medellín: Universidad de Antioquia; 2006.
5. Ministerio de agricultura y riego. Historia. Perú. [Internet]; [Consultado en 2016 Oct 8]. Disponible en: <http://minagri.gob.pe/portal/objetivos/30-sector-agrario/maíz/251-generalidades-del-producto>
6. Gonzales A. El maíz como producto cultural desde los tiempos antiguos. [Internet]; [Consultado en 2016 Oct 5]; Disponible en: http://www.academia.edu/466232/El_ma%C3%ADz_como_producto_cultural_desde_los_tiempos_antiguos
7. Sánchez M. El trigo de los pobres. La recepción del maíz en el Viejo Mundo. Batey: Revista Cubana de Antropología Sociocultural [Internet]. 2013; 5 (5): 142-174. [27 julio 2017] Disponible en: <http://www.revista-batey.com/index.php/batey/article/view/54/29>
8. Restrepo C. Historia del maíz y las arepas de choclo en Colombia. [Internet]; [Consultado en 2016 Oct 8]; Disponible en: <http://www.historiacocina.com/es/arepa>
9. Borges H. Bengoa J. O`Donell A. Historia de la nutrición en América Latina. Sociedad latinoamericana de nutrición. Pág. 143-150.
10. Tovar E. Cultura del maíz: 500 años de arepa. El tiempo [Internet]. 1992 Oct 31; Archivo. [Consultado en 2016 Oct 5]. Disponible en: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-233028>
11. Biblioteca virtual Luís Angel Arango. Los pueblos indígenas del territorio colombiano [Internet]; Colombia. [Consultado en 2016 Oct 5]. Disponible en: <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/historia/hicol/hico3.htm>
12. Ortiz F. Padilla H. Indígenas de los Llanos Orientales. Biblioteca virtual Luís Ángel Arango. [Internet]; Colombia. [Consultado en 2016 Oct 8]. Disponible en: <http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/antropologia/amerindi/llanorie.htm>
13. Ortiz F. Las lenguas indígenas de los Llanos Orientales. En: Lenguas Amerindias. Condiciones socio-lingüísticas en Colombia. Santafé de Bogotá; 1997. Pág. 395. [Consultado en 2018 julio 28]. Disponible en: <https://lenguasdecolombia.caroycuervo.gov.co/ICCAadmin/ICC/documentos/lenguas%20ind%C3%ADgenas%20de%20los%20llanos%20orientales.pdf>
14. Expoartesano 2015 Colombia sabe a Maíz. La cocina del Maíz. Medellín 2015 abril 17-26. Ministerio de cultura. Disponible en: <http://docplayer.es/10205220-Las-cocinas-del-maíz.html>



15. Jiménez R. Queixalós F. Entre cantos y llantos. Tradición oral Sikuni. 2ed [internet]. Bogotá. 2010. [Consultado en 2016 Oct 7]. Disponible en: <https://issuu.com/studiovisual/docs/entrecantosvesp>
16. Yepes F. Algunas de las costumbres de los indígenas, registradas durante el proceso de la conquista. [Internet]. Antioquia. [Consultado en 2016 Oct 8]. Disponible en: http://www.santafedeantioquia-antioquia.gov.co/apc-aa-files/62303466373965613039393633386361/ANOTACIONES_SOBRE_LAS_PLANTAS_ALIMENTICIAS_DE_LOS_POBLADORE.pdf
17. Saldarriaga G. Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada siglos XVI y XVII. 2 ed. Bogotá: Ministerio de cultura; 2012: 164-189
18. Grajales D. Colombia sabe a maíz. El mundo. [Internet]. 2015 Abr 18; Sec cultura. [Consultado en 2016 Oct 7]. Disponible en: http://elmundo.com/portal/cultura/cultural/colombia_sabe_a_maiz.php#.V1jezNI97IU
19. Semilla de identidad. Somos Hijos del Maíz - Fiesta del Maíz en Cauca, Colombia. [Internet]. 2012 Dic 12; [Consultado en 2016 Oct 8]. Disponible en: <http://semillasdeidentidad.blogspot.com.co/2012/12/somos-hijos-del-maiz-fiesta-del-maiz-en.html>
20. Chicanangana Y (Compilador) Historia, cultura y sociedad colonial. Bogotá: La carreta; 2008.
21. Saldarriaga G. La inserción del maíz en el gusto de la sociedad colonial del Nuevo Reino de Granada. En: Historia y Sociedad N° 6 diciembre de 2999. Pág. 88.
22. Estrada, J. La alimentación desde la época prehispánica hasta nuestros días. En: Historia de Antioquia. Medellín: Suramericana; 1991.
23. Martínez Carreño A. Mesa y cocina en el siglo xix Colombia. 3 ed. Bogotá: Ministerio de cultura; 2012:87-92.
24. Álape A. La chicha. Semana. [Internet]; 2006 junio 24. Sec tendencia.[Consultado en 2017 Oct 8]; Disponible en: <http://www.semana.com/especiales/articulo/la-chicha/79556-3>
25. George, S. Cómo muere la otra mitad del mundo. Las verdaderas razones del hambre. México: Siglo XXI editores; 1980
26. Palmer, I. (1975 - 1977). Los efectos de la revolución verde en la naturaleza. El nuevo arroz en Indonesia. El nuevo arroz en Filipinas. Citado por: George, S. Cómo muere la otra mitad del mundo. Las verdaderas razones del hambre. México: Siglo XXI; 1980.

27. Cecon E. La revolución verde tragedia en dos actos. Redalyc [Internet]. 2008; Vol. 1 (Núm. 91):21-29. [28 julio 2017] Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/644/64411463004.pdf>
28. Serna F. et al. Impacto social y económico en el uso de biocombustibles. *Journal of Technology Management & Innovation*. 2011, Volume 6, Issue 1
29. Correa J. TLC no son el ‘coco’, pero pueden serlo: Expertos aseguran que no se puede culpar a estos tratados de la crisis actual. *El tiempo*. 2013 sep 8. [Internet] [28 julio 2017] Disponible en: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-13052769>
30. Ministerio de cultura. Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia [Internet]. Colombia. 2011. [28 julio 2017] Disponible en: <http://www.mincultura.gov.co/areas/patrimonio/publicaciones/Documents/BBCTC,%20tomo%2017.%20Pol%C3%ADtica%20para%20el%20conocimiento,%20la%20salvaguardia%20y%20el%20fomento%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n%20y%20las%20cocinas%20tradicionales.pdf>
31. Bukasov S. Las plantas cultivadas de México, Guatemala y Colombia. [Internet]. Costa Rica. 1981. [Consultado en 2016 Oct 9]. Disponible en: https://books.google.com.co/books?id=ihcRAQAIAAJ&pg=PA36&lpg=PA36&dq=Dios+del+maíz++colombi+a&source=bl&ots=UQDfDmfcme&sig=mMBDZws9_jO0gBug3CJoz_8QkaU&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjsm4jm68TPAhWElx4KHYY1RDgUQ6AEIKjAC#v=onepage&q=Dios%20del%20maíz%20%20colombia&f=false
32. República de Colombia. Ministerio de Salud Pública. Informe sobre las Encuestas Clínico Nutricionales. Bogotá; 1957.
33. ICBF. Encuesta Nacional de la situación alimentaria y nutricional en Colombia 2005, Bogotá; 2005.
34. Toda Colombia. [Internet]. Bogotá: 2005; [Consultado en 2016 Oct 9]. Disponible en: <http://www.todacolombia.com/geografia-colombia/regiones-naturales-colombia.html>
35. Meisel A. Cocina del Caribe. *El Espectador*. [Internet]. 2011 Feb 18; Sec cultura. [Consultado en 2016 Oct 24]. Disponible en: <http://www.elespectador.com/opinion/cocina-del-caribe>
36. Ardila F, Valoyes E, Melo M. documento nacional hábitos y prácticas alimentarias. Bogotá, Universidad Nacional. 2013. http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-336866_archivo_pdf_UNAL_habitos_alimentarios.pdf
37. Cocina semana. [Internet]. [Consultado en 2016 Oct 9]. Disponible en: <http://www.cocinasemana.com/recetas/receta/bollo-limpio/22283>



38. Recetas de comida colombiana. [Internet]. [Consultado en 2016 Oct 9]. Disponible en: <https://comidadecolombia.blogspot.com.co/2008/06/arepa-de-huevo.html>
39. Gastronomía. [Internet]. [Consultado en 2016 Oct 24]. Disponible en: <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/etnias/1604/article-83282.html>
40. El portal de las recetas. [Internet]. Medellín; 2014. [Consultado en 2016 Oct 9]. Disponible en: <http://www.cocina33.com/receta/empanada-de-jaiba-o-camaron-tumaco>
41. Rondan M. La gastronomía de la región andina [Internet]. 2016 jul 7. [Consultado en 2016 Oct 9]. Disponible en: <http://www.absolut-colombia.com/la-gastronomia-de-la-region-andina/>
42. Arboleda, L. Zuleta, M. Ochoa, A. Matute, M. Villa, P. (2013). Cultura alimentaria en la zona urbana de Medellín en cuanto a pautas, prácticas, creencias y significados. Medellín: Universidad de Antioquia.
43. Dinho E. Tamales Antioqueños. My colombian recipres. [Internet]. 2009 oct 29. [Consultado en 2018 Jul 24]. Disponible en: <https://www.mycolombianrecipes.com/es/tamales-antioqueños>
44. Comida típica colombiana. Mazamorra Antioqueña. [Internet]. 2010 Oct 27. [Consultado en 2016 Oct 9]. Disponible en: <http://recetariocolombiano.blogspot.com.co/2010/10/mazamorra-antioqueña.html>
45. Ñañes L. Comidas típicas Colombia. [Internet]. 2010 Dic 6. [Consultado en 2016 Oct 9]. Disponible en: <http://comidastipicascolombialuci.blogspot.com.co/2012/12/comida-tipica-region-andina.html>
46. Recetas de comida colombiana. [Internet]. [Consultado en 2016 Oct 25]. Disponible en: <https://comidadecolombia.blogspot.com.co/2011/12/natilla-de-maiz.html>
47. Colombia patrimonio cultural. [Internet]. [Consultado en 2016 Oct 24]. Disponible en: <https://colombiapatrimoniocultural.wordpress.com/region-orinoquia/>
48. Gusto latino. [Internet]. 2012; [Consultado en 2016 Oct 9]. Disponible en: <https://gustolatino Gastronomia.com/2013/03/28/receta-hallacas-tamales-llanos-colombia/>
49. Recetas de comida colombiana. [Internet]. [Consultado en 2016 Oct 9]. Disponible en: <https://comidadecolombia.blogspot.com.co/2011/07/cachapa-la-llanera.html>
50. 7 Recetas. [Internet]. [Consultado en 2016 Oct 10]. Disponible en: <http://www.neococina.com/2008/04/receta-de-humita-4-porciones.html>
51. 7 Recetas. [Internet]. [Consultado en 2016 Oct 10]. Disponible en: <http://www.neococina.com/2011/08/inchicapi-con-gallina.html>

-
52. My colombian cocina. Arepas dulces [Internet]. [Consultado en 2018 jul 24]. Disponible en: <http://www.mycolombiancocina.com/recipes/appetisers/135-arepa-dulce>