

# RASTREANDO

De viandas, sancochos y amasijos

PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA  
ISSN 0124-4108 Número 13. Junio de 2005  
Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia págs. 75-80

**María Eugenia Romero Moreno**

Antropóloga, Universidad de los Andes, Master of Arts Antropología Social  
Southern Illinois University SIU (EEUU). Investigadora y docente.  
Especialista en estudios cualitativos, en antropología nutricional y de la salud.

## “Los arrieros de Antioquia”

(Fragmento) por Tobías Jiménez.

Tomado de Benigno Gutiérrez *Gente Maicera*  
Medellín, 1950, pág. 303

*Llegan al toldadero: cortan estacas  
que a los abiertos hoyos al fin se amoldan  
Y descargan los bueyes entre alharacas  
Y gritos y blasfemias...y luego toldan.*

*Van poniendo las cargas en dos hileras,  
Que dos muros semejan del toldo adentro,  
Luego tienden los cueros y las muleras  
En el espacio limpio que queda el centro.*

*Se quitan los machetes y los sombreros,  
Hablan de sus noviazos y matrimonios,  
Y se van extendiendo sobre los cueros  
Y empiezan una charla de mil demonios:  
Uno pide la media con aguardiente,  
Otro, que está irritado, le arruga el ceño,  
Este con un pañuelo limpia su frente,  
aquel ya está en los dulces brazos del sueño.*

*Este, haciéndose a un lado, tuerce cabuya,  
para coser el roto de alguna enjalma,*

*Aquél exige a todos que no hagan bulla  
y que si alguno chista «le rompe el alma» .*

*El «sangrero», entretanto, prende candela,  
Busca arroz, yucas, papas, carne, bizcocho  
Y coloca en el suelo la gran cazuela  
Do a los pocos instantes hierva el sancocho.*

*Se esparcen por el aire suaves olores,  
El caldo se corona de blanca espuma,  
Y el humo se confunde con los vapores  
Y se pierde, a lo lejos, entre la bruma.*

*Cuando está la comida bien sazonada,  
Cuando sancocho está huele todo aquel llano  
El diligente mozo da una palmada  
Y a los arrieros todos convoca ufano.*

*Entonces con voz suave, timbrada y noble  
El patrón generoso llama al muchacho,  
Y servir hace a todos un trago doble  
En una totumita de fino cacho.*

*Luego van y se sientan, formando rueda,  
Sobre el mullido césped de la sabana:  
Y solícitos llaman al que se queda  
En la tolda, dormido sobre la ruana.*

*En platos de madera no mal labrados  
Sirve el activo mozo la sopa ruda,  
Y todos los arrieros alborozados  
Comen, asegurando que no está cruda.*

*Se cuentan chascarrillos, hablan de guerra,  
Y entre charlas el toscó manjar apuran,  
Luego, «que nunca han visto sobre la tierra»  
comida más sabrosa que aquella!, juran.*

*Se acabó la comida! Ya los arrieros  
Vuelven al toldo en busca de sus carrieles,  
Prenden gruesos tabacos en los mecheros  
Y de nuevo se tienden sobre las pieles....*

*Y mientras unos charlan, los otros juegan  
Hasta quedarse muchos sin un centavo;  
Cuando el juego termina todos alegan  
Y ... «es mejor que bailemos», dicen al cabo.*

*Consiguen en la alegre choza vecina  
Una dulzaina, un tiple y una bandola,  
Y empiezan, bulliciosos una guavina  
Que según dicen ellos, «se baila sola...»*

El estudio de los patrones y prácticas de alimentación en Colombia se inició durante los últimos 40 años del siglo XX, mediante proyectos de investigación en los que colaboraron nutricionistas, antropólogos y sociólogos. La importancia de este tipo de estudios radica en la necesidad de conocer más a fondo los hábitos alimenticios del pueblo colombiano con la finalidad de poder formular y diseñar programas y políticas que tiendan a mejorar el nivel nutricional de la población, incluyendo por supuesto, estrategias y actividades de educación nutricional.

*«De viandas, sancochos y amasijos»* es una publicación que invita a contribuir y a participar en el rescate de recetas y preparaciones de distintos alimentos que antaño preparaban las abuelas en un país rural que no tenía todavía grandes ciudades y en donde no se sentía, como ahora, la influencia de los medios de comunicación y de la propaganda para el consumo de alimentos preparados e industriales. El libro presentado de una forma pe-

dagógica y amable, responde a un proyecto individual e independiente y contiene el contexto social de las preparaciones y coplas del folclor, dichos y poemas asociados a la alimentación; presenta unas 180 recetas de preparaciones entre las que se destacan los caldos, sopas y sancochos, carnes aves y pescados, arepas y amasijos, colaciones y galletas, tamales y envueltos y postres y dulces. Incluye unas preparaciones de lo que se denominaba en el interior del país "el principio" esto es, alimentos de sal o de dulce que acompañaban al "seco", fuese en el almuerzo o en la comida.

La importancia de estas preparaciones es múltiple: muchas de ellas poseen un adecuado contenido nutricional y además de contribuir con una adecuada ingesta calórica y proteica, representan tradiciones de nuestras familias que bien merecen ser tenidas en cuenta para la reproducción del quehacer cultural de nuestra sociedad. Son en esencia, la representación de la identidad y de nuestra nacionalidad.

Para todos es un hecho que el conocimiento detallado de los alimentos y preparaciones de uso tradicional permite a los especialistas analizar su contenido calórico y proteico así como incluirlos en estudios sobre química e industrialización de alimentos; por otra parte, aportan información para una divulgación adecuada por todos los medios y programas de educación nutricional y de producción de cultivos sean agroindustriales o en huertas case-  
ras.

El cambio de los hábitos alimentarios y las prácticas de compra de las familias, en especial de las mujeres cabeza de hogar, es un proceso vigente y acelerado. La disponibilidad de dinero así como el valor adquisitivo del mismo contribuyen a que se abandonen también estas preparaciones tradicionales.

Desde mediados del siglo XX la participación de la mujer en la vida laboral y productiva del país, la migración del campo a la ciudad, los procesos productivos tanto en el campo como en las ciudades así como la modernización y el cambio en las prácticas y hábitos de consumo trajeron, ineludiblemente, una modificación en las prácticas alimentarias.

Muchas veces y en variadas ocasiones preparaciones como las incluidas en este recetario fueron desechadas, olvidadas y guardadas en los desvanes porque eran consideradas «comida de indios» y, de una

forma peyorativa, se miraba y se denominaba a la comida y a la alimentación autóctona. Al buscar en ciudades y campos del altiplano cundiboyacense, hace unos años debía recurrirse a la “alimentación del servicio” en hoteles y restaurantes en cuyas cocinas se obtenían las más deliciosas sopas y mazamoras de cebada, maíz y trigo. Afortunadamente y con mucha complacencia notamos que durante los últimos años ha surgido un movimiento social y cultural que impulsa el conocimiento, el respeto y la reproducción de lo nuestro. Noto con agrado, que tanto restaurantes y hoteles están ahora interesados en ofrecer estas preparaciones a propios y a turistas, no ya como una obligación hacia las autoridades locales sino que, con orgullo, comenzaron a enlucir las mesas con este tipo de manjares.

Estas tradiciones –el sancocho, la arepa, los amasijos y colaciones, los envueltos y tamales, las mazamoras y ajiacos, y muchos más– perviven hoy en la imaginación y en el recuerdo, en la memoria gustativa y olfativa de jóvenes y ancianos; de unos, porque de sus padres y abuelos escuchan acerca de las reuniones y festejos de pueblo durante los cuales se consumían estos alimentos, y de los últimos, porque desean volver al «paseo de olla» de antiguo, desean regresar al fogón del patio o al horno de barro en el cual las tías y abuelas horneaban unas delicias cuyos aromas ensalzan la

cultura de compartir el alimento entre familiares y amigos.

En *“De viandas, sancochos y amasijos”* el lector encuentra los sancochos y caldos, la “pega” y el “calentao”, los huevos pericos con cebolla y tomate, que se servían los domingos al desayuno, las arepas y dulces de diversas frutas, recetas todas para las mediasnueves y para las onces, para los pisolabis y ape-

ritivos a medianoche, para “después de estudiar” o “para ver el partido”; para los piquetes en campos y ciudades con ocasión de la celebración de bodas, cumpleaños y bautizos. *«De viandas, sancochos y amasijos»* es una invitación a propios y a extraños, a niños, niñas y jóvenes a volver los ojos y la fascinación culinaria hacia una tradición inmensamente rica en países como el nuestro.

## Bibliografía

Abello de Moncada, Inés. Verduras y frutas. La Buena Cocina. Acción Cultural Popular, Biblioteca del Campesino, Colección Hogar No. 16, séptima edición, Editorial Andes, Bogotá, s.f.

Álvarez Blanca. Raíces de mi terruño. Enciclopedia Folklórica del Tolimense. 1a. edición, Fondo de Cultura de la Beneficencia del Tolima, Ibagué, s.f.

Asociación Cravo Norte (Ecopetrol, Occidental de Colombia, Shell de Colombia) Fogón Araucano, Programa Domingos Orientales, Primer Concurso de recetas de comida criolla, Aseoría de M. E. Romero, Arauca, noviembre de 1989, Editográficas Ltda. Bogotá, D.C. 1989.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF. Tabla de composición de alimentos colombianos, cuarta edición, Bogotá, D.C., 1978.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF. Aliméntese bien con preparaciones económicas. Recetas zona Andina, Recetas Zona Llanera, Bogotá, D.C. 1988.

Martínez Carreño, Ayda. Mesa y cocina en el Siglo XIX. Fondo Cultural Cafetero, Bogotá, Editoláser, 1985.

Montes, María Luisa Rodríguez de. Léxico de la alimentación popular en algunas regiones de Colombia en Thesaurus, Vol. 19, No. 1 pág. 43-98, Instituto Caro y Cuervo, Bogotá, 1964.

Museo de Arte Religioso de Popayán. Platos de las abuelas. Imprenta Patriótica del Instituto Caro y Cuervo. Yerbabuena (Cundinamarca). Popayán, 1974.

Ospina de Navarro, Sofía. La buena mesa. Sencillo y práctico texto de cocina. Decimoquinta edición con nuevas recetas. Editorial Granamérica, Medellín, 1974.

Pinto, Polidoro et al. Catálogo ilustrado de las plantas de Cundinamarca. Instituto de Ciencias Naturales Universidad Nacional, Vol. I 1966; Vol II (1969); Vol. III (1976); Vol I - IV (s.f.), Bogotá, D.C.

Pinzón Martínez, Ramiro. La ensaladilla en el folclor santandereano, Editorial Stella, Bogotá, D.C. 1969.

Romero María Eugenia. Hábitos Alimentarios en Colombia: bibliografía comentada. Comité de Investigaciones, Departamento de Antropología, Facultad de Artes y Ciencias, Universidad de los Andes, Bogotá, 1983, m.s.

Romero Moreno María Eugenia. «Traditional recipes of migrants from Boyacá to Bogotá, Colombia». Ecology of Food and Nutrition, Vol. 27, págs. 189-198, Londres, Reino Unido, 1992.

Romero Moreno María Eugenia, Luz M. de Salcedo y Zara Martínez. Alimentación tradicional de migrantes de Boyacá en Bogotá, Instituto Colombiano de Antropología, ICAN, Bogotá, 1983.

Romero María Eugenia. «Antropología de la Nutrición de los Grupos Indígenas de Colombia». Instituto Colombiano de Antropología. ICAN. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Bogotá, Informes Antropológicos Instituto Colombiano de Antropología. No. 6 Bogotá, 1993. Págs. 67-85.

Romero María Eugenia. "Feeding Practices in Colombia: Analysis of National Household Survey" (DANE DNP PAN 1981). (Inglés) 21 págs. En World Review of Nutrition and Dietetics. Ed G.H. Bourne. vol. 55 Basel. 1988 págs. 41-57.

Wills, Fernando et al, Gran libro de la cocina colombiana, Editorial Printer Colombiana Ltda., Instituto Colombiano de Cultura, Colcultura, Círculo de Lectores, Bogotá, D.C. 1984.