



MINISTERIO DE COMERCIO,
INDUSTRIA Y TURISMO



Provincia de

Márquez

Paisaje Cultural Campesino Boyacense

GUIÓN INTERPRETATIVO: SABORES

EJECUTADO POR:

FONTUR
COLOMBIA



Fundaculta



CultivaTerritorio
S.A.S.



RAMIRIQUÍ



JENESANO



CIÉNEGA



BOYACÁ



VIRACACHÁ



VENTAQUEMADA



NUOVO COLÓN



TIBANÁ



ÚMBITA



El proyecto de Diseño del Producto Turístico de la Provincia de Márquez en el departamento de Boyacá surge gracias a la articulación de los municipios de Boyacá - Boyacá, Ciénega, Jenesano, Nuevo Colón, Ramiriquí, Úmbita, Ventaquemada, Tibaná y Viracachá, quienes aceptaron la invitación que desde el consejo de turismo de la Provincia de Márquez se hizo para presentar y gestionar este proyecto ante FONTUR.

Esta ha sido una iniciativa que nace desde los actores del turismo del territorio, experiencia desde la cual el equipo consultor construye y valida una propuesta metodológica de Diseño de Producto Turístico con Enfoque Territorial. Desde esta perspectiva, el diseño de producto turístico es un proceso participativo y de ciencia comunitaria para el turismo, ya que se basa en el conocimiento empírico que tienen las comunidades locales sobre su territorio con el propósito de concertar y construir estrategias que permitan valorarlo, protegerlo y dinamizarlo desde el turismo

Como resultado, ha nacido la Provincia de Márquez como el “Paisaje Cultural Campesino Boyacense” una estrategia en donde el turismo es un proceso de gestión en el paisaje cultural de la Provincia de Márquez que permita encadenar productores, prestadores de servicios turísticos y visitantes. Mediante esta estrategia se busca dinamizar la economía, poner en valor el patrimonio y cuidar del territorio para el bienestar de sus habitantes y de las nuevas generaciones.

Textos:

Unión Temporal Boyacá FC, Enero de 2023





Contenido

Presentación

Guion Los Sabores Provincia Márquez – Temática Sabores	7
1.1 Recomendaciones generales antes de iniciar	7
1.2 Protocolo de Bienvenida	9
1.3 Introducción	10
1.4 Entorno.....	13
1.5 Historia de la provincia Márquez.....	14
Elementos de interpretación- Paradas o estaciones sugeridas.....	18
Líneas gastronomía, alimentos o productos clave en la provincia	26
3.1 El maíz.....	26
2.1 Tubérculos Andinos	28
2.2. Frutas, verduras hortalizas	30
2.3 Lácteos.....	31
Glosario de sabores y frutos de la provincia	34



Presentación

Resulta indudable que el turismo mundial ha aumentado de manera continua, pero no es menos cierto que el sector turístico se encuentra en un período de cambios y nuevas tendencias, existiendo en el mercado turístico mayor preferencia hacia destinos y modalidades que aporten un sello de autenticidad, así como por productos capaces de mezclar la cultura, el patrimonio, la naturaleza y el confort.

El creciente desarrollo del turismo mundial demanda de la labor del guía de turismo cada día más, por ser este un profesional que ofrece un relevante servicio turístico e informativo, como exponente fundamental del patrimonio de cualquier país o región turística; patrimonio que no puede quedar relegado solo al interior de un museo o a un sitio histórico, sino que incluye también sus múltiples expresiones culturales, las cuales, tomadas en su conjunto, constituyen el legado de sus comunidades.

Sin embargo, los guías que realizan los recorridos cuentan con escasos medios para su preparación, básicamente, esta se limita al seguimiento de información de forma empírica y que en algunos casos puede encontrarse mal estructurada. Esta situación incide de forma negativa en la adecuada puesta en valor de los recursos y atractivos turísticos y revela dificultades en la planificación y organización de las acciones la actividad turística.

El presente documento, es uno de los tres guiones propuestos de acuerdo con los subproductos del Paisaje Cultural campesino Boyacense. En primera instancia encontraremos el guion temática pueblos que corresponde al subproducto turismo cultural organizado en dos guiones, el primero que contempla información relevante de la construcción e historia de los Templos Católicos en la provincia Márquez, el segundo guion está relacionado con la actividad artesanal, oficio que hace parte de la memoria biocultural del territorio. En el segundo documento encontremos un guion relacionado con subproducto turismo de naturaleza, temática caminos y senderos, en este se presenta una información general de los senderos naturales con los que cuenta la provincia. El



último guion hace referencia al subproducto Turismo gastronómico y la importancia de cada uno de los ingredientes que le dan esencia a cada plato y a la actividad de agroturismo.

Estos son insumos que sirven de apoyo para que en cada ruta que se establezca se cuente con la información puntual de cada lugar, al igual son base para que cada agencia de viajes operadora y guía de turismo diseñen sus propios guiones.

Agradecemos a las personas que han aportado información para la construcción de estos documentos, desde el equipo de consultor esperamos que sean de gran utilidad y se constituyan en la base para nuevas aportado experiencias que inviten a los visitantes a experimentar la esencia de la provincia de Márquez, a encontrar su raíz.





Guion Los Sabores Provincia Márquez – Temática Sabores

Objetivos de los recorridos

Proporcionar espacios y momentos para que turistas y visitantes se contacten con el patrimonio cultural inmaterial que consolida la gastronomía de la región a través de las características, historia, conservación, tradiciones y preparación de sus alimentos agropecuarios y transformados.

Resaltar los diferentes valores patrimoniales en la Provincia de Márquez y resignificar los sabores y saberes gastronómicos alrededor de la oferta de alimentos procedentes especialmente de zonas rurales de la provincia.

Experienciar en las cocinas tradicionales, restaurantes, fábricas de amasijos, huertas campesinas, fincas y granjas de la provincia los saberes, prácticas, costumbres, herramientas, instrumentos, construcciones, léxico y procesos culturales que caracterizan la gastronomía campesina boyacense.

Disponer de actividades con las y los portadores de saberes tradicionales de la provincia a través de la visita y contacto con ellos en sus lugares de trabajo, talleres, cocinas y viviendas; siempre de forma respetuosa y organizada.

1.1 Recomendaciones generales antes de iniciar

Para facilitar las actividades planteadas con estos recorridos, es necesario que como guía de turismo tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

Verificar:

- Número de participantes en el recorrido
- Datos personales de los participantes
- Municipio (s) a recorrer y lugar (es) a visitar en cada municipio



- Disponibilidad de baños, extintores, elementos de primeros auxilios y planes de evacuación en cada uno de los lugares a visitar
- Disponibilidad de elementos de manipulación de alimentos o de bioseguridad en cultivos, huertas, fincas, cocinas, fábricas y granjas de acuerdo con los requerimientos de cada lugar
- Capacidad de carga del lugar a visitar
- Anexo a este documento encontrará el mapa y directorio de los prestadores de servicios y/o contactos en cada municipio, para que pueda verificar la disponibilidad de las actividades y lugares a visitar.
- Tenga en cuenta que hay varios productos y cultivos que son de cosecha, es decir que no estarán disponibles durante todos los meses del año, por lo cual es importante que previamente al recorrido verifique la información con prestadores de servicios, cultivadores y empresarios a visitar.
- En cada una de las visitas se debe acatar las recomendaciones realizadas por el propietario del lugar en cuanto al uso de elementos y condiciones para manipulación de alimentos (cofia, delantal, guantes, uñas sin esmalte...) y/o elementos de bioseguridad que garanticen buenas prácticas agrícolas y de manufactura (botas, batas, tapabocas, trajes especializados...). Es importante comunicarse con anticipación para verificar la disponibilidad de dichos elementos o solicitar que cada visitante lo disponga desde su lugar de origen.
- Es importante indicar a los visitantes el trato amable y respetuoso con cada una de las personas que laboran y comparten saberes en los lugares a visitar.
- Está permitido tomar fotografías y realizar videos en los lugares que se van a visitar, sin embargo, es importante indicar a los visitantes que se debe solicitar permiso a la persona que se quiere fotografiar antes de hacerlo.
- Anunciar a los visitantes que, al estar participando en recorridos gastronómicos, va a tener la oportunidad de deleitar los sabores típicos boyacenses en la medida en que los propietarios de los lugares lo dispongan según lo acordado en el recorrido y en cada lugar encontrará productos y servicios con valor adicional que no están incluidos en el valor del recorrido.
- Invitar y motivar a los participantes de los recorridos a estar dispuestos a deleitarse con los sabores tradicionales del campo y a re-conocer a portadores y



lugares en donde se da la magia de la transformación de materias primas del territorio en succulentos platos para el disfrute de todas y todos.

1.2 Protocolo de Bienvenida

Buenos días sumercé, bienvenidos a la Provincia de Márquez, nos encontramos en (nombre del municipio, vereda o lugar), desde (nombre de la agencia, operador o entidad que promueve el recorrido) los invitamos a disfrutar de los Sabores de nuestra provincia y a conocer sobre cultivos y crianza de animales, los cuales hacen parte de nuestro Paisaje Cultural Campesino. Mi nombre es (nombre del guía) y soy el guía que los estará acompañando durante este recorrido.

Tendremos la oportunidad de conocer y deleitarnos con algunos de los manjares que caracterizan la cocina de esta región boyacense de la mano de diferentes habitantes y sabedores que mantienen vivas las prácticas culinarias de nuestros ancestros, así como las historias y prácticas agropecuarias que están alrededor de los alimentos típicos de nuestras preparaciones.

El recorrido tendrá una duración de (mencionar la cantidad de horas o de días que dura el recorrido) y durante este les invito a probar y disfrutar de los alimentos y preguntar por las opciones para llevar una parte de estas delicias a sus lugares de origen. Está permitido tomar fotografías y realizar videos en los lugares que vamos a visitar, sin embargo, les recomendamos anunciarlo a la persona que se quiere fotografiar antes de hacerlo.

Una gran variedad de amasijos, tubérculos andinos, carnes, frutas, verduras, lácteos y especialmente maíz, adornarán todas las comidas del día; en laja, con leña, entre canastos y tiestos de barro podrá conocer el Paisaje Cultural Campesino arraigado entre nuestras montañas. Los invitamos a compartir a través de redes sociales y a viva voz con amigos y familiares el trabajo y productos de los sabedores, artesanas, campesinos y empresarios que conocerán y que son quienes dan vida a los Sabores de nuestra Provincia de Márquez.

Estoy atento (a) a resolver sus inquietudes.



1.3 Introducción

Llevarse un alimento a la boca, es llenar el cuerpo, el alma y el espíritu de una variedad de sensaciones, sabores, recuerdos, imágenes, energía, que lo transportan a un momento y a un lugar especial, esa región donde se nació y se crio, espacios que juegan una importancia en la vida de cada habitante. El alimento servido en cada comida es un manjar de colores, olores y sabores que dan identidad a cada comunidad, que las hace auténticas en el territorio colombiano.

En el departamento de Boyacá se abre un abanico gastronómico en cada una de sus provincias y municipios; hablar de sabores de una provincia en Boyacá, nos lleva a preguntarnos ¿Qué es una provincia? La Provincia es comprendida como una región específica, una unidad territorial en lo político, de participación significativa para la gestión departamental, conformada por municipios de características homogéneas con fundamento histórico que trasciende y que, de manera natural o institucional, han definido una cabecera dispuesta como el principal centro de servicios.

Según el historiador Javier Ocampo López, la provincia es y ha sido un elemento fundamental de la psicología profunda del boyacense y, por lo tanto, es su modo de organizarse y relacionarse con el medio ambiente, su entorno, sus costumbres y tradiciones. El concepto de provincia en Boyacá se remonta desde 1821 cuando en el Congreso de Cúcuta surgió el departamento de Boyacá. La organización del territorio en provincias es resultado de la herencia muysca-hispánica y efecto de unas condiciones naturales inherentes al territorio. Las provincias como unidades a las que dan origen a la historia y a la tierra han tenido varias funciones entre ellas la de servir como marco para el ejercicio del gobierno departamental.

La Provincia de Márquez surge de la configuración del territorio boyacense de unas condiciones naturales específicas, del sistema andino, distinguiéndose a nivel macro cuatro unidades morfológicas: primero, el valle del Río Magdalena o Región de Occidente; segundo, la cordillera Oriental o Región del Norte; tercero, el altiplano



o Región Central y cuarto, el piedemonte de los Llanos Orientales o Región de Oriente. “La Región Central, llamada también altiplanicie Cundiboyacense ocupa el 70% del territorio boyacense, se caracteriza porque en ella se concentra la mayor parte de la población, las ciudades y los municipios del Departamento. Sus climas oscilan entre templado, frío y paramuno. Es zona minifundista y en donde se localiza el poder político y el área industrial. En esta región se concentró el mayor porcentaje de la población indígena Muysca y se localizaron los grupos españoles en la época colonial hispánica.”¹

De acuerdo con la ubicación geográfica de la Provincia de Márquez, en el corredor central del país, y centro oriente del departamento, encontramos climas variados en cada uno de los diez municipios que la componen, desde el templado hasta el paramuno; también encontramos diversidad de productos que alimentan a la población como son los tubérculos andinos, frutas, verduras, cereales, hortalizas, lácteos, por lo cual está región es catalogada como la despensa agrícola del país. Estas características también le otorgan la importante variedad gastronómica que se encuentra en los hogares, en los menús y cartas de los restaurantes, cocinas tradicionales, cafeterías y fábricas de amasijos a base de maíz (alimento insignia de esta región).

Cuando se ingresa a la provincia se observa la variada colcha de retazos de múltiples gamas de verdes que conforman los campos de cultivos y enmarcan un paisaje encantador, convirtiéndose en un atractivo que atrapa los ojos de los visitantes y se da la bienvenida a los diferentes sitios para degustar y deleitar los diferentes productos, platos boyacenses y sabores que le dan identidad a esta región.

Los sabores nos dan lo dulce, lo salado, lo amargo, lo ácido, y lo umami (sabroso). El sabor dulce y salado se detecta en la punta de la lengua, el amargo en la zona posterior, mientras que el sabor ácido y el sabor umami son captados en los

¹ Tomado del documento: La Provincia en Boyacá de Lorena Andrea Estupiñán Pedraza.



laterales y en la zona intermedia de este órgano; estudios recientes indican que la repartición podría ser más uniforme en toda la lengua.

La comida de esta zona está integrada por sabores ancestrales y mestizos, encontrados en los tubérculos andinos como rubas, ibias, cubios, arracachas y la papa que es el tubérculo más consumido en el mundo y se encuentra entre los diez principales cultivos de la humanidad; todos estos que no faltan en los platos tradicionales como el cocido boyacense, el piquete campesino, los jutes de maíz, en las mazamoras, sopas y caldos, que son los alimentos cotidianos de la mesa de los boyacenses. “El territorio de la Provincia estuvo habitado por indígenas Muiscas. Los muiscas realizaron avances en ciencias como la astronomía, la meteorología y la confección de un calendario que servía de base para la agricultura, ya que los cultivos dependían directamente del comportamiento del sol (Zué) y de la Luna (Chía). Dividían el año solar en cuatro épocas, delimitadas por los períodos de invierno y verano, que a su vez se subdividían de acuerdo con los cambios lunares. Fue conocida como “el pueblo de la sal”. Se especializaban en el cultivo de maíz y la papa, este último tubérculo de alto consumo por los muiscas, porque además su crecimiento en cuatro o cinco meses les prodigaba alimentación constante.” ²

Los campesinos de esta zona consideran que estos alimentos les proporcionan la fuerza, les otorga vigor, resistencia y los ha mantenido saludables a lo largo del tiempo. Las personas cuentan de la entereza de sus abuelos que antes y ahora representan, cualidad que le atribuyen al constante consumo de estas especies andinas. Además, otros platos con distintas combinaciones simbolizan la versatilidad en el consumo de los tubérculos andinos, de las hortalizas, verduras y frutas, especies que se cultivan como una expresión del arraigo que han tenido los lugareños.

Dentro de los productos de la provincia se destacan: el maíz, que se siembra asociado con frijol, haba o arveja; frutas como mora, uchuva, curuba, papayuela, tomate de árbol, ciruelo y durazno; ibias, cubios y rubas; y los productos lácteos como

² Tomado del documento: Cultura y tradiciones gastronómicas de los Mhuysqa. Convenio de asociación No. 223 de 2016 IDT y 523 de 2016 de IDECUT



la cuajada que es uno de los ingredientes especiales para los amasijos.

La provincia de Márquez tiene una variada oferta de restaurantes y cocinas tradicionales donde se pueden adquirir los diferentes platos y comidas ancestrales como son:

- Tesoros Nativos, Estime Sumercé y SuperZona en Ventaquemada
- Granja Los Conejos, Del Fogón Saberes Gastronómicos, Zea Mays Sabores del Maíz y Postres Nayen Ramiriquí
- Casa del Viejo Territorio Muisca y Productos DelKampo Atao en Tibaná
- Bee Life Apicultura y Sabor con Tradición a Maíz en Ciénega
- Don Baudilio Apicultura en Viracachá
- Finca Agroturística Papiros Campestre en Nuevo Colón
- Finca Portal Sanay en Boyacá - Boyacá
- Asociación Innovadora Tubérculos Andinos Boyacá – AITAB en Turmequé
- Sabina Café Sabores y Saberes y Vittorio Hotel huerta casera la Casa de los Abuelos en Jenesano

1.4 Entorno

La provincia de Márquez está ubicada en el centro oriente del departamento de Boyacá, conformada por 10 municipios: Úmbita, Viracachá, Ventaquemada, Nuevo Colón, Ciénega, Tibaná, Turmequé, Jenesano, Boyacá - Boyacá y Ramiriquí cabecera de provincia, a 28 km de Tunja. Limita al norte con la Provincia Centro, al occidente con la Provincia Centro y con Cundinamarca, al sur con las provincias de Oriente, Neira y Lengupá y al oriente con las Provincias de Lengupá y Sugamuxi. Tiene aproximadamente 1.075 km cuadrados y 60.800 Habitantes para 2016, según el DANE.

La provincia presenta pisos biotérmicos frío y de páramo estrechamente relacionados con la vegetación, la producción agrícola y la llamada diferencia de climas entre municipios vecinos de la misma provincia, que hacen de la región un



lugar ideal para la vida y el turismo. Existen cultivos de tubérculos de múltiples especies, papas de diferentes variedades en temperaturas de páramos, mientras que en las zonas de climatemplado se siembra maíz, batata, ahuyama, arracacha, sagú y árboles frutales. Cucurbitáceas o trepadoras como la ahuyama y la calabaza, son preparaciones que potencian con el uso de condimentos, picantes o por medio del uso de hierbas aromáticas. Se practican algunas técnicas ancestrales que hoy en día son utilizadas por las y los cocineros, como: cocinar bajo tierra; cocción en leña, hornos y ollas en barro; el tostado en tiestos o el asado utilizando brasas; la laja para los amasijos; y su complemento las bebidas fermentadas como la chicha, guarapo y masato.

Los municipios de la provincia se caracterizan cada uno por tener un alimento o producto en especial: Ramiriquí es conocido por las arepas, preparadas con maíz y cuajada; en Boyacá el pan de arracacha y de chachafruto o balú; los productos lácteos como quesos y helados de Ciénega; los productos de la apicultura, miel, polen, chiraviras y propóleo en Viracachá; en Jenesano el cultivo de feijoa y los amasijos en especial la garulla; la gran diversidad de frutas que produce Nuevo Colon, catalogado como el municipio frutícola de la provincia por sus cultivos de ciruela, durazno, manzana, papayuela, pera, curuba, tomate de árbol, uchuvas, feijoa y granadilla; Ventaquemada con la producción de papa nativa de variadas especies y preparación de arepas boyacenses; en Turmequé el cultivo y producción de tubérculos andinos y semillas nativas y Tibaná con productos transformados de malanga y bore y sus bebidas fermentadas de mora, arroz y maíz que son característicos de la cultura arriera. Podemos concluir que esta provincia es rica en alimentos que aportan en la preparación de platos particulares de esta región y que los visitantes llevarán el recuerdo y las sensaciones de una diversidad de sabores especiales, auténticos y únicos.

1.5 Historia de la provincia Márquez

La historia de la provincia de Márquez comienza desde tiempos ancestrales con el asentamiento de la primera población Muisca en lo que hoy se conoce como



la capital de provincia (Ramiriquí). Esta población organizada en cacicatos bajo el mando del Zaque se fue extendiendo por gran parte del territorio, donde floreció su cultura constituyendo sus propias prácticas sociales, costumbres, mitos, rituales y lenguaje. Las condiciones geográficas que encontraron en esta región favorecieron las fuentes de obtención de alimentos, como la pesca, caza y la agricultura, pues contaba con lagunas y ríos, tierras fértiles y clima templado. Su alimentación se basó en el consumo de maíz de distintas variedades y sus derivados como la chicha, tubérculos nativos y frutales, entre otros.

En el siglo XVI, la región fue penetrada por españoles, para ocupar sus tierras, distribuir a los indígenas en encomiendas, evangelizarlos, obtener recursos y poblar, generando la pérdida de las tradiciones socioculturales del pueblo muisca y de la autonomía en el territorio, lo que limitó la utilización de las tierras para el cultivo, la práctica de la caza y la producción de materias primas tradicionales. Esta expansión europea se relacionó directamente con el desarrollo histórico de Boyacá, pues utilizaron el establecimiento de provincias para institucionalizar su dominio, delimitando el territorio según ciertas diferencias geográficas, de riqueza natural y de antecedentes culturales prehispánicos que les facilitó el ejercicio de gobierno departamental.

La delimitación del territorio al que se le llamó provincia fue dada el 15 de julio de 1905 por el entonces presidente Rafael Reyes en homenaje a José Ignacio de Márquez quien fue el primer presidente civilista que tuvo la nación en el periodo entre 1837 y 1841. Es así como oficialmente se denomina Provincia de Márquez, en donde sus habitantes tienen grandes rasgos de mestizaje e influencia indígena Muisca que le proporciona su propia identidad.

En la actualidad en la provincia de Márquez se puede observar la supervivencia hispánica en la arquitectura religiosa, ya que todos sus municipios cuentan con un templo parroquial en su plaza principal, en diferentes estilos magnitudes y dimensiones. Aunque también se niega a desaparecer el legado indígena que se evidencia en los vestigios y arte rupestre que se encuentran en municipios como



Ramiriquí (Los Jeroglíficos), Ciénega (Quitapesares), Tibaná (Batan y Bayeta), Úmbita y Viracachá.

En la Provincia se han rescatado las tradiciones gastronómicas y culturales mediante la realización de varios festivales en diferentes épocas del año:

- El Festival Internacional del Maíz, el Sorbo y la Arepa en el puente de San Pedro en el municipio de Ramiriquí, allí se realizan preparaciones que han sido transmitidas de generación en generación, preservando los rituales y tradiciones ceremoniales que se dan alrededor del maíz y en especial de la chicha, bebida considerada sagrada.
- El Festival Gastronómico, Artístico y Cultural en la última semana del mes de junio en el municipio de Jenesano, allí se puede disfrutar de la mejor comida tradicional local, en un evento lleno de cultura y magia para deleitar su paladar, engalanado por las muestras artesanales y con presencia de grupos variados de diferentes artes.
- Festival de la arepa en el puente festivo de octubre en Ventaquemada, allí encontrará diversos concursos, muestras y comercialización del más reconocido amasijo de la provincia, así como los sabedores locales y recetas tradicionales para degustar las variedades de arepas boyacenses y compartir eventos y concursos culturales que procuran la conservación del patrimonio gastronómico del municipio.
- Festival Gastronómico Viracachense en el segundo puente festivo del mes de noviembre en Viracachá, allí encontrará además de deliciosos platos y bebidas típicas boyacenses, encuentros artísticos, deportivos y recreativos como aporte a la conservación del patrimonio cultural del municipio.
- Festival Gastronómico, Turístico y Cultural en la última semana de septiembre en Úmbita, allí se incentiva a los productores agropecuarios y empresarios del municipio para presentar los alimentos típicos de la región y el mercado campesino donde se pueden adquirir los productos frescos y directamente con la comunidad local.



- Desfile de silletas elaboradas con productos agrícolas de la región, en el puente festivo de octubre en Ciénega, en el marco del Festival de la Piedra y la Labranza; con estas silletas se hace un homenaje a la labranza y se agradece a la tierra por la fertilidad.
- Desfile y concurso de silletas agrícolas a mediados de marzo en el municipio de Nuevo Colón, el municipio se viste de colores y sabores en este evento que busca resaltar lo mejor de la agricultura, creatividad y tradiciones de la comunidad.

A lo largo y ancho de este territorio se puede encontrar innumerables paisajes, con verdes en todos los tonos, diversidad de vegetación además de la gran variedad de productos que, al oler, saborear y disfrutar, nos vuelven a conectar con nuestros ancestros. Sean bienvenidos todos a recorrer estos caminos.





Elementos de interpretación- Paradas o estaciones sugeridas

Tesoros Nativos SAS – Biomuseo de la papa nativa

Municipio: Ventaquemada



Espacio natural para aprender y experimentar el cultivo de las papas nativas y la recuperación de saberes ancestrales campesinos acerca de la vida en el campo, en armonía con todos los seres vivos que habitan el bosque alto andino y la práctica de saberes tradicionales que permiten hacer de la industria alimenticia una actividad sostenible cultural y ambientalmente; todo esto de la mano del sabedor Pedro Briceño “el man de las papas”. Se ofrece una grandiosa experiencia gastronómica con papas de colores, un recorrido de hasta 3 horas para conocer desde la papa silvestre hasta las herramientas agrícolas antiguas usadas en la producción de papa en la época de los años 1970 y se recorren cultivos de papa nativa y un sendero en medio del bosque.

Restaurante Estime Sumercé

Municipio: Ventaquemada



Esta empresa liderada por Lyda Moreno es un restaurante que ofrece comida típica boyacense con la que se invita a los comensales a vivir una experiencia a través de los sentidos por medio de un recorrido lleno de historias, olores, texturas, sabores, juegos, recuerdos, deseos y muchas otras sensaciones que evocan el placer utilizando la magia de los sabores y saberes de la tierra boyacense. Las instalaciones del restaurante están edificadas en bioconstrucción y con altos niveles de calidad. La invitación es a apreciar unos deliciosos platos de comida en un acogedor lugar... ¡Estime Sumercé y se antoje de la tierrita!



Restaurante SuperZona

Municipio: Ventaquemada



Es un emprendimiento liderado por Patricia González, reconocida como una importante cocinera tradicional boyacense, quién durante más de 10 años ha salvaguardado la preparación de platos típicos, sus técnicas e ingredientes para llevarlos a la mesa de sus comensales, en donde todas las personas podrán descubrir a qué sabe: Boyacá, la cocina campesina, el café y los deliciosos amasijos boyacenses, amenizados con sus historias campesinas y con los legados de nuestros ancestros.

Granja Los Conejos:

Municipio: Ramiriquí



Finca integral, para disfrutar y observar diversas técnicas sostenibles que contribuyen al cuidado del medio ambiente y estrategias para llevar una relación más amigable con el planeta: bioconstrucción, cultivos orgánicos, manejo integral de residuos sólidos, entre otros. Allí se pueden vivenciar, con Estefanía Vargas su propietaria, las labores del campo y la vida armoniosa con los animales. Encontramos crianza de conejos, gallinas, patos, pavos, piscos y se ofrece alojamiento rural y recorridos por la granja. Se puede disfrutar de un recorrido de aproximadamente 2 horas por el sendero descriptivo de las actividades agropecuarias que se desarrollan en esta granja, huerta orgánica, compostaje, lombricultivo, vivero, conejos y gallinas campesinas.



Del Fogón Saberes Gastronómicos

Municipio: Ramiriquí



Entrar a la cocina Del Fogón es experiencia, dirigida por la sabedora de cocina tradicional Nydia Caro, quien con sencillez y carisma aviva en comensales los recuerdos a través de sabores, colores y aromas que se mezclan en los platos preparados con ingredientes cosechados en su mutal (huerta).

Del Fogón está inspirado en la vida del campo de su autora y su familia y detalles heredados de los saberes gastronómicos boyacenses. Se pueden degustar menús boyacenses y otras especialidades y aprender en los talleres experienciales sobre la Cocina Tradicional Boyacense. La invitación a turistas y visitantes es a sentirse parte de esta creación colectiva y a degustar los deliciosos alimentos preparados entre todos con técnicas tradicionales y alimentos propios de la tierrita.

Zea Mayz Sabores del Maíz

Municipio: Ramiriquí



Es una empresa familiar, liderada por Anabel Torres, que deleita a propios y visitantes con la tradicional receta de las arepas boyacenses, rescatando así, los sabores ancestrales del maíz y esta actividad la ha realizado por cinco generaciones y ha sido liderada por mujeres campesinas; cuenta con el sello de la marca Soy Boyacá, distintivo por tener una de las mejores arepas del departamento. La fábrica de arepas está ubicada en el parque central del municipio, y allí encontrará diversos amasijos como arepas, almojabanas, pan de yuca, garullas, galletas de maíz y mantecada; y de sus vitrinas



también podrá seleccionar varios productos típicos del municipio y del departamento. Si va en la mañana puede observar en vivo y en directo la forma artesanal de elaborar los más deliciosos amasijos de maíz y por supuesto probarlos calienticos, recién salidos de la laja y del horno y acompañados de una bebida caliente o masato.

Postres Nay

Municipio: Ramiriquí



Es una empresa familiar, liderada por Nayrú Ruiz, que se dedica a la transformación de materias primas de la región para impulsar el consumo y comercialización de frutas insignias de Boyacá. Sus productos son sin aditivos ni conservantes, son cien 100% naturales y puede encontrar mermeladas y arequipes artesanales, obleas crocantes y postres de diversos sabores locales y deliciosas combinaciones

Casa del Viejo Territorio Muisca

Municipio: Tibaná



Lugar de encuentro con la cultura arriera boyacense y con el saber ancestral Muisca, vivenciando las preparaciones gastronómicas, prácticas agrícolas, además recorres cada espacio de la finca es encontrar en cada detalle el homenaje a las tradiciones del campesino boyacense. Invita también a la contemplación y cuidado de la naturaleza, a recorrer senderos y caminos que sensibilizan sobre la importancia de conservar nuestros páramos, bosques de niebla y alto andino y de las especies que lo habitan.



Allí se encuentra construcción tradicional, historia de la Cultura Muisca y Museo campesino y soberanía alimentaria. Los recorridos y preparaciones son ofrecidas por las sabedoras Sandra Soler y Adelina Sánchez.

Productos DelKampo Atao

Municipio: Tibaná



Empresa de alimentos naturales, liderada por Karen Hernández, que, de forma sostenible, aprovechan los frutos de nuestra tierra y a través de recetas tradicionales que transforman las cosechas del campo en manjares para los sentidos. Simultáneamente promueven el fortalecimiento de la economía local, el aprovechamiento de las frutas y aromáticas de la región, mantener las tradiciones y hacer uso sostenible de los recursos del territorio.

Bee life Apicultura

Municipio: Ciénega



Es una empresa familiar Boyacense ubicada en zona rural del municipio, dedicada al fomento de la apicultura, el cuidado de las abejas y el medio ambiente. Durante la visita a esta empresa podrá experiencias varias actividades como la forma en que se extraen productos apícolas con altos estándares de calidad y la experiencia que se tiene en cuanto a su comercialización a precios justos. También podrá visitar las colmenas con los trajes bioseguros que se requieren y disfrutar del bello paisaje en donde las abejas realizan su importante trabajo de polinización.



Tradición con Sabor a Maíz

Municipio: Ciénega



Empresa liderada por la joven Ángela Hernández, quien a partir de su liderazgo en la comunidad y el fuerte arraigo a sus tradiciones campesinas y la salvaguarda de semillas nativas, creó este espacio en la vereda Cebadal en zona rural del municipio para recibir a turistas y visitantes que deseen entrar en contacto con la vida en el campo y degustar deliciosos platos tradicionales donde el protagonista es el maíz nativo y además donde tendrán la oportunidad de conocer a las mayores del territorio que han mantenido vivos los saberes de las cocinas tradicionales.

Don Baudilio Apicultura Los Cerezos

Municipio: Viracachá



Empresa familiar dedicada al uso sostenible y conservación de la biodiversidad a través de la cría de abejas y el aprovechamiento y comercialización de la miel, polen y otros alimentos derivados de dicha crianza, esto en colmenas instaladas en diversos municipios con bosque alto andino y páramo de Boyacá. También podrá degustar las “chiraviras”, bocado delicioso elaborado de sagú, miel, polen y cuajada. En sus instalaciones se puede aprender acerca de buenas prácticas, cuidados y conservación de dichos productos apícolas y de las labores cotidianas en las colmenas con las prácticas seguras para el bienestar de los visitantes y las comunidades. Don Baudilio mismo acompaña a sus visitantes y entre colmenas, laboratorios y matas de Sagú enseña el amor por un oficio que lleva haciendo por años con constancia y sobretodo amor por las abejas.



Finca Agroturística Papiros Campestre

Municipio: Nuevo Colón



Un lugar en zona rural cercana al municipio, ideal para compartir en familia y amigos, en donde se cuenta con agradables instalaciones para hospedaje y gran variedad de platos a la carta para desayuno, almuerzo o cena, así como servicio de comida para llevar, preparados por las mejores manos.

Portal Sanay

Municipio: Boyacá - Boyacá



Es un emprendimiento familiar ubicado en la vereda Vanega Sur, en el cual se unen los ingredientes para vivir una experiencia de conocimiento del ser desde la espiritualidad, la comida sana y elaborada en casa y con las notas de la música medicina que fortalecen el alma que permitirá a sus visitantes disfrutar de un lugar acogedor, tranquilo y natural, ideal para tomar un nuevo aire para conocerse, re-conocerse y armonizarse con lo que nos rodea.

Asociación Innovadora Tubérculos Andinos Boyacá ATTAB

Municipio: Turmequé



Organización de base comunitaria que promueve la conservación, preparación y visibilización de semillas nativas de varios alimentos tradicionales boyacenses, como maíz, frijol, cubios, ibias, rubas, papas, entre otros, con el fin de conservar la tradición campesina en cuanto a siembra, cosecha, transformación y consumo de los alimentos que nos identifican como boyacenses.



Sabina Café, Sabores y Saberes

Municipio: Jenesano



Empresa familiar liderada por “La Chatica”, reconocida cocinera tradicional boyacense quien busca que sus visitantes conozcan los orígenes y costumbres familiares y de la provincia y que de generación en generación se han conservado hasta el día de hoy. Su especialidad es comida en horno de leña, artesanal y de origen, con productos orgánicos de la región, cultivados con esmero y dedicación por los campesinos. La invitación es a permitirse una experiencia deliciosa para vivir.

Huerta Casera la Casa de los abuelos

Municipio: Jenesano



Emprendimiento liderado por Yelitza Torres, quien ofrece a los visitantes un recorrido guiado por la casa construida por sus abuelos maternos y la huerta casera campesina, como un espacio para conocer y contactarse con la herencia agrícola presente en las familias de la región. Los frutos de los variados cultivos con que se cuenta en esta huerta tradicional y talleres gastronómicos de postres, arepas y potajes hacen parte de los productos y servicios que disfrutan los huéspedes de Vittorio Hotel y del Restaurante Mamá Lulú.



Líneas gastronomía, alimentos o productos clave en la provincia

3.1 El maíz



El Maíz es nuestro alimento ancestral, cabuya, morocho blanco, porva, amarillo duro, blanco, pajarito, morado, guatecano son algunas de las 23 variedades criollas que hay en nuestro país. En Boyacá nuestra Provincia de Márquez son muchas las casas campesinas que en su mutal o huerta dejan un especial espacio para el maicito, por generaciones se ha transmitido el conocimiento relacionado con las prácticas culturales que atañen el cultivo del maíz, épocas de siembra, riegos, abonados, aporcados, distancias entre plantas y surcos, tiempos de cosecha, condiciones todas variables según el tipo de maíz y sus posteriores usos.

En nuestras cocinas, tal vez sea el maíz el más versátil de los alimentos, en la Provincia de Márquez, el maíz es protagonista en preparaciones saladas, dulces, como plato fuerte, onces o cena. El maíz es el ingrediente más destacado de nuestros amasijos, aunque en toda la Provincia de Márquez se pueden degustar estas delicias, infaltables son las arepas de Ramiriquí y las garullas de Jenesano. Siempre a la mano estarán también almojábanas, colaciones, mantecadas, panes y envueltos, mejor guardadas



están las sarapas y carisecas.

Aunque el maíz es el común denominador de todos nuestros amasijos, la receta de cada familia es única, empecemos por el mismo maíz, el cual, puede cambiar según la variedad, color, clima, condiciones del suelo y abonado, así una arepa morada hecha con maíz del mismo color es un espectáculo para la vista. Irrepetible es la sazón que imprimen las diferentes lajas, hornos, fogones o estufas, de hecho hasta la leña que se utilice para atizar el fuego puede dar sabores y aromas diferentes, comer una preparación cocinada con leña de cerezo tiene su encanto bien guardado y ni qué decir de lo que hay detrás de la escogencia de una laja de piedra, su forma, tamaño y en especial el curado son secretos casi de familia, de los que dan muestra las lajas heredadas de una generación a otra y cuidadas con el esmero que se merecen. Las técnicas para pelar el maíz también pueden ser diferentes, una lejía seleccionada y tamizada, un coladoren gaita, son indispensables para dejar el maíz a punto. Ahora, el maíz pelao y molido para los envueltos, la harina de maíz más bien para garullas y mantecadas, la bien finita, esa sí para las almojábanas.

Continuamos con los ingredientes que complementan al maíz en los amasijos, cuajada, mantequilla y huevos, aquí también varía la receta, por tipo de amasijo por supuesto, y por las características de cada uno, bien amarillo ha de quedar lo que lleve huevitos criollos, además su aporte como espesante, cuajadas fresquitas y bien escurridas para almojábanas, no tan exigente la que se ha de usar para las garullas, cuajadas también las hay de leche pasteurizada, una delicia para con melao y dulces de frutas, no siempre la ideal para los envueltos por ejemplo.

Los saberes alrededor del maíz en los amasijos de nuestra Provincia de Márquez están en cada esquina de nuestros municipios, a la vera de cualquier camino y en la pintoresca entrada de las casas campesinas; deléitese con cada manjar y con la venia de los dueños de casa conversemos con las sabedoras y los sabedores de todas las cuitas que hay alrededor de “lo que sustenta la vida”, significado de Maíz.



2.1 Tubérculos Andinos



Los tubérculos andinos son parte de la identidad cultural de los campesinos de las altas montañas suramericanas, en nuestro país y en el altiplano Boyacense puntualmente los cultivos de estos tubérculos son la herencia de antiguos pobladores, los muisca, así que nos acompañan desde épocas prehispánicas. En nuestra Provincia de Márquez la papa es tal vez el tubérculo andino más famoso, también la arracacha es ampliamente conocida; algunos consideran marginados a otras especies como los cubios, rubas e ibias, sin embargo, para fortuna de nuestra identidad cultural, aún persisten, a sabiendas de que en otra época tuvieron mayor relevancia en la agricultura y alimentación de los pueblos indígenas y campesinos.

Las papas las encontramos en caldo, en sopa, saladas, con los guisos, y las famosísimas papas chorriadas, estas últimas con cebolla larga, indispensable usar el rabo verde y jugoso, y una buena cuajada campesina. Las plazas de mercado son una de las mejores oportunidades para ver algunas variedades y entender un poco la magnitud de este sector productivo, eso sí conversando con los paperos que mantienen vivo este cultivo, lo invitamos a que en la colcha de retazos identifique la planta de la papa, florida es un espectáculo de flores moradas, rosadas o blancas según la variedad.

Y si de papas nativas hablamos a lo largo de la Cordillera de los Andes se han identificado 18 especies de ellas, 4.000 variedades de papas tradicionales, criollas o



variadas formas, colores y tamaños. Son famosos estos tubérculos en el Cocido Boyacense, sin embargo, son utilizados en diversos platos tradicionales de nuestra Provincia: con jutes, en guisos, en ajís, asaditos y hasta encurtidos se pueden degustar, las rubassalteadas con cilantro son un manjar conocido por pocos. Cabe destacar que uno de los beneficios de comer estos frutos de nuestra tierra es que son cultivos prácticamente espontáneos, así que llevan poco o nada de agroquímicos. Si pasa por Turmequé, en detalle podrá conocer la magia de estos tubérculos visitando AITAB, Asociación Innovadora de Tubérculos Andinos de Boyacá, lo sorprenderá los colores y formas de las semillas nativas que han alimentado generaciones enteras

2.2. Frutas, verduras hortalizas



Una despensa agrícola, sin duda eso es nuestra Provincia de Márquez, una dieta entera, variada y nutritiva puede armarse con los alimentos que cultivan nuestros campesinos; le sorprenderá ver en las plazas de mercado la cantidad de productos que vienen de innumerables veredas, de Ciénega le aseguramos que viene mucha de la arveja que circula en las grandes ciudades, en Ramiriquí la uchuva nace hasta sin querer, de todo en todos nuestros municipios... por mencionar algunos de nuestros frutos: frijoles, espinacas, zanahorias, arándanos, tomates de guiso y de árbol, granadillas, ajos, calabacines, zuquinis, pepinos de guiso, entre muchos. Para hablar de frutas eso sí debemos mencionar a Nuevo Colón, la Capital Frutícola, y a Tibaná que es en donde nace ATAÓ, un proyecto joven que transforma esa variedad de frutas en manjares para la cocina



y la mesa, así mismo El Obrero, Taller de Conservas en Ramiriquí. Los fines de semana, en los Parques Principales de los municipios, y en varios eventos del territorio, encontrará oferta de deliciosos postres, conservas, mermeladas, dulces y yogures hechos con nuestras frutas.

2.3 Lácteos



Vacas verá por doquier en nuestra Provincia de Márquez, son poquísimos los campesinos que nomadrugan a ordeñar la lechita, por nuestros caminos, especialmente los rurales, verá fácilmente baldes y cantinas, colgados en maderas, o simplemente en un plan, sosteniendo las tapas con piedras, ahí la ordeñada de la mañana lista para ser recogida por los carros de la leche y ser llevada a las empresas de lácteos de Ciénega especialmente, allí para todos los gustos, quesos, yogures,

helados, cuajadas, quesillos. Aunque muchos guardan también la lecha para cuajarla y ser la principal materia prima de una gran variedad de deliciosos amasijos, también se guarda una poca en las casas campesinas para ese famoso guiso de arvejas que acompaña muchas comidas tradicionales.

Y si de platos hablamos, el Cocido Boyacense es apenas el abrebocas, éste es un trifásico, acompañado de tubérculos y granos, coronado con un guiso de cebolla junca y cuajada, para chuparse los dedos. Más ancestral, los Jutes de Maíz, un bocado medicinal que nos dejaron los indígenas, un fermento que empieza a ser valorado por su saludable efecto en el cuerpo, puede estar acompañado de guatila, papa, cubios, rubas, con la carne de traspatio que este al día, conejo o gallina, y el concebido guiso de cuajada para rematar. Y de los piquetes como no hablar, celebración que se respete se vive con un buen y abundante plato con gallina o pollo campesino, papa y arracacha, y los granos que estén en cosecha con abundante guiso.



En cuanto a sopas, el maíz pintao (tostado) o crudo para que espese, con los granos convencionales, arveja, fríjol, haba, o con otros aún más típicos de un mutal (huerta) campesino como el balui, balú o chachafruto, con papa puede ser o guatila en su ausencia, y la sustancia, para todos los gustos, cerdo, res o la gallina y su enjundia. En varios de nuestros restaurantes puede encontrar deliciosas recetas de Cuchuco con Espinazo y Mazamorra Chiquita, entre otras. En cocinas más tradicionales y no tan evidentes aparecen otras delicias, como la sopa de Pintao, también la Mazamorra Dulce o de Guarapo, una delicia a la que los sabedores le atribuyen propiedades para conciliar el sueño, siempre acompañada de unas típicas almojábanas y migas en trozos.

Las bebidas fermentadas son lo típico de nuestra Provincia de Márquez, un guarapito para acompañar el jornal, una chicha bien sabrosa y masatos, el de arroz, claro, y más especial aún el de maíz.

Les invitamos a probar nuestros platos típicos y entrañables de las manos de sabedoras y sabedores quemás que comida tradicional ofrecen un viaje en el tiempo abrazando nuestras raíces campesinas e indígenas, ambientados en lugares bien acogedores que juegan totalmente con nuestro Paisaje Cultural Campesino.



2.3 Protocolo de despedida

En nombre de (mencionar la empresa y/o institución que hizo posible el recorrido) les agradecemos por participar en este recorrido y habernos acompañando en este recorrido por los Saberes del Paisaje Cultural Campesino. Durante el recorrido han podido deleitarse con varios de nuestros alimentos tradicionales y conocer a los protagonistas que siembran, cosechan y transforman los frutos de nuestra tierrita.

Los invitamos a compartir a través de redes sociales y a viva voz con amigos y familiares lo vivenciado en la jornada de hoy y le haremos llegar a su número de contacto la encuesta de satisfacción en donde le agradeceremos nos comparta los aspectos que le agradaron y los que podemos mejorar para ofrecer cada vez mejores experiencias. Bienvenidas y bienvenidos a la Provincia de Márquez y esperamos que regresen para disfrutar de nuevas experiencias en nuestro Paisaje Cultural Campesino.





Glosario de sabores y frutos de la provincia

Frutas

Las frutas son alimentos ricos en prótidos (edificadores), lípidos (combustibles) y glúcidos (alimentos de fuerza); todas son ricas en sales minerales y vitaminas, ácidos, oligoelementos y otras sustancias vitales en diferentes cantidades que dependen de la fertilidad de los suelos, el clima y la variedad. Estos maravillosos frutos se pueden encontrar en sabores dulces, ácidos, semiácidos y neutros, lo que permite utilizarlos en gran cantidad de productos como: bebidas, dulces, salsas y mucho más. En la provincia de Márquez en los municipios de Nuevo Colón, Jenesano y Tibaná, se producen gran variedad de frutas de excelente calidad y con bastantes propiedades y beneficios para la salud; entre las que encontramos:

Ciruela: Es una fruta ácida y jugosa; su principal componente es el agua, posee vitaminas, azúcares, magnesio, calcio fósforo y hierro. Tiene un pequeño efecto laxante gracias a la presencia de sorbitol. Es recomendada para combatir el reumatismo, artritis y gota por su gran contenido en fitonutrientes, también para mejorar males hepáticos y renales. Es utilizada para preparar jugos, dulces y vino. En el territorio se puede encontrar la ciruela santa rosa, jorby y amarilla.

Curuba: Es una baya de forma oblonga con suave sabor ácido y textura gelatinosa. Entre los minerales que posee está el calcio, hierro, fósforo; contiene vitaminas C, A, B1, B3 y B2. Tiene propiedades sedantes y relajantes por lo que es recomendada para personas que sufren de insomnio y problemas del sistema nervioso, también se recomienda para bajar la presión arterial. Se puede consumir en postres, mermeladas y jugos.

Durazno: Este fruto contiene una semilla cubierta por una pulpa que puede ser de color blanquecina o amarilla y de cáscara dura, tiene un delicioso sabor y un agradable aroma. Es rica en vitaminas y minerales de las que se destacan las vitaminas A, C y K, potasio, niacina y magnesio, así como antioxidantes que favorecen la salud de la piel. En Márquez encontramos el Durazno diamante, melocotón y rey negro.



Feijoa: Su pulpa es gelatinosa y agri dulce, envuelta en una cascara de color verde que puede ser lisa o corrugada según la variedad; tiene un encantador aroma, aporta vitaminas A, E, B y C, también minerales como el calcio, magnesio, sodio, zinc, fósforo y potasio. Se dice que este fruto es rejuvenecedor, por ser rico en antioxidantes, aumenta los glóbulos rojos, mejora las funciones renales, previene la anemia y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Se puede consumir en preparaciones como sabajón, dulces, tortas, mermeladas, arequipes, helados, cremas, salsas, masato y bocadillos.

Granadilla: Tiene una cáscara lisa, dura y de color naranja en la cual está contenida la pulpa, una sustancia transparente, jugosa y de textura gelatinosa con muchas semillas negras comestibles. Se caracteriza por ser una excelente fuente de potasio, calcio, fósforo, hierro y fibra. Además, es ideal porque ayuda a proveer de vitaminas esenciales el cuerpo, como por ejemplo las vitaminas B1, B2, C y A, así como proteínas y carbohidratos. Es una fruta con propiedades diuréticas, digestivas y tranquilizantes, es antiparasitaria, mejora el estreñimiento y las infecciones urinarias e hidrata el cuerpo de manera natural. Se consume fresca.

Lulo: Es una fruta semiácida de cáscara anaranjada con pelusa, que envuelve una pulpa de color verde con bastantes semillas. Contiene vitaminas A y C, fibra, hierro, calcio, fósforo, niacina y ácido ascórbico. Ayuda a eliminar el ácido úrico y reducir los niveles de colesterol, colabora en la formación de uñas y cabello, es diurético y ayuda a la digestión. Se consume en dulces, jugos y mermeladas.

Manzana: De origen centroeuropeo, es un fruto redondeado, brillante, de diferentes colores, su pulpa es blanca y compacta; dependiendo de la variedad es dulce, semiácida o ácida. Es considerada la fruta de la salud. Es rica en vitaminas A y C, también en calcio, sodio y potasio entre otros. Por su contenido en ácido málico es excelente para alcalinizar la sangre, depura las vías respiratorias y consumirla con regularidad ayuda a limpiar el hígado y revitalizar el sistema nervioso. Se puede consumir en compotas, dulces, pasteles, jugos y fresca. En la provincia encontramos la manzana Ana.



Mora: Es un fruto de corazón blanco rodeado por pequeñas grupas de color rojo oscuro que se torna morado. Es rica en hierro, potasio, calcio, fósforo y vitamina C. Comiéndolas maduras y en abundancia, curan toda clase de manifestaciones artríticas, también es estupenda para combatir la anemia. Esta fruta es utilizada para preparar dulces, mermeladas y helados. En el territorio encontramos la variedad de moracastilla.

Pera: Es una fruta con forma de bombillo, pulpa de color blanco y cáscara verde, amarilla o café; es relativamente rica en vitamina C y hierro. Contiene sales minerales y cal en abundancia completamente asimilables para el organismo, alcaliniza el cuerpo y normaliza la digestión. Esta fruta es ideal para tratar la próstata y estimular la tiroides. Se consume fresca y en dulces, compotas y postres.

Tomate de árbol: Es una fruta ovalada de cáscara gruesa, en su interior se encuentra una pulpa color amarillo-naranja con semillas comestibles de sabor agridulce. Entre las vitaminas que contiene están la A, B6, E y C. Rico en minerales y fibra y bajo en calorías. Es utilizado para bajar la presión arterial y reducir el colesterol. Se consume en batidos, ají, jugos, postres y dulces.

Uchuva: Pertenece al grupo de las frutas semiácidas, es redonda, amarilla y está envuelta por una cáscara protectora. Rica en vitamina C, purifica la sangre, elimina la albumina de los riñones, reconstruye y fortifica el nervio óptico, es eficaz en el tratamiento de afecciones de la garganta. Es usada para curar la diabetes, hipoglicemia y algunas enfermedades de los ojos. Esta fruta es un producto de exportación, se utiliza en dulces, mermeladas, salsas y jugos.

Hortalizas y verduras

Son plantas o productos que por lo general se cultivan en huertas o regadíos, la parte comestible puede ser una raíz como el nabo, la remolacha, la zanahoria o la batata; un tubérculo como la papa y arracacha; un bulbo como la cebolla y el ajo; un peciolo o tronco como el apio y el ruibarbo; una hoja como la flor de calabaza, lechuga, perejil y



espinaca; una flor inmadura como la coliflor, el brócoli y la alcachofa; una legumbre como la arveja y los frijoles o una verdura madura como el tomate y el ají. En la provincia este tipo de productos se encuentra en muchas huertas caseras que se destinan para la alimentación diaria de las familias que las cultivan, entre los que tenemos:

Verduras

Acelga: Tiene grandes hojas onduladas con nervaduras centrales gruesas, dependiendo de la especie, sus tallos pueden ser de color blanco, rojo o amarillo. Tiene un gran contenido de vitaminas C y A también calcio, potasio y sodio. Es excelente para prevenir los resfriados y mejorar la digestión, se recomienda consumir cruda o con poca cocción para que conserve su contenido vitamínico.

Ajo: Es un bulbo al que llaman “cabeza”, está constituido por bulbos pequeños denominados “dientes”, tiene un alto contenido en yodo y azufre. El ajo es considerado un antibiótico natural, se emplea para combatir infecciones respiratorias, limpiar el intestino de lombrices, bajar la presión sanguínea y reducir el colesterol. En la cocina es utilizado para sazonar las comidas.

Brócoli: Es una planta verde con tallo carnoso y una tapa floreada, es rico en vitamina A, B y C, también contiene potasio. Sus propiedades antioxidantes hacen que se considere a este alimento como anticancerígeno. Se consume en cremas, al vapor, apanado y cocido en ensaladas.

Cebolla: Es un tallo si es cebolla larga o bulbo si es cabezona, esta última puede ser roja, blanca o amarilla. Es de los primeros alimentos que se conoce que fue utilizada como medicina, se utilizó para curar resfriados, expulsar del sistema los fermentos e impurezas y para limpiar el hígado. Contiene vitamina A y C, tiamina, riboflavina, niacina, calcio y fósforo. Se utiliza para sazonar las comidas, en guisos, sopas, ensaladas y aderezos.



Espinaca: Es una verdura de hoja, excelente fuente de vitamina C y A, hierro y potasio. Es estupenda para el sistema linfático, urinario y digestivo. Es reconocida por establecer la energía, incrementar la vitalidad y mejorar la calidad de la sangre. Es deliciosa en cremas, ensaladas y tortas.

Lechuga: Es una hortaliza de hojas grandes que se envuelven una sobre otra, contiene vitamina A, C y E, así como ácido fólico, minerales y fibra, es diurética y remineralizante, contiene lactucina un principio activo que estimula el sueño. Hay gran variedad de lechugas como batavia, cressa verde, cressa roja y romana. Se usa principalmente en ensaladas.

Pimentón: El pimiento es una hortaliza de forma, tamaño y color variable. Puede ser verde, rojo, amarillo y naranja. Su sabor puede ser dulce o picante. Son ricos en vitamina A, B y C y silicio, hierro, tiamina, niacina, potasio, carotenoides, magnesio y riboflavina. Es excelente contra los resfriados y para mejorar los procesos metabólicos, favorece la formación de colágeno. Se consume fresco en ensaladas, en polvo para condimentar, en dulces y conservas.

Remolacha: Es una verdura de color rojo y sabor dulce, excelente fuente de ácido fólico, así como de vitamina C, B1, B2, B3 y B6, y los minerales hierro, yodo y potasio. Es un potente anticancerígeno, limpia la vesícula y el hígado, excelente fuente de energía para los deportistas. Se consume en jugos y ensaladas. **Zanahoria:** Es una hortaliza de color naranja rica en betacaroteno que es un compuesto antioxidante, vitaminas A, B y C que ayudan al cuidado de la piel y la visión, combate los radicales libres e hidrata el cuerpo por su alto contenido en agua. Se consume cruda, en jugos y ensaladas.

Legumbres

Las legumbres han estado presentes en las huertas de los campesinos boyacenses y en sus preparaciones tradicionales, por lo general se siembran asociadas con otras semillas.

Frijol: Es una semilla que se destaca su capacidad nutricional por sus altos contenidos



en proteína, aminoácidos vitaminas y minerales. Hay gran variedad de frijol entre las que se encuentra el cargamanto, todo el año, agrario, fundano, canario, bola blanca, palomo, mortño, aunque en el territorio se encuentran especies nativas como: negros criollos, permanente amarillo y blanco pintado, dálmeta, pavo real y palomitos. Se consume en sopas y cocidos.

Haba: Esta legumbre posee un contenido elevado de proteína, fibra, potasio, betacaroteno, quercetina y vitaminas E y C. Previene el estreñimiento y el cáncer de colon. Esta semilla es representativa de Boyacá, en donde la llaman el “chicle boyacense” cuando esta tostada. Se consume en sopas, cocidos, tostada y frita.

Arveja: Es una fuente notable de vitaminas A, B y C, proteínas y carbohidratos, las vainas de arveja tienen un alto contenido en clorofila, hierro y propiedades de control del calcio, frescas, son de acción ligeramente diurética, alivian dolores que producen úlceras estomacales. Se consume en sopas y ensaladas.

Garbanzo: En su composición destacan los hidratos de carbono de absorción lenta, proteínas de alto valor biológico y su alto contenido en fibra, que permite combatir el estreñimiento, disminuir el colesterol y controlar la glucosa en la sangre. Se consume guisado, cocido en ensaladas y cocido.

Chachafruto: También llamado Balú. Tiene propiedades alimenticias y medicinales muy buenas. Su fruto contiene proteínas, más que otras leguminosas como el frijol y la arveja. Se dice que tiene efectos positivos para regular la función renal, la tensión arterial. Se utiliza para prevenir y combatir el cáncer y la osteoporosis. En la provincia se prepara en panes, tortas, sopas, guisado y en batidos.

Tubérculos andinos

Son alimentos que se consideran tesoros de la naturaleza, debido al poder nutricional y medicinal que ya conocían los pueblos originarios, que aún existen en nuestro territorio



gracias a la conservación de estos saberes por parte de los campesinos que conservan las semillas y las prácticas agrícolas.

Papa: Es un alimento, muy nutritivo que desempeña funciones energéticas debido a su alto contenido en almidón, así como funciones reguladoras del organismo por su elevado contenido en vitaminas, minerales y fibra. Además, tiene un buen contenido de proteínas, presentando éstas un valor biológico relativamente alto dentro de los alimentos de origen vegetal. Es el producto más utilizado en la cocina boyacense en múltiples preparaciones. En los municipios de turmequé y Ventaquemada se puede encontrar variedad de papas nativas con múltiples colores y sabores.

Cubio: También llamado nabo, contiene vitaminas C, B1 B2, B3 y minerales como calcio, fósforo y hierro, también carbohidratos, proteínas, agua y fibra. El cubio ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre, son potentes protectores de los riñones, combaten las infecciones que son producidas por los hongos, se usa para tratar problemas de la próstata, es gran antioxidante y diurético y por su efecto regulador en la sangre favorece el buen estado y funcionamiento del hígado y la vesícula. Es consumido en cocido, mazamoras y preparaciones de chicha.

Chugua: Es de forma alargada o redonda y su color puede variar, ya que pueden ser de un tono naranja, morado o un poco blanco. Contiene almidón, proteínas, azúcares, fibras, lípidos y un alto contenido de vitamina C. Se consume en ensaladas, mazamorra y ají.

Arracacha: Es un tubérculo de raíz que según su variedad puede ser amarilla o blanca, es un alimento energético y de fácil digestión, rico en vitaminas C y B3 y minerales como el hierro, el magnesio, la tiamina y el fósforo. También es fuente de proteínas y fibra dietética. Es utilizado en la cocina para agregar a sopas, purés, guisos, buñuelos y rellenos para envolver tortillas.

Los cereales son base fundamental en una dieta equilibrada, pues proporcionan energía y saciedad al cuerpo. En la alimentación boyacense el Maíz es el cereal que más se



consume, luego está el arroz, la quinua y el amaranto. Entre los diferentes tipos de maíz que encontramos esta:

Maíz duro: Su mazorca presenta granos duros y redondos compuestos sobre todo por almidón. Se encuentra en colores, desde el amarillo o naranja hasta el negro pasando por el blanco o el verde. Su uso principal es el de la alimentación, tanto humana como animal. Es utilizado para crear la fécula de maíz.

Maíz reventador: Su grano es duro y redondo, se utiliza para preparar las famosas palomitas de maíz. **Maíz dulce:** Tiene granos blandos, contienen un alto grado de azúcares, lo que proporciona un sabor dulce. Se consume hervido o asado.

Maíz Ceroso: Se caracteriza por la textura cerosa y opaca de sus granos, cuenta con una cualidad que lo diferencia de los otros tipos de maíz y es que su composición no es almidón sino amilopectina, un polisacárido de fácil digestión que resulta de gran utilidad para aumentar el rendimiento de deportistas, pues el organismo lo puede absorber rápidamente.

Maíz Harinoso: Del maíz harinoso destacan sus granos, pues son los más blandos de entre todos los tipos de maíz, además se pueden encontrar en una amplia variedad de colores. Se utiliza principalmente para la alimentación humana, en su mayoría bebidas.

Maíz dentado: Su nombre se debe a la forma que toman sus granos después de secado, similar a un diente. Es uno de los maíces más cultivados.

Hierbas aromáticas y condimentarias

La convivencia con las plantas es una tradición que perdura en el tiempo. El agua de panela ha sido un medio a través del cual se consumen hojas, tallos y raíces de plantas a manera de infusión, lo que la convierte en la solución rápida y efectiva para calmar dolores, indigestiones y hasta para el mal de amores. También son utilizadas para sazonar, llenando de aromas y sabores especiales a los platos. Algunas plantas que no



pueden faltar en la huerta son:

Cilantro: Es una planta sumamente versátil que se acostumbra a usar para realzar el sabor de guisos, salsas, sopas, aderezos de ensaladas, condimentar los caldos además de la preparación del popular ají picante. El cilantro, desde un punto de vista nutricional, nos aporta vitaminas C, K y A. Además, es una fuente de minerales como el manganeso, el potasio, el cobre, el hierro y el calcio.

Romero: Es una planta bastante utilizada como condimento de carnes. También como parte de la infusión aromática o bebida caliente. La planta tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. En medicina popular el romero se utiliza en afecciones del tracto digestivo, como espasmolítico, colagogo, colerético y emenagogo.

Perejil: Siempre que se consuma cruda esta hierba va a ser una gran fuente de vitamina C, fundamental para la absorción del hierro, es una planta que posee propiedades diuréticas, antioxidantes, antiinflamatorias, antibacterianas, antidiabética. Es una bomba de vitamina que puede ayudarte a subir la energía.

Hierbabuena: Se utiliza para infusiones por su poder reparador del aparato digestivo, alivia náuseas, dolor de cabeza y de muelas, también se utiliza en emplasto para reducir la inflamación y el dolor muscular. Se utiliza en bebidas, postres, aromáticas.



MINISTERIO DE COMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO

EJECUTADO POR:

