

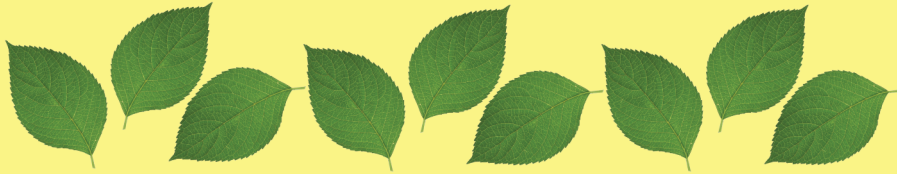


Mejor segundo libro de gastronomía del mundo 2022, en la categoría Culinary history.



# TRANSICIÓN DE LA ALIMENTACIÓN EN BOGOTÁ

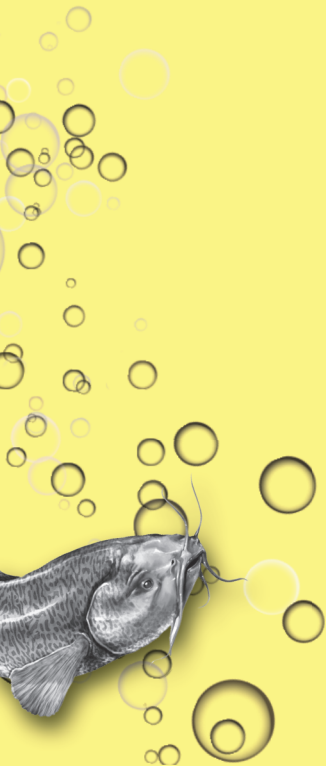
Luis Ernesto Martínez Velandia



Avalado por:



CORPORACIÓN ACADEMIA COLOMBIANA DE GASTRONOMÍA



TRANSICIÓN  
DE LA ALIMENTACIÓN EN  
**BOGOTÁ**

**Luis Ernesto Martínez Velandia**



*Luis Ernesto Martínez Velandia*

Autor de los libros:

\*Colombia, cocina, tradición i cultura.

\*Diseño de menú y arquitectura  
de platos en la cocina de autor.

## CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
EL HOMBRE EN AMÉRICA	7
CARACTERÍSTICAS GEOGRÁFICAS	10
LA AMERÍNDIA CULTURA MUISCA	12
EL MAÍZ	16
LA CHICHA	25
EL CAPITÁN DE LA SABANA	36
LA DIVERSIFICACIÓN DE LOS AJIACOS	45
TUBÉRCULOS Y CUCURBITÁCEAS	51
ABASTECIMIENTO DE ALIMENTOS	58
LAS CARNICERIAS	61
PANADERÍA	70
MERCADOS, TIENDAS Y PULPERÍAS	75
LITERATURA GASTRONÓMICA DEL SIGLO XIX	92
RECETAS DEL SIGLO XIX EN BOGOTÁ	93
BIBLIOGRAFÍA	147

## INTRODUCCIÓN

Al realizar un recorrido por las etapas de la historia encontramos muchas referencias que estiman que la aparición del hombre se dio en la prehistoria, más exactamente en la era cuaternaria del paleolítico, y posterior a esto se inició una fase exploratoria donde se produjeron avances rudimentarios, que fueron mejorando su supervivencia y la relación con su entorno.

A diferencia del pensamiento de muchos que creen que la evolución es resultado de los avances tecnológicos, hablar de evolución es remitirnos al inicio de la raza humana con la aparición del homínido y sus diversas transiciones biológicas que comprenden géneros como el homo hábilis, homo erectus, homo neanderthal y homo sapiens. En todas ellas se manifiestan avances que se catalogan como resultado de la adaptación a su hábitat y a la convivencia en colectividad.

La necesidad de la alimentación como medio de supervivencia siempre ha sido un factor trascendental en todas las etapas de la historia, con la aparición del fuego y éste a su vez conjugado con el descubrimiento de la fundición de metales en Oriente Medio, en el periodo denominado la edad de los metales, se inicia una revolución intercontinental que colocaría al hombre en un proceso de constante desarrollo que lo seguiría desprendiendo de su naturaleza instintiva para pasar a la evolución del pensamiento.

Con la expansión del hombre por el globo terráqueo y el desarrollo del sentido del gusto, se consolidarían aficiones particulares sobre productos y maneras de consumo, lo que fue construyendo una cultura alimentaria que mejoraría con la llegada de nuevos elementos que facilitarían los procesos de elaboración. En la antigüedad se destacaron los avances de la antigua Mesopotamia, Persia, China y Arabia por lo cual se menciona que el desarrollo de

productos y costumbres en la alimentación de Asia fueron influyentes en el resto del mundo.

Los avances en las civilizaciones de Egipto y Grecia al igual que las provenientes de los países asiáticos fueron enriqueciendo la estructura manducatoria de Roma y con posteriores influencias en España.

Para el caso del continente americano, se presume que el hombre ingresó por el Estrecho de Behring a Norte América, en pequeñas civilizaciones provenientes de Asia.

La principal repercusión para la transformación de las costumbres en la alimentación del hombre americano aparece finalizando el siglo XV, con la llegada de la hegemonía española. Para la época en la que ya se vivían los tiempos de la edad moderna, América se encontraba rezagada en comparación a los avances de los que gozaba el continente europeo, más sin embargo cuando el conquistador español toca suelo americano se sorprende con el desarrollo y la organización que algunas civilizaciones habían conformado y consolidado durante la Edad Media.

En el siglo XVI se revoluciona la cocina americana con el ingreso de productos e influencias asiáticas, europeas y africanas que constituirían en cada suelo del nuevo continente las cocinas propias basadas en la fusión de estas culturas.

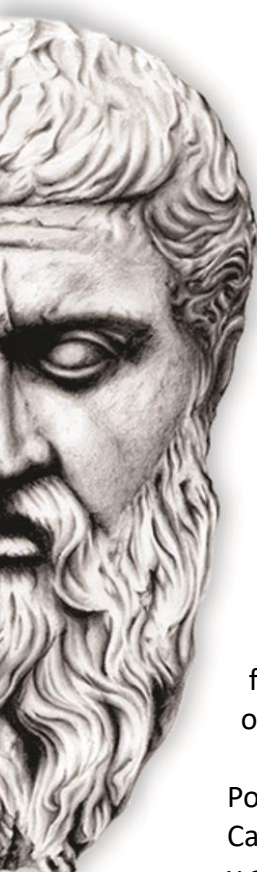
Colombia sufre una gran transición donde obtuvo como resultado un robustecimiento de su cocina y de aquellos factores culturales que en la actualidad constituyen su esencia y su patrimonio, el 6 de agosto de 1538 aún en el periodo de la conquista Gonzalo Jiménez de Quesada fundó Santa Fe de Bogotá. La actual capital del país que a través de la historia ha constituido y evolucionado su cocina.

Sin embargo, a pesar de que el hombre se ha superado en la transición de las edades de la historia, "prehistoria, edad antigua, edad media, edad moderna y edad contemporánea" en donde ha pasado de elaborar sus adminículos en hueso tallado a realizar montajes de cocina vanguardista, existen preferencias sobre la ingesta de los alimentos que han prevalecido en la sociedad, apoyadas en la escogencia de productos y técnicas específicas que han constituido lo que hoy se denomina cocina tradicional.

## EL HOMBRE EN AMÉRICA

La llegada del hombre a América se da en el periodo del pleistoceno, otra fase del paleolítico, pero ha sido controversial.

Existen diversas versiones que han prevalecido a través de la historia.



El Timeo, un diálogo escrito por Platón hacia el año 360 a.C refiere la llegada del hombre a América saliendo por “las columnas de Hércules” en el estrecho de Gibraltar, pasando por la Atlántida una isla mítica que desapareció en un solo día y noche catastróficos al sumergirse en el océano atlántico, sus sobrevivientes lograron llegar a las islas de Barlovento, ingresando de esta manera a América.

Otras fuentes generan diversas hipótesis, derivadas de las explicaciones que aportó la iglesia quien ejerció un dominio de monarquía política posterior a la llegada de Colón a América, en donde la justificación de los fenómenos que ocurrían se encontraban consignados en las sagradas escrituras. De acuerdo a esto y escudriñando en la biblia, el humanista español Benito Arias Montano argumenta que los indígenas encontrados en el siglo XV durante el periodo de la conquista, fueron tataranietos de Noé, uno de ellos ingresaría por Brasil y otro lo haría por el noroeste de Norteamérica.

Posteriormente en el siglo XVI, el fraile y teólogo Bartolomé de las Casas coincide con el fray Gregorio García presente en el siglo XVII, y a su vez con las apreciaciones de científicos del siglo XIX como el Lord irlandés Kingsborough y Alexander Von Humboldt, en donde refieren que los primeros pobladores de América fueron las tribus perdidas de Israel. Dichas tribus formaban el reino de Israel en Galilea, y fueron expulsadas a causa de la conquista de este



territorio por los asirios en el siglo VIII antes de Cristo.

Según relata el jesuita, antropólogo y naturalista español José de Acosta en su obra, la historia natural y moral de las indias, publicada en Sevilla en 1.590. No existe certeza en la versión mitológica de la Atlántida, ni en las apreciaciones religiosas. La llegada del hombre a América se habría dado por el paso de algunos grupos de cazadores por el estrecho de Bering, el punto más cercano entre Asia y América.

Estos primeros pobladores fueron descritos como la cultura clovis, conocidos también como el concenso clovis haciendo referencia a que realizaron un poblamiento tardío de las tierras del continente americano, con una antigüedad mayor a los 11.000 años a.C, en el periodo de glaciación denominado Würm que corresponde a la última era del hielo. Aunque en las décadas que finalizan el siglo XX, estudios científicos entraron en controversia rechazando la teoría del concenso clovis por encontrar elementos con dataciones por radiocarbono que indican presencia de culturas amerindias con una antigüedad mayor.



Se presume que la llegada del hombre al sur del continente americano, se da como consecuencia de perseguir a los animales de gran dimensión (*megafauna*) ingresando por el istmo de Panamá.

En Colombia se han evidenciado hallazgos en diversas zonas del país, pero las más cercanas a Bogotá se encontraron en algunos municipios del departamento de Cundinamarca, afirmando la presencia de cazadores y recolectores con una antigüedad promedio de 16.000 años, según datación por radiocarbono “carbono 14” (*estudio que permite promediar la edad de los fósiles y otras materias orgánicas*).

La fundación de investigaciones arqueológicas nacionales emite un boletín en el año 1993, en cabeza del antropólogo Gonzalo Correal Urrego profesor emérito de la universidad nacional, exponiendo nuevas evidencias culturales pleistocénicas y de megafauna en Colombia. En este documento se describe que en el municipio de Tibitó en Tocancipa, se encontraron restos de mastodontes con una antigüedad promedio de 11.740 años, y del caballo americano (*Equus*), también se describe que en Girardot se encontraron restos de fauna pleistocénica. Otros hallazgos determinan que en Tocaima se encontraron restos de mastodonte (*Haplomastodon*) y (*Cuvieronius*) al igual que de megaterio (*Eremotherium sp.*).

El sitio arqueológico descubierto más cerca a la sabana de Bogotá y con antecedentes históricos de vida de una comunidad humana con 12.400 años de antigüedad es conocido como El Abra y se encuentra ubicado en Zipaquirá, aunque el Tequendama también registra hallazgos con antigüedad de 12.500 años.



Se presume que aproximadamente entre los años 7.000 a.C y 1.000 a.C, para ese entonces ya conocido como periodo formativo, se empieza a evidenciar la desaparición de la megafauna y una transición del nomadismo al sedentarismo, desarrollándose la horticultura y la agricultura.

## CARACTERÍSTICAS GEOGRÁFICAS

La cadena montañosa más importante del país es la cordillera de Los Andes y tuvo su formación en el Paleozoico debido a un movimiento de subducción, que refiere a un choque entre placas en donde una se introduce por debajo de la otra generando consecuencias geológicas. Dichas placas pueden ser oceánicas o continentales.

Bogotá se encuentra ubicada sobre la cordillera oriental formada en el Terciario Superior por un gran geosinclinal “depresión de la corteza terrestre que va reuniendo sedimentos resultantes de erosiones de suelos cercanos, que al plegarse o recogerse en un periodo extenso de tiempo tardando millones de años, puede dar origen a una cordillera”. En el proceso geosinclinal en que se formó la cordillera oriental, la plataforma continental recibió grandes sedimentos marinos que ocasionaron la fosilización de la fauna existente en esa época y que en la actualidad se pueden evidenciar en hallazgos arqueológicos en zonas de altiplano.

Los altiplanos son zonas de topografía plana y ocasionalmente ondulada, cercados por sistemas montañosos. Son apropiados para desarrollar actividades agropecuarias debido a la profundidad y riqueza orgánica de sus suelos.

Bogotá hace parte del altiplano cundiboyacense, su altura con respecto al nivel del mar es de 2.630 metros y su piso térmico es frío. Los cerros más cercanos a la ciudad, son Monserrate que se

encuentra a 3.190 metros a nivel del mar y Guadalupe con 3.316 metros a nivel del mar.

Las coordenadas geográficas de Bogotá son, latitud norte 4°35'56''57 longitud oeste de Greenwich 74°04'51''30. En el transcurso del tiempo los cambios climáticos han sido drásticos y es la razón por la cual la temperatura, la precipitación, la humedad relativa y la presión atmosférica se promedian sobre algunos rangos.

La temperatura promedio al año es de 14°C, precipitación media 1.013 mm, presión atmosférica 752 milibares y una humedad relativa del 72%.

## LA AMERINDIA CULTURA MUISCA

Los primeros pobladores del altiplano cundiboyacense se caracterizaron por ser cazadores de megafauna de especies como el caballo americano (*Equus A*) mastodontes (*Cuvieronius hyodon* y *haplomastodon*) venados (*Odocoileus virginianus*) entre otras, pero debido a los cambios climáticos del holoceno y a la descontrolada acción cazadora del hombre se produjo su extinción.

En adelante tendrían que adaptar su sistema de cacería hacia animales de menor tamaño y de diversas especies.

Según el profesor José Rodríguez en sus apuntes sobre la alimentación de la población prehispánica de la cordillera oriental de Colombia, se evidenció que en el municipio de Soacha Cundinamarca, en el yacimiento arqueológico de aguazuque, se encontraron restos de animales como el venado de cornamenta, venado soche, curíes, armadillos, cafuches, zorros, oso anteojero, ocelotes, pumas, guaguas, guatines, cusumbos, coatís de montaña, borugo o guardatinajo, fara o jarigüella, oso hormiguero amarillo. En cuanto a reptiles, tortugas y caimanes, dentro de los restos de peces encontrados el capitán, capitán enano y guapucha. Restos de aves de pava, pato, gallineta de agua y loro, e invertebrados como moluscos y cangrejos.

Los Muisca pertenecientes a la gran familia lingüística Chibcha, probablemente procedentes de centro América en el siglo VI a.C, se establecieron en las cuencas plehistocénicas del altiplano cundiboyacense.

La confederación muisca se dividió en dos gobernaciones, la zona sur denominada Bacatá que posteriormente fue Bogotá, era gobernada por el Zipa que se catalogaba directo descendiente de



la diosa Chía quien representaba a la luna. La zona norte correspondía a la región Hunza, actualmente denominada Tunja, era gobernada por el Zaque quien se consideraba descendiente del dios Zue que representaba al sol.

A pesar de las inclemencias de los cambios climáticos, se presume que la agricultura muisca fue intensa. Cultivaron sus productos en un sistema de control vertical que permitía tener una diversidad importante, resultante de pisos térmicos diferentes bajo el mismo cacicazgo. El sistema de control vertical de pisos térmicos, refiere a la posibilidad de cultivar en diferentes tipos de alturas, en extensas terrazas abarcando climas fríos y templados.

Adicional a las terrazas realizaron camellones para organizar sus cultivos, con sistemas adecuados de desagüe. Se evidenciaron cultivos de turmas, batatas (*Ipomea batatas*) cubios (*Tropaeolum tuberosum*), ahuyama, quinoa, maíz, ullucos (*Hullucus tuberosus*), topinambur, hibias (*Oxalis tuberosa*), coca, achira (*Canna edulis*) yuca (*Manihot dulcis*), arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*) y en los climas templados se recolectaba algodón y algunas variedades de frutas como papayuelas, guayabas, guamas, curuba, tomate de árbol, uchuva, caimitos, madroño y pitahaya. Las mujeres se encargaban del manejo de las semillas y el proceso de la siembra ya que se creía que ellas transferían su fertilidad a la tierra, el trabajo del hombre era preparar la tierra para ser sembrada, cuidar los cultivos, recoger la producción y comercializarla.

El ají (*Capsicum annuum*), era utilizado como condimento por los muisca, con las siguientes especificaciones y nombres en lengua chibcha:

Ají (*Qybsa*), Ají largo (*Pquata qybsa*), Ají redondo grande (*Nymqua qybsa*), Ají amarillo (*Guapa qybsa*), Ají chiquito (*Agua qybsa*), Ají grande (*Cuata qybsa*).

El azafrán de la tierra (*Escobedia scabrifolia*) y el achiote (*Bixa*

*Orellana*), se catalogaron como colorantes de tonalidad amarilla y roja. Aunque algunos de ellos se implementaban en rituales, predominaron en la alimentación.

Además de conocer la sal, ejecutaban procesos para secarla por medio de la evaporación teniendo como resultado terrones, que se describieron de la siguiente manera:

*Y en las casas para meter sal a la olla, no la muelen, sino que cortan un terrón y lo meten dentro de la cuchara, y esta la meten así en la olla, y según conocen en más o menos tiempo, y según fuere la olla, larga el terrón su salitroso conforme han menester, y lo sacan con la cuchara, y así sazonan por allí las cocineras.  
(Santa Gertrudis, 1970).*

El secado de la sal se realizaba en elementos cerámicos de gran tamaño, los hallazgos arqueológicos permiten concluir que esta cultura practicaba la alfarería con regularidad. Las evidencias describen piezas de uso doméstico y con terminados tanto rústicos como decorados. El consumo de maíz en sus diversas manifestaciones, resaltó el uso de piedras y morteros como elementos destacados en la cotidianidad.

El río Magdalena se consideró la despensa de especies como barbados, bagres, bocachicos y sábalos, extraídos por medio de la pesca, que se salaban y se secaban con el sol con el fin de conservarlas mientras se transportaban hacia el altiplano. También se conoció que con la técnica del salado almacenaban piezas grandes de venado, conocida posteriormente como carne cecina.

Se realizaba el trueque con productos como la sal, el maíz, elementos elaborados a base de algodón, oro, esmeraldas y yopo, que tiene la apariencia de un haba negra procedente del árbol de la especie *Anadenanthera colubrina*. En donde después de un proceso de tostado y molido se inhalaba por la nariz en algunas

ceremonias religiosas, a esta práctica se le conoció con el nombre de rito de la cohoba y era replicado especialmente por indígenas del caribe, el yopo conocido también como rapé que traduce rallado ha sido considerado un narcótico, se comercializaba en los trueques y se enviaba a tribus que se encontraban lejanas del territorio muisca.

Construyeron observatorios solares, tal registro se evidencia en el territorio de Zaquenzipa, consistía en ubicar hileras de columnas de piedra en sentido este - oeste, para generar un calendario que determinara los periodos o estaciones de lluvias y observar el 21 de junio el solsticio. Debido a todas estas prácticas conocieron la fertilidad de sus suelos de acuerdo a los cambios lunares, los ciclos de lluvia y periodos de sequías.

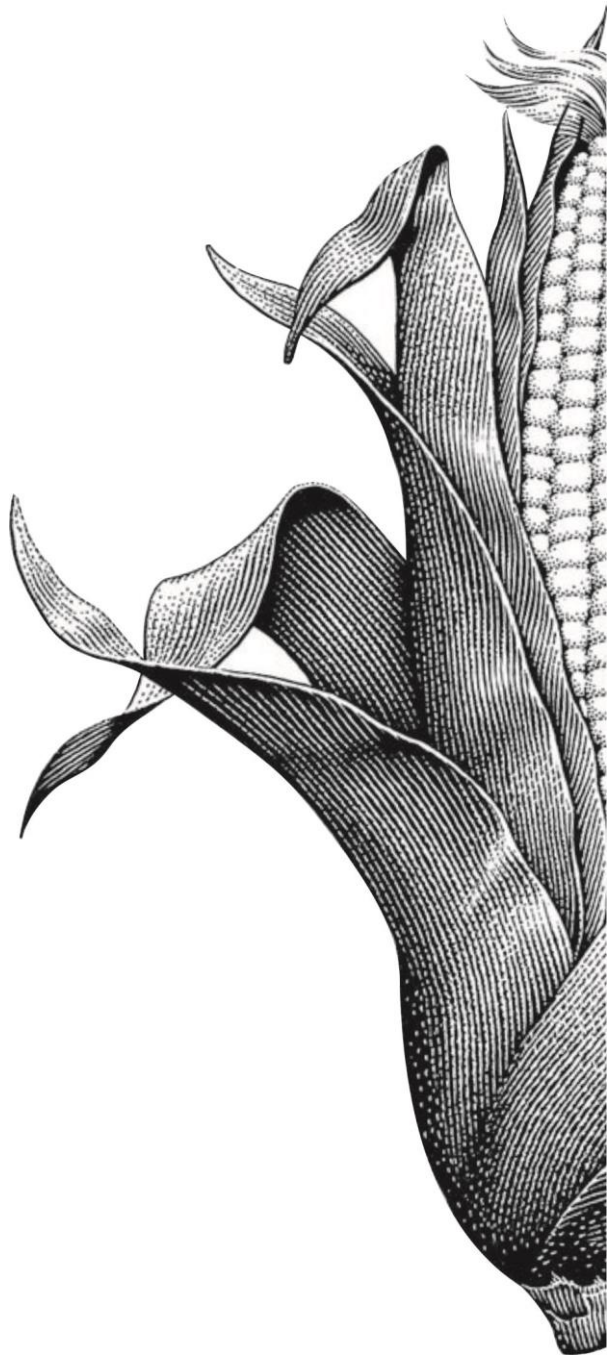


## EL MAÍZ

Para la cultura muisca el maíz fue un elemento de vital importancia en el desarrollo de la comunidad, de éste se puede mencionar que las variedades más antiguas de las que se tienen evidencias son la Teocintle y Tripsacum en el año 5.000 a.C, en suelo mexicano. En Colombia se presume que la variedad de maíz predominante era una raza de reventón raquíto, cultivado en tierras como el Valle de Tena que proporcionaba las características de calidez y humedad adecuados. Posterior a esto se pudieron generar variedades híbridas en condiciones de suelos diferentes.

Las siete clases de maíz que se llegaron a cultivar, se clasificaron según su color: Fuquie pquyhyza, maíz blanco - Abtyba, maíz amarillo - Hichuamuy, maíz de arroz - Phochuba, maíz roxo blando - Fusuamuy, maíz no tan colorado - Sasamuy, maíz colorado - Chyscamuy, maíz negro.

Al grano de maíz blando se le destinaba para consumo directo en crudo o cocido y al grano de maíz duro se le empleaba en la



elaboración de harinas, masas y fermentados.

Aunque de la actividad agrícola se obtenían importantes productos como la papa, el maíz tuvo mayor importancia por múltiples razones. La facilidad de almacenamiento en comparación con otros cultivos, la durabilidad del producto, y su mayor diversificación en la implementación como alimento y elemento religioso. El maíz se consumía asado, se elaboraban tamales, panes, chichas y mazamoras dulces, populares en los rituales agrícolas ya que quien se encargaba de realizar el ritual debería entrar en completo ayuno y antes de iniciarlo, consumía mazamorra con el fin de realizar una purificación del cuerpo.

Las proteínas que se consumían especialmente eran provenientes del venado, curíes y pescados. El venado abundaba y se consumía de manera masiva, con sus huesos se elaboraron utensilios como espátulas, leznas, cortadores y muchos adminículos de uso frecuente. También hacían parte de su ingesta los manatíes, tortugas, iguanas, dantas, insectos como las langostas que se volvían plagas y arrasaban los cultivos, las hormigas que se ingerían luego de ser tostadas, chizas, larvas, el cucarrón o escarabajo sanjuanero y otro tipo de prácticas que no se consideraban un aporte nutricional, como el consumo de piojos en el momento en que se espulgaban realizando la limpieza de sus cueros cabelludos.

El territorio tuvo gobernantes denominados Zipa, y los que se registran en la historia son Meicuchuca 1450 - 1470, Saguamanchica 1470 - 1490, Nemequene 1490 - 1514, Tisquesusa 1490 - 1538, Zaquesazipa 1538 - 1539.

Luego de hacer parte del ejército que estaba en guerra en Italia y que había saqueado a Roma en 1527, Gonzalo Jiménez de Quesada decide viajar a América en el año 1532 con el fin de llegar a Perú, un lugar en el que se rumoraba la existencia de grandes riquezas.

El primer arribo fue en las Islas Canarias donde Jiménez de Quesada se incorpora a la expedición bajo el mando de Pedro Fernández de Lugo, con quien llegó a Santa Marta y en donde Fernández asume el cargo de gobernador.

El ingreso al interior del país estuvo a cargo de Jiménez de Quesada, quien asume el grado de capitán y en compañía de 750 hombres inicia una expedición, internándose en el río grande Magdalena.

Según Fray Pedro Simón, la llegada de los españoles al territorio Muisca ocasionó pánico y esto propició que muchos huyeran dejando en sus lugares de ubicación, provisiones de maíz, turmas, frijol, raíces, cecinas de algunos animales, venados desollados y vivos, conejos, curíes y tórtolas. Con lo que se abastecieron los visitantes de origen europeo. Posterior a esto cronistas españoles como Gonzalo Fernández de Oviedo, relatan en sus escritos las bondades de las frutas encontradas en estos suelos. Admirados por la variedad, el olor y sabor referenciaron la guayaba, el marañón o también llamado merey, la papaya, la curuba, el cachipay, la uchuva, el mamey, el tomate de árbol, la guanábana, el anón, la ilama, la soncoya, la chirimoya, el zapote, el lulo, el aguacate, la piña, la badea, la granadilla, la guatila, la guama, la cereza, la Mora, el Balú o chachafruto, la pitaya y los nísperos entre otros.

En el texto llamado Cronistas de las culturas precolombinas de Luis Nicolau d'Olwer, Gonzalo Fernández de Oviedo se refiere a la alimentación de los pobladores de Bogotá y Tunja de la siguiente manera:

*...el pan suyo es el maíz y muelenlo en piedras a brazos: tienen yuca de la buena que no mata, como la de nuestras islas, y cómenla como zanahorias asadas, y hacen cazabi, si quieren, della. Hay unas turmas de tierra que siembran y cogen en mucha cantidad y asimismo hay otro mantenimiento que se llama cubia que parece nabos,*

*siendo cocidos, y rábanos si lo comen crudo, de que asimismo hay gran abundancia. Tienen muchos venados que comen, y hay cories innumerables que comen todas las veces que quieren. Pescado hay poco, y en la provincia de Tunja ninguno, y en la de Bogotá lo que pasa por un río que atraviesa por la mitad de la provincia, en el cual se toma un pescado no muy grande, pero en extremo sabroso y bueno. Hay guayabas, batatas, piñas, pithayas, guanábanas, y todas las otras frutas que hay en las Indias. Hay en muy grande abundancia la sal y muy buena, y es gran contratación la que corre por aquella tierra en esta sal, y llévenla a muchas partes, y asimismo va mucha della al río Grande, y por él abajo y arriba y por sus costas, así en grano como en panes, aunque de lo de panes van pocos al dicho río.*

También llamaron la atención tubérculos como la papa (*solanum tuberosum*) los ullucos, chuguas o mellocos (*Ullucus tuberosus*) las ibias u ocas (*Oxalis tuberosa*) los cubios o mashua (*Tropaeolum tuberosum*) las batatas (*Ipomea batatas*) la yuca (*Mahinot dulcis*) y la arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*). Dentro de los condimentos más importantes se destaca el consumo de ají (*Capsicum annuum*) del cual se conocen variedades bajo denominaciones como: ají largo, ají redondo grande, ají amarillo, ají chiquito y colorantes como la raíz de azafrán (*Escobedia scabrifolia*) y el achiote (*Bixa Orellana*). Adicional a esto se conoció el cultivo de la achira o ríjúa (*Canna edulis*).



“Cuando los conquistadores españoles avistaron el altiplano Cundiboyacense se sorprendieron no solamente por lo que ellos denominaron “hervir la tierra de indios”, sino también por la cantidad de cultivos de “turmas”, que según los cronistas se extendían por numerosas sementeras” (Simón, III: 163-164):

*...Son llamadas así por los españoles, por parecerse en su grandeza y color por de fuera a las turmas de tierra que se hallan en España, aunque difieren en mucho; porque de éstas, unas son por dentro amarillas, otras moradas, otras blancas y las más arenosas. Siémbrense de semilla que echan y más de ordinario de las pequeñitas que cogen se vuelven a resembrar. Crecen sus ramas hasta dos tercios más o menos, echan unas flores moradas y blancas, extienden sus raíces y en ellas se van criando estas turmas, de que hay grandes sementeras y cosechas, por ser comida familiar a los indios, y no les saben mal a los españoles, aunque ellas no tienen más gusto de aquello con que las guisan; llámense en el Perú papas.*

*(Apuntes sobre la alimentación de la población prehispánica de la cordillera oriental en Colombia, José Vicente Rodríguez, p46).*

También se encontraron descripciones de algunas plantas herbáceas, hortalizas como las guascas o guacas (*Galinsoga parviflora*) la lengua de vaca (*Rumex spp*) las amarantáceas (*Amaranthus spp*) las quenopodiáceas (*Quenopodium spp*) las curcubitáceas (*Curcubita spp*) la verdolaga (*Portulaca oleracea*) y el berro (*Nasturtium officinale*).

Con el arribo del hombre europeo llegaron innumerables especies y artículos desconocidos para los indígenas, evidencia de ello se encuentra consignado en las líneas de la escritora bogotana, Soledad Acosta de Samper (1833 - 1913).

*...Quesada trajo los caballos, Belalcázar los cerdos y Federman las gallinas.*

*(La mujer española en Santafé de Bogotá 1890, Soledad Acosta de Samper).*

Herramientas como hoces, palas, azadones, arados, azuelas y hachas, todos estos de metal, revolucionaron los sistemas agrícolas utilizados por los indígenas quienes contaban con

implementos elaborados a base de madera y piedra. En adelante se facilitarían en algunos aspectos la labor del arado, siembra y tala, aunque no para todos debido a que por el elevado costo de las herramientas pocos tenían acceso a ellas.

Así mismo como ingresaron productos que beneficiaron a los indígenas, también llegaron múltiples enfermedades que se convirtieron en epidemias sin ningún tipo de control, siendo letales y causando el exterminio de la población que por desconocerlas no tenía la manera de curarlas. Se presume que estas enfermedades llegaron a América en el segundo viaje de Cristóbal Colón en el año 1.493, sus tripulantes mantenían contacto permanente con todos los animales que transportaban y eran portadores de virus y gérmenes que de manera aerobia se propagaron rápidamente.

Algunas de estas enfermedades fueron la varicela, las paperas, la rubéola, la tifoidea, la lepra, el cólera, la difteria, la viruela, la peste y la malaria.

Transcurriendo el siglo XVI en medio de la opresión y la dominación española, continuaban los choques entre las dos culturas debido a sus creencias religiosas. Los españoles afianzados en sus creencias y tradiciones judeocristianas implementaron acciones devastadoras en contra de la vegetación de la región, así como lo hicieron cuando sometieron algunos de los pueblos palestinos quemando sus bosques sagrados.

*Esta destrucción era un mandato de Jehová, el colérico y excluyente dios. “Más así habéis de hacer con ellos [los enemigos]: sus altares destruiréis y quebraréis sus estatuas, y cortaréis sus bosques y quemaréis sus esculturas en el fuego” (Deut., 7: 5-6). “Destruiréis enteramente todos los lugares donde las gentes que vosotros heredaréis sirvieron a sus dioses, sobre los montes altos, y sobre los collados, y*

*debajo de todo árbol espeso”...”sus bosques consumiréis con fuego...” (Deut., 12: 2-3). “Talaréis sus bosques...” (Ex., 34: 13). (Valera, 1924, 170, 174; 93).*

*(Recursos naturales y plantas útiles en Colombia, Víctor Manuel Patiño).*

De esta manera se llevaron a cabo medidas arbitrarias y salvajes en contra de los bosques sagrados para los Muiscas, se talaron sus árboles y se destruyó parte de su vegetación por parte de los sacerdotes y misioneros españoles buscando acabar con la idolatría.

*Y en el pueblo de Tenjo, en el sitio de El Palmar, está una carrera bien hecha que baja de lo alto del monte hasta el mismo lugar, en que había dos palmas bien elevadas y coposas (Ceroxylon), de cuyas raíces nació una hermosa fuente que por haberse tenido noticias del respeto con que las veneraba la idolatría de algunos indios, fueron cortadas en el año 1636 o 37, por orden de don Francisco Cristobal de Torres, arzobispo del Nuevo Reino. (Piedrahita 1942, I, 251).*

También se conocieron antecedentes de hechos ocurridos en Cajicá en donde fue arrasada parte de la vegetación, de un lugar que para los indígenas era el sitio en el que se encontraban sus ídolos y realizaban sacrificios.

Estas tierras eran exorcizadas posteriormente por determinación de la iglesia católica. Según la ordenanza de la iglesia se debían implementar cultivos de maíz en los suelos limpios de maldad e idolatría.

Aunque no existe una clara y específica información sobre el completo sistema de alimentación de los muiscas en la época precolombina, en el documento llamado “El maíz en el habla y la cultura popular de Colombia”, José Joaquín Montes Giraldo y María Luisa Rodríguez de Montes, describen algunas de las

preparaciones tradicionales a base de maíz y de consumo frecuente entre los indígenas del altiplano como los bollos, las sopas y las arepas.

Bollos de maíz pelao envueltos en hojas de chisgua, cocidos al vaho “*técnica de inhalación de vapor de agua para cocinar o ablandar*” debido a esto tomaron su nombre, **bollos de vaho**.

Con el maíz pelao también se elaboran unos bollos con cuajada o algún tipo de queso, la adición de un elemento endulzante y envueltos en hoja de plátano. Conocidos como **envueltos de maíz pelao**.

**Bollos de chόcolo** elaborados con los granos del maíz tierno y envueltos en los ameros de las mazorcas.

La calabaza se pela y se vuelve masa, se le integra harina de maíz y su envoltorio se realiza de manera cuadrada en hoja de plátano o chisgua, se denominan **envueltos de masa de calabaza**.

A los bollos elaborados con maíz, sal, panela, mantequilla y envueltos en hoja de plátano o ameros de mazorca se les conoció con el nombre de **molidos**.

**Bollos de quiche**, su nombre es debido a que se envuelven en hojas de quiche, están hechos a base de maíz blanco “peto” y se envuelven de manera triangular.

**Bollos de frijol**, en donde se mezclan los granos de chόcolo molido, sal, una masa de frijol verde y se envuelven en los ameros de las mazorcas.

El historiador José Rozo Gauta, describe que los tamales, parecidos a los bollos fueron definidos en 1789.





*Tamal o pastel de hoja: especie de pastel que se hace en la América Meridional con masa de harina de maíz, en que ponen pichones, carne de cerdo, garbanzos, pimienta y otras cosas envueltas en muchas hojas: éstas empañadas y atadas las ponen a cocer en una olla y es un desayuno general de todos, sumamente gustoso.*

*(Alimentación y medicina entre los muiscas, José Rozo Gauta).*

Al igual que los investigadores Montes y Rodríguez, el historiador José Rozo Gauta en su texto describe además de los bollos, las sopas y las arepas.

**Mute de mazorca:** Con mazorca entera o desgranada y la adición de proteína animal como la cabeza de res, jeta o pezuña de cerdo.

**Mute camiseta:** Elaborado con maíz amarillo seco, carne y papa.

**Mute de maíz pelao:** En donde el maíz se pela previamente con ceniza.

**Sopa de pintado:** A base de maíz amarillo blandito, tostado y molido.

**Sopa de ruyas escurridas:** Con masitas hechas con harina de maíz.

**Sopa de ruyas arepiada:** Con maíz amarillo crudo.

También coinciden en mencionar que las arepas se elaboran tanto de maíz tierno como de maíz seco, describiendo las **arepas corridas** elaboradas con la molienda de la mazorca tierna con aditamentos como mantequilla y huevos, y cuchareadas sobre un tiesto debiéndose cocinar por sus dos lados. Las **arepas de pelado**, en donde previamente se pela el maíz con lejía o cal y luego de molerlo se adiciona yuca para hacer más flexible su resultado. La **arepa caritiesa**, que tiene como base el maíz amarillo blandito molido y mojado con agua de panela con el que se logra una masa que se asa en piedra.

## LA CHICHA

### “DE LA ESPIRITUALIDAD A LA SATANIZACIÓN”

Después de la domesticación del maíz y su conocimiento como ingrediente para implementarlo en la alimentación, una de las preparaciones más representativas ha sido la chicha.

Para elaborar esta bebida se requiere en una fase inicial la transformación del almidón que se encuentra presente en el maíz, en azúcar. Este proceso se realiza de manera artesanal, en la antigüedad las mujeres indígenas masticaban el maíz y luego lo escupían con el propósito de acelerar su fermentación, lo que no se logró con los mismos resultados cuando inicialmente se substituyó la masticación por la molienda del maíz.

La masticación fue más efectiva debido a la ptialina, una enzima que se encuentra en la saliva y contribuye a la transformación del almidón en azúcares. Esta práctica recurrente tuvo repercusiones en la transformación de la craneometría de las indígenas muiscas residentes en el territorio bogotano, como se describe en la siguiente referencia:

*...A pesar de esta caracterización generalizada del patrón morfológico total de los muiscas de Bogotá, cabe resaltar que las mujeres se diferencian del patrón masculino por presentar un rostro más ancho que encaja en el grupo de mayor anchura facial en el ámbito mundial; la nariz es igualmente más ancha y aplanada y el grado de robustez mandibular es mayor. Esta última característica podría estar relacionada con la actividad de masticación del maíz en la preparación de la chicha, bebida que se fermentaba con la saliva de las mujeres.*

(Capítulo VIII Craneometría de la población prehispánica de los andes orientales de Colombia: Diversidad, adaptación y etnogénesis. Implicaciones para el poblamiento americano. José Vicente Rodríguez. Universidad Nacional de Colombia).

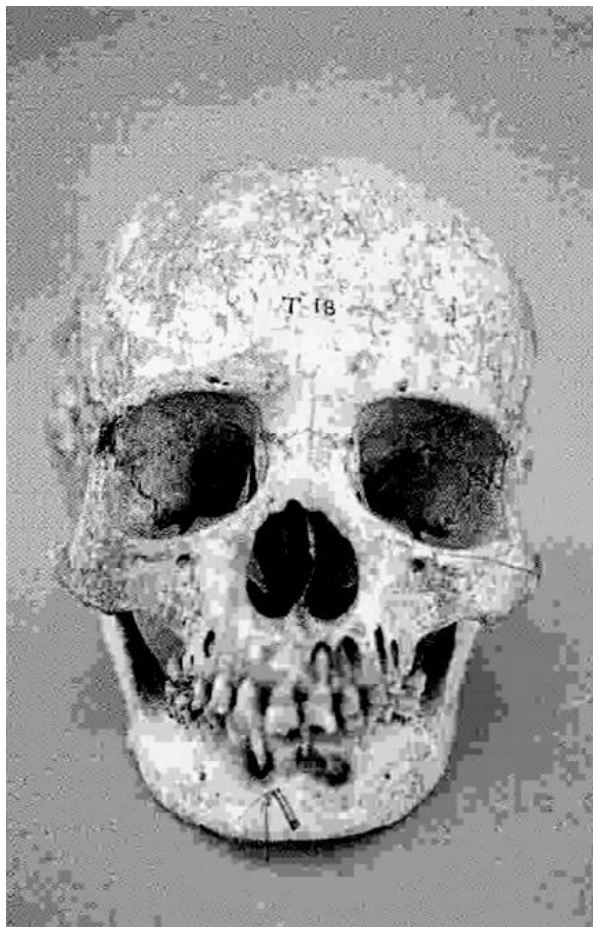


Imagen codificada como T-18, que refiere a un ejemplar craneal de una mujer muisca de Soacha, integrada en el análisis al grupo poblacional de Bogotá. *Características: Bóveda craneal corta, ancha, de altura media. La frente es de anchura media, poco prominente, de arcos superciliares desarrollados, las órbitas son de anchura y altura media. La nariz es de anchura media, corta de altura, poco pronunciada en su punta, la región maxiloalveolar es bastante ancha.*

*(Imagen y descripciones características tomadas del Capítulo VIII Craneometría de la población prehispánica de los andes orientales de Colombia: Diversidad, adaptación y etnogénesis. Implicaciones para el poblamiento americano. José Vicente Rodríguez. Universidad Nacional de Colombia).*

En el proceso de evolución alimentaria del ser humano, los fermentos han estado presentes desde la antigüedad y su consolidación se demuestra con la presencia en la actualidad, en ejemplos como el *saki* elaborado por los japoneses teniendo como base el arroz. El *koumis* de la población normanda resultante de la transformación de la leche de yegua. Posteriormente en el suelo mexicano a través del agave y el maguey se produjeron bebidas como el *tequila* y el *pulque*, mientras que en el suelo europeo del proceso de fermentación del jugo azucarado de la manzana se elaboró la *sidra* y se obtuvo *vino* con la maceración de las uvas.

Con este último termino “vino”, más familiarizado por su origen natalicio, el padre jesuita José de Acosta describe la chicha:

*No les sirve el maíz a los indios sólo de pan, sino también de vino, porque de él hacen sus bebidas con las que se embriagan harto, más presto que con vino de uvas. El vino de maíz que llaman en el Pirú “azua”, y por vocablo común de indios, “chicha”, se hace de diversos modos. El más fuerte, a modo de cerveza, humedeciendo primero el grano de maíz hasta que comience a brotar, y después, cociéndolo con cierto orden fermentándolo sale tan recio (fuerte) que a pocos lances derriba.*

*(Historia natural y moral de las indias, Padre José de Acosta).*

Para Fernández de Oviedo la preparación de la chicha tuvo la siguiente connotación:

*Ponen el maíz en remojo, e así hasta que allí en el agua comienza a brotar por los pezones, e se hincha, e salen unos cogollitos por aquella parte que el grano estuvo pegado en la mazorca que se crió; e desde que está así sazonado, cuecenlo en buen agua, e después que ha dado ciertos hervores e menguado la cantidad que ya ellos saben que es menester, apartan del fuego la olla o tinajuelo en que lo cuecen e repósace e asiéntase abajo el grano. E*

*aquel día no está para beber; pero el segundo día está más asentado, e comienzan a beber dello, aunque está algo espeso, e al tercer día está bueno e claro, porque está de todo punto asentado y el cuarto día muy mejor e la color dello es como la del vino cocido blanco de España y es gentil brevaje. El quinto día se comienza a acedar y el sexto más y el séptimo es vinagre e no para beberse, porque no lo dejan a ese término, e desta causa, siempre hacen la cantidad que les parece, porque no se pierda ni dañe, e así antes que aquello no este para beber, tienen otro, que se va haciendo de la manera que es dicho.*

*(Fernández de Oviedo, 1959, 324).*

La chicha que estaba presente en rituales de nacimientos, matrimonios y muertes, fue trascendiendo después de la fundación de Bogotá a cargo de Gonzalo Jiménez de Quesada en 1538. Posterior a esto la Corona española tomó medidas para controlar lo que determinaron como desenfreno, ocio y embriaguez, en los comportamientos indígenas.

En el siglo XVI, el proceso de evangelización y conversión a la religión católica no tuvo los resultados esperados debido a la resistencia indígena, que seguía replicando sus prácticas religiosas y quienes se encontraban distantes del área rural perteneciendo a zonas urbanas, preferían embriagarse con chicha y no cumplir con la imposición de asistir a la iglesia.

Los castigos que se impusieron con el propósito de mitigar las desavenencias causadas por el consumo desmedido de la chicha, fueron de escarnio público, dentro de lo implementado se encuentran el retiro de sus mantas, trasquilar sus cabellos, someterlos a latigazos y llevarlos a la cárcel. Desde el siglo XVII y durante el siglo XVIII, las medidas implementadas contemplaban la expulsión del catolicismo y la excomunió, es de aclarar que para ese entonces los indígenas ya habían adoptado el catolicismo como su religión y hacían parte de las prácticas implementadas

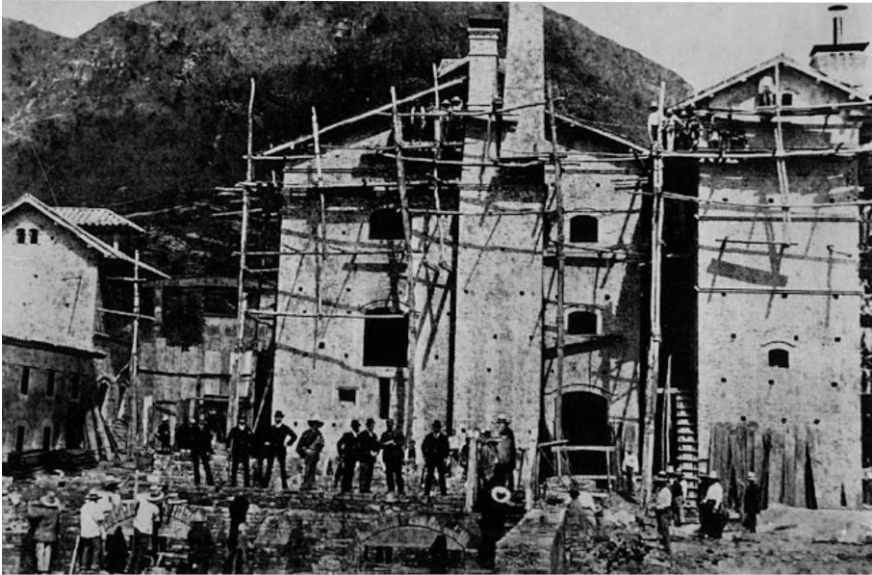
por la iglesia.

Para el siglo XIX la chicha ya se ubicaba en lugares específicos y con una comercialización abierta, en las pulperías o tiendas que abastecían a la comunidad de abarrotes, víveres y elementos de primera necesidad. Posterior a esto se conocieron las chicherías que se consolidaron en el periodo republicano, en donde se realizaba todo el proceso de elaboración y distribución de la bebida, en algunas de ellas también se vendían platos tradicionales.



*(Tienda de vender chicha "chichería" recreada por el pintor Ramón Torres Méndez, 1851).*

Hacia el año 1889 se ubica en el barrio San Diego en el sector céntrico de Bogotá, el señor Leo Kopp inicia lo que sería para la ciudad el proceso de industrialización de las bebidas con la producción de cerveza. En 1891 se oficializa la producción y degustación de sus primeras cervezas, rubia (Lager Bier) y negra (Salvator Bier).



*(Fuente de imágenes: Bavaria).*

La cerveza, fuerte contendora de la bebida ancestral de consumo frecuente por sus habitantes. Para ese entonces las chicherías ya eran consideradas focos de infecciones por sus malas prácticas sanitarias, se aseguraba que de allí se propagaban enfermedades. Por esta razón la chicha se catalogaba como una bebida alcohólica nociva para la salud y un agente perturbador para la estabilidad de la sociedad.

Se estimaba que la chicha promovía la violencia, el descontrol, las rupturas familiares, la prostitución, y la delincuencia. También se afirmaba que estos lugares frenaban la modernización de la ciudad, por su falta de inocuidad. Al establecerse la cervecería del señor Kopp, sus empleados fueron cambiando el consumo frecuente de chicha por cerveza a través de descuentos, como una estrategia para incentivar el producto con quienes eran adeptos a la bebida ancestral.



(Imagen tomada de: [www.las2orillas.co](http://www.las2orillas.co)).

Con la imagen “No más chicha” se difundía una campaña publicitaria que promovía el consumo de la cerveza. En adelante la satanización de la chicha se impulsaría con más



fuerza por medio de imágenes contundentes, mostrándola como una figura perturbadora para la sociedad que solo permitía su rezago.



(Imágenes tomadas del libro, *La derrota de un vicio*. Jorge Bejarano - 1950).

La imagen de la cerveza fue tomando el liderazgo por sus procesos de elaboración controlados que aseguraban salubridad y a su vez la llegada de la modernidad por medio de la industrialización.

Las medidas en contra de la chicha siguieron su curso, se pretendió sacarla de circulación de las áreas de mayor afluencia de la población. Desde 1827 por medio del decreto en ejecución del orgánico de la policía, el libertador Simón Bolívar, prohíbe la fabricación de la chicha y el guarapo en los barrios y sectores céntricos de la ciudad.

Entrado el siglo XX, surge el acuerdo 14 del año 1916 en donde se impuso un impuesto las chicherías o establecimientos que tenían su venta al público. Bajo esta reglamentación se afectó principalmente a los negocios que vendían alimentos preparados y chicha, ya que fueron los que más tributo debieron pagar, un impuesto menor pagaba quienes solo comercializaban chicha y algunos destilados o fermentos adicionales. Los expendios de licores y bebidas como la cerveza no se incluyeron dentro de los marcados con el impuesto, el fin principal era disminuir el consumo de chicha con el fin de buscar su erradicación.

Para la década de los años 20 más específicamente sobre el mes de agosto de 1.923, se recogieron relatos y evidencias de amotinamientos en contra de las chicherías, como protesta por el incremento del valor ya que por cada litro se cobraba un centavo más, encareciendo la bebida. Los ataques se encrudieron hacia el oriente de la ciudad en barrios como belén, las cruces, la concordia, los terrenos en donde luego se construyó la avenida circunvalar, los predios de fenicia “torres de fenicia”, san cristóbal sur, entre otros. Los ataques de los manifestantes se realizaban con piedras, palos y también agredían a machetazos, los dueños de los establecimientos respondían con disparos. En estas reyertas tuvo que intervenir el ejército para imponer el orden de la ciudad.

La justificación final para que el gobierno tomara medidas más drásticas e impusiera la prohibición de la chicha, fueron los

desmanes y la violencia generados el 9 de abril de 1948 luego del asesinato de Jorge Eliecer Gaitán, el líder con el que el pueblo se identificaba. Un día presente en la memoria histórica de Bogotá, recordado bajo el nombre de “El Bogotazo”.



*(Arden los ánimos. Fondo Sady González, n°264. Archivo de Bogotá).*

El doctor Jorge Bejarano, profesor de higiene de la facultad de medicina de Bogotá, expresidente de la academia nacional de medicina. Dirigente de la cruz roja colombiana y exministro de higiene. Presentó un proyecto de ley ante el concejo de Bogotá y posteriormente ante el congreso de la república, teniendo como resultado la aprobación de la ley 34 de 1948. Poniéndole fin legalmente la producción de chicha, descrito en su libro “La derrota de un vicio” publicado en 1950.

Sin embargo, la chicha sigue presente en la clandestinidad y a través de algunas actividades como el “Festival de la Chicha, el maíz y la Dicha” en el barrio la Perseverancia, factores de ídole cultural han evitado su extinción.

## EL CAPITÁN DE LA SABANA

“GUAMUHYCA (PEZ BLANCO)”

Es un pez del género *Eremophilus*, perteneciente a la familia *Trichomycteridae*, del orden de los *Siluriformes*. Es una especie endémica de Colombia, de agua dulce y clima frío presente en la cuenca del Magdalena y el altiplano cundiboyacense a una altura entre los 2500 y 3100 metros sobre el nivel del mar.

Su talla promedio se encuentra entre los 25 y 30 cm, aunque pueden llegar a encontrarse especies hasta de 50 centímetros.

El antropólogo Gonzalo Correal Urrego, expone evidencias de la existencia de esta especie en las ocupaciones del temprano holoceno.

*Durante el media Holoceno 7,500 a 3,000 a.P., las evidencias arqueológicas halladas en el sitio de Aguazuque, al suroeste de la Sabana de Bogotá, en el municipio de Soacha permiten reconocer que grupos de cazadores, recolectores y plantadores se establecieron en las terrazas y elevaciones libres de inundaciones.*

*Restos de tortuga (*Kinosternun postinginale*) Caimán (*Crocodylus acutus*) y conchas de la ostra (*Anodontites*), indican movimientos ejercidos entre el piso térmico cálido del Valle del Magdalena y la altiplanicie Oriental. Entre los varios mamíferos, pueden mencionarse osos (*Tremactos ornatus*), y entre las aves la Pava (*Cracidae*). Peces como capitán y capitancito y gasterópodos terrestres.*

(Evidencias culturales durante el pleistoceno y holoceno de Colombia. Gonzalo Correal Urrego. Revista de Arqueología Americana, no 1, pp. 69-89, 1990.)

Los muiscas lo denominaron guamuhyca, y junto con otras especies extraídas por medio de la pesca con redes y anzuelos, constituyeron esta especie como uno de los productos básicos de su alimentación.

Se implementaron métodos de conservación por su experiencia en el manejo de la sal. Los deshidratados, salados y ahumados permitieron la conservación del producto por un periodo más prolongado para su óptimo consumo.

Según la Epítome de la conquista del Nuevo Reino de Granada, el pez capitán se encontraba bien valorado por Gonzalo Jiménez de Quesada:

*“Pescados se cría en ríos y lagunas de aquel reino y aunque no es de gran abundancia, es lo mejor que se ha visto jamás. Es solo un género de pescado, de un palmo o dos, pero es admirable cosa de comer”.*



La especie de agua dulce más emblemática del altiplano durante los siglos XIX y XX, descrita por el naturalista alemán Alexander Von Humboldt en 1805, como *Eremophilus Mutissi*. (*Eremophilus*) amante de la soledad (*Mutissi*) reconocimiento al botánico José Celestino Mutis.

Aunque el relato de Humboldt al encontrar la especie fue “*habita en el pequeño río de Bogotá, que forma la catarata del Tequendama*” y a su vez aseguró que “*el capitán es una comida muy agradable*”, actualmente ha sido introducida en otros afluentes hídricos del altiplano debido a la evidente contaminación del río Bogotá.

Según el programa nacional para la conservación de la especie endémica de Colombia, pez capitán de la sabana. Las características morfológicas son:

“Especie de cuerpo cilíndrico, con aspecto serpentiforme, carente de escamas, de cabeza aplanada con dos pares de narinas separadas entre sí y tres pares de barbillones táctiles; sus ojos son pequeños en proporción con la cabeza y se encuentran cubiertos por una membrana semitransparente. La especie se caracteriza por carecer de aletas pélvicas, contando con la presencia de cinco aletas; una dorsal, dos pectorales, una anal y una caudal tipo homocerca.

(Imagen tomada de: El programa nacional para la conservación de la especie endémica de Colombia, pez capitán de la sabana).

Durante el siglo XIX las apreciaciones sobre la importancia de la especie fueron mencionadas por José María Cordovez Moure, en su obra *Reminiscencias de Santafé y Bogotá*. Exaltando la exquisitez del pescado capitán y los sustanciosos cangrejos.



*(“Indios pescadores del funza” recreado por el pintor Ramón Torres Méndez, 1851).*

El pez capitán se consideraba un manjar que no conocía distinciones sociales y se servía tanto en las mesas de los más influyentes, como de los menos favorecidos. Se popularizó su consumo en fechas especiales como la navidad y la cuaresma. En esta última con mayor arraigo por las exigencias de la iglesia en torno al exclusivo consumo de pescado para estas fechas religiosas.

Para el festejo del recibimiento de Antonio Villavicencio, el 20 de julio de 1810 el capitán de la sabana se encontraba dentro de la lista de preparaciones que compondrían el ostentoso menú.



En el artículo llamado “El banquete que nunca se sirvió” del periódico El nuevo día, se describe de la siguiente manera:

*El menú para esa ocasión fue determinado por don Pantaleón Santamaría y su esposa Josefa Baraya, prestantes miembros de la sociedad bogotana de la época quienes, junto con los hermanos Antonio y Francisco morales, contribuyeron a dar inicio a la exaltación popular. El menú que comenzaba con la mistela, es el siguiente:*

**\*Mistela.**

**\*Capitán a la bogotana:**

*Se le pone al pescado cortado en rodajas, algo de limón y luego se hace un caldo fuerte (fondo) con cabezas de pescado, puerro, apio, zanahoria, cebollas, raíz de perejil y esas cosas que le dan sabor especial al caldo; se deja hervir (reducir) hasta que queden solo las 2/3 partes y ahí se le agrega más raíz de perejil y pimienta blanca. Lo pasamos por el lienzo. Dorar las rodajas de pescado en mantequilla por un momento. Servir con la salsa caliente y perejil fresco.*

**\*Almíbar de frutas santafereñas con cuajada.**  
(Cuajada fresca).

**\*Pescado salpreso con verduras.**

**\*Cerdo a la chicha de maíz tostado.**

**\*Bien me sabe.**

(El banquete que nunca se sirvió, La columna del chef. Periódico El Nuevo Día. 14 de julio de 2017).



*(“Episodio de mercado” recreado por el pintor Ramón Torres Méndez, 1851).*

El gastrónomo Lácydes Moreno Blanco en su libro “Sabores del pasado”, rememorando las recetas descritas por Jerónimo Argáez, quien se presentó bajo el seudónimo de John Truth en su compilación denominada “El estuche” 8000 recetas y hechos diversos, (segunda edición publicada en el año 1884). Relata la preparación del pescado capitán en dos versiones descritas de la siguiente manera:

***Pescado Capitán a la Bogotana:***

*Esta receta es aplicable a cualquier pescado de agua dulce. Échese en la cantidad de agua que sea suficiente para cubrir en la cacerola el pescado que se ha de preparar, media onza ó poco más de sal, doce granos de pimienta blanca, un manojo de perejil y dos o tres raíces de la misma planta: estas raíces se cortan en trozos y enseguida se rajan á lo largo.*

*Hiérvase á fuego lento hasta que las raíces de perejil estén tiernas, lo cual tarda de treinta minutos á una hora. Entonces échese en esta agua el pescado cuidadosamente limpio y desespinado, y en trozos de tres á cuatro dedos. Espúmese el líquido y déjese hervir el pescado por ocho ó doce minutos, cuidando de que no se vaya á abrir ó á deshacer.*

*Dos minutos antes de sacar el pescado, se le echa una cucharada grande de perejil picado. Sáquese con cuidado el pescado con las raíces de perejil solamente, póngase en un plato y échese encima el líquido en el cual se cocina. Encima se le exprime el zumo de medio limón.*

*Queda muy bueno también cociendo el pescado, no en agua, como hemos dicho, sino en un caldo espeso hecho de las cabezas y colas de los pescados con perejil y pimienta. Este caldo se cuele por una manga y en él se cuece el pescado.*

**Capitán Bogotano:**

*Queda exquisito embadurnando una fuente de metal con mantequilla fresca, después una capa de tomate mezclada con un poco de ajo picado y perejil. Sobre esta capa se coloca el pescado después de bien limpio y seco, y se sazona con la sal y pimienta, y después se cubre la superficie del pescado con otra capa de tomate, ajo y perejil picado.*

*Se vierte sobre esto un vaso de vino blanco y se salpica con trocitos de champignons. Se pone á la boca del horno durante veinte ó veinticinco minutos. Al cabo de ese tiempo se retira la salsa obtenida y se liga con 20 gramos de manteca fina y muy fresca, y cubriendo el pescado con esta salsa se sirve enseguida.*



Cecilia Restrepo Manrique, relata a través del portal [historiacocina.com](http://historiacocina.com) la variación que tendría la preparación del capitán en un periodo posterior a la conquista. En donde se integraron en su proceso de elaboración ingredientes como la cebolla junca, de origen asiático introducida por los españoles. Al igual que la leche, con el ingreso del ganado vacuno, y el calado elaborado a base de harina de trigo. Con este aporte la preparación aborigen pasaría a categorizarse dentro de los platos de la cocina criolla bogotana.

En el texto, *Historia de la cultura material en la América equinoccial*, Apéndice 1. Comidas regionales, dentro del vocabulario preliminar de alimentos típicos del área equinoccial, Víctor Manuel Patiño, menciona la existencia de la preparación de la empanada de capitán, bajo las siguientes especificaciones.

Nombre: ***Empanada de Capitán.***

Ingredientes principales: ***Hecha del pez así llamado.***

Localidad o etnia: ***Bogotá.***

Fuentes: ***Rodr. Fr. 1984, 152.***

En el siglo XXI la especie aún existe, aunque en el año 2012 fue incluida en el libro rojo de peces dulceacuícolas de Colombia y se encuentra categorizada como vulnerable.

## LA DIVERSIFICACIÓN DE LOS AJIACOS

Como plato emblemático de la mesa bogotana y con mayor popularidad en el siglo XXI, el ajiaco ha hecho presencia en distintas zonas de Colombia, y con arraigo prolijo en algunos países del continente americano, siendo fuerte su distinción en el caribe.

La olla podrida, una preparación tradicional de la cocina española, fue la matriz de diversas preparaciones en suelo americano, como los sancochos, ajiacos, pucheros y cocidos.

Con la llegada de Cristóbal Colón a las Bahamas y a su paso por las islas del Caribe, se evidenciaron las costumbres alimentarias de los *taínos*, habitantes del territorio. Lácydes Moreno Blanco, recoge las palabras de Hernando de Parra, criado del gobernador Juan Maldonado (La Habana), puntualizando detalles del ajiaco.

*“Una reunión de carnes frescas y saladas divididas en pequeños trozos que hacen cocer en diversas raíces, que estimulan mediante pequeño pimiento cáustico, ají-ji-ji, y dan con una semilla vi-ji-ja (1857)”.*

Y añade las palabras de Don Fernando Ortiz, antropólogo cubano:

*Es el guiso más típico y más complejo, hecho de varias especies de legumbres, que aquí llamamos viandas, y de trozos de carnes diversas; todo lo cual se cocina con agua en hervor hasta producirse un caldo muy grueso y succulento que se sazona con el cubanísimo ají que le da el nombre.*

*El ajiaco fue el guiso típico de los indios taínos, como de todos los pueblos primitivos cuando, al pasar de la economía meramente extractiva y nómada a la economía sedentaria y agrícola, aprendieron a cocer los alimentos en cazuelas al fuego.*

*(Palabras junto al fogón, Lácycles Moreno Blanco).*

Jerónimo Argáez, realiza la siguiente reseña:

**Ajiaco Habanero:** *Se fríen en bastante cantidad cebollas y tomates picados groseramente; cuando estén bien fritos se les agregan habas verdes cocidas y peladas, calabacitas chiquitas y ejotes (habichuelas) muy tiernas, todo cocido aparte; se les echa caldo del mismo en que se coció el menudo ó carnero, se sazona con la sal suficiente, clavo, azafrán y canela molida; se añade un poquito de vinagre y un terrón de azúcar y se echa entonces en trozos pequeños la carne del carnero ó menudo cocido, poniéndose también rebanadas de plátano y de otras frutas si se quiere.*

*(El estuche, John Truth "Jerónimo Argáez" 1884).*

Pasando de la versión del ajiaco cubano, al territorio peruano, se puntualiza su preparación bajo el siguiente relato:

**Ajiaco Peruano:** *1 kilo de papa amarilla o blanca arenosa, 1 kilo de cebolla, ¼ de kilo de ají mirasol sin pepas ni venas y bien lavado y molido, un puñado de pimienta de Castilla, un puñado de comino y ajo al gusto.*

*Se fríe la cebolla picada con ají molido, con la pimienta y el comino en 1 buen trozo de manteca, también con el ajo molido. Cuando está todo bien dorado se le agregan las papas peladas y se deja cocinar a fuego lento. Se bate con cuchara de palo y se le añade ¼ de kilo de queso fresco desmenuzado y 1 litro de leche fresca o 1 lata de leche evaporada. Se mantiene un rato a fuego lento y se deja conservar.*

*(El Perú y sus manjares, un crisol de culturas. Josie Sison Porras de De La Guerra).*

Una de las voces oficiales en mencionar la preparación, con registros escritos en el año 1637, fue Fray Pedro Simón. Su descripción a continuación:

***Ajiaco***, es un guisado, que se haze de muchas, y diuersas yeruas, y rayzes con alguna carne, y quando se puede comer, que le podemos llamar olla podrida, como se dice en España, a este modo de guisado llaman en algunas partes locro. (Chaves Cuevas, 1987).

*(Noticias historiales del Nuevo Reino de Granada, Fray Pedro Simón).*

Claudia Cepeda, describe algunas características de la cocina de la provincia de Ocaña, con una fecha probable entre 1810 y 1828. Relatando la existencia del ajiaco de frijol y del ajiaco santandereano.

***“Ajiaco de frijol:*** Con frijol blanco o de castilla, papa, yuca y zanahoria, parecido al sancocho de costilla. Lleva también cilantro cimarrón, plátano hartón, guineo negro y dominico, lo acompañan con ají” (Cepeda 2010).

***“Ajiaco santandereano:*** Se pondrán papas grandes peladas y cortadas en cuartos, igual la arracacha, mazorca, yuca, trozos de plátano verde pelado y cortado con la mano, plátano maduro cortado en cuartos con cáscara, ahuyama en trozos, zanahorias peladas, hojas de repollo sin vena. Lo dejan cocer a fuego medio, con calma, y le dan sabor con las guacas. Estas hojas verdes crecen silvestres, son alargadas, de sabor algo picante y un tanto mentolado; muy diferentes de las guascas. Hacen salsa con tomates pelados y picados, cebolla larga y otra cabezona, picadas, ajo picado, sal, cilantro y



*perejil para decorar. Acompañan con arroz blanco y, claro, cebollitas ocañeras marinadas en agua de remolacha, sal y vinagre. No puede faltar el ají.*

*(Gastronomía tradicional presente en la provincia de Ocaña, Claudia Patricia Cepeda).*

Recogiendo las evidencias de la preparación del ajiaco cartagenero, su versión es la siguiente:

***“Ajiaco cartagenero de carne salada: 1 libra de carne salada gorda, ½ libra de carne de cerdo salada, 1 libra de ñame, 1 libra de yuca, 3 plátanos maduros, 2 cebollas medianas, 3 tomates chontos, 3 dientes de ajo, ½ tacita de manteca o aceite con achiote. Unos granos de pimienta de olor y pimienta negra.***

*Lave las carnes y córtelas en trozos medianos; póngalas en una olla con agua que las cubra y adicione una cebolla y un tomate picados, así como las pimientos. Cocine estas carnes hasta que aparezcan casi blandas y añádales la yuca, el ñame y los plátanos cortados en trozos también medianos, Prosiga el cocinamiento a fuego suave, no sin revolver de vez en cuando para que la vitualla se deshaga, aunque no del todo. Este plato debe quedarse más bien espeso. Verifique la sazón. En manteca o aceite achiotado con la cebolla restante, los tomates picados y el ajo machucado prepare un guiso, mezclándolo bien al ajiaco antes de servirlo caliente. Generalmente este plato lo acompañan en la costa con arroz blanco o de coco” (Moreno, 1998, p.76).*

*(Documento Los Ajiacos Colombianos, Juliana Duque, Shawn Van Ausdal).*

El catedrático Mauricio Bermúdez Rodríguez, se refiere de la siguiente manera al **ajiaco de mariquita**:

*“Creo tener la certeza de que Salvador Rizo, el mayordomo de la Expedición, le hacía servir a Mutis y a sus numerosos invitados ajiaco de cordero.*

*Retornemos a nuestro ajiaco, a su ajiaco:*

*Arracacha, papas, habas, cebollas y tomates fritos, calabacitas y habichuelas, y el caldo en que se cocinó el cordero, una vez espeso, sazonado con clavo, canela y azafrán”.*

*(Ensayo, La increíble y sabrosa crónica del ajiaco santafereño y de cómo lo coronaron con alcaparras y crema gracias a la hermana de Rafael Pombo. Mauricio Bermúdez Rodríguez).*

Retornando al territorio santafereño, Timoteo González recopila dos versiones de ajiaco elaborados en el año 1893.

***Sopa de ajiaco:*** *Después de preparada la olla se echa yuca y á otro rato arracacha y papas, todo cortado.*

*También se hace otra con papas y menudo, pero éste hay que cocerlo aparte, y después de cortarlo en pedazos bien pequeños, se pone á cocinar temprano.*

***Sopa de ajiaco de uña:*** *Se limpian plátanos hartones verdes y se lavan con agua y sal; después se hacen pedacitos, pero con la uña, porque si se cortan con el cuchillo se ponen negros, y se echan papas. Lo mismo se prepara la sopa de colí, pero ésta se hace de plátanos guineos.*

*(El industrial del coadjutor, Timoteo González. 1893).*

Concluye Mauricio Bermúdez Rodríguez su ensayo, con la siguiente narrativa de gran importancia por los datos aportados, para comprender la versión del ajiaco santafereño servido en la mesa del siglo XXI.

*El ajiaco nació en la gran “cocina del Caribe, madre de todas las cocinas mestizas del Nuevo Mundo”, así*

*me lo dijo Lácydes Moreno Blanco. Navegó contra corriente por el río grande de La Magdalena, por allá*

*y acullá trepó a la cordillera, y aquí, en Santafé de Bogotá, fue coronado con crema y alcaparras no un día cualquiera de 1877, sino el 11 de junio, día de un baile en Bogotá, y desde entonces se le llama, se le come y se le rinden honores como santafereño.*

*(Ensayo, La increíble y sabrosa crónica del ajiaco santafereño y de cómo lo coronaron con alcaparras y crema gracias a la hermana de Rafael Pombo. Mauricio Bermúdez Rodríguez).*

Dicha aseveración de la inclusión de la crema de leche y las alcaparras, es corroborada en las líneas descritas por José María Cordovez Moure, hacia el año 1893.

*Ajiaco: sopa comúnmente hecha en caldo de gallina y con trozos de esta, patatas machacadas en parte y en parte enteras, crema de leche, alcaparras y hojas de guasca, equivalentes a los grelos de Galicia. Es la sopa típica de Bogotá, junto con la mazamorra. A pesar de su nombre no lleva ajo ni ají”.*

*(Reminiscencias de Santafé y Bogotá, José María Cordovez Moure).*

## TUBÉRCULOS Y CUCURBITÁCEAS

“PREDOMINANTES EN LA ALIMENTACIÓN DESDE LA ÉPOCA ANCESTRAL”

### **Holoceno temprano**

*Durante el media Holoceno 7.500 a 3.000 a.P., las evidencias arqueológicas halladas en el sitio de Aguazaque, al suroeste de la Sabana de Bogotá, en el municipio de Soacha permiten reconocer que grupos de cazadores, recolectores y plantadores se establecieron en las terrazas y elevaciones libres de inundaciones.*

*En este sitio se registran evidencias inconfundibles de plantas cultivadas como los cubios (*Oxalis tuberosa*) y la calabaza (*Cucurbita pupo sp.*). Estos elementos fueron datados en 2.725 a.P.*

### **Holoceno tardío**

*En el sitio de Zipacón (Sabana de Bogotá) son reconocibles las evidencias agro-alfareras más antiguas de la altiplanicie, con la antigüedad de 3.270 a.P.; estas evidencias incluyen restos de plantas como el aguacate (*Persea Americana*), la batata, el maíz (*Zea maíz*) y el totumo (*Crescentia cuyete L.*).*

(Evidencias culturales durante el pleistoceno y holoceno de Colombia. Gonzalo Correal Urrego. Revista de Arqueología Americana, no 1, pp. 69-89, 1990.).



Para el caso de la papa, turma o yoma, el cronista Fray Pedro Simón, la describe de la siguiente manera:

*“Son unas raicillas redondas del tamaño de las turmas de tierra comunes, que por eso las llamaron así los españoles que en el Perú se dicen papas. Danse asidas a las raíces de unas yerbas que las llaman con el mismo nombre, algo levantadas de la tierra. Son de mucho sustento para toda suerte de gente, aunque no tienen ningún sabor más de aquello con que se guisan” (Simón, 1986:81).*

Descripción de la yuca dulce, consumida en el altiplano y no considerada venenosa:

*(Manihot dulcis). No se encontró nombre equivalente en chibcha, aunque existe certeza de su consumo en el área muisca, de acuerdo con los datos de Zamora (1945) y de Basilio de Oviedo (1930)*

*...Jiménez de Quesada al describir sus comidas nombró en primer lugar al consumo del maíz, luego el de yucas y después el de papas, cubios y otras raíces.*

*“Las comidas de estas gentes son las de otras partes de Indias, porque su principal mantenimiento es maíz y yuca. Sin esto tienen otras dos o tres maneras de plantas de que se aprovechan para sus mantenimientos, que son unas a manera de turmas de la tierra que llaman lomas (1973).*

*(Comentarios a la cocina precolombina. De la mesa europea al fogón amerindio. Lucía Rojas de Pérdomo).*

Tubérculos, raíces y cucurbitáceas, descritas por Víctor Manuel Patiño:

*Un gran geógrafo moderno pretendió establecer una distinción cultural entre los pueblos del Viejo y los del Nuevo Mundo, atribuyendo a los primeros la alimentación básica con granos, mientras que los segundos habían dependido más de los tubérculos. (Sauer, 1959: 122;219-220).*

*Tubérculos menores altoandinos:*

*Ullucos (Ullucus tuberosus), ocas o ibias (Oxalis tuberosa), pauches o yacones (Polymnia pyramidalis), mashuas o cubios (Tropaeolum tuberosum) y otros tubérculos menores altoandinos, han quedado confinados a los relictos de población indígena, con excepción de los primeros, que gradualmente se han ido difundiendo entre toda la población.*

*Cucurbitáceas:*

*No sólo los frutos de plantas de esta familia, sino las hojas de algunas, se consumieron a fuer de verduras. Los muzos comían hervidas las hojas del zapallo común. Cucurbita moschata (Aguado, 1956:11,82-83).*

*(La alimentación en Colombia y en los países vecinos. Víctor Manuel Patiño).*

De acuerdo a las referencias anteriores, el consumo de tubérculos, raíces, cucurbitáceas y algunos otros géneros como las hierbas, fueron predominantes durante la época prehispánica.

Con la llegada de productos y técnicas posterior a la conquista, se evidenciaría un mestizaje culinario, que, así como ocurrió con el ajiaco; Los pucheros, mazamorras y cocidos fueron una derivación de la olla podrida española.

En palabras de Lácydes Moreno Blanco, *“La mesa bogotana fue tomando entonces su estilo propio, no carente de cierta discreción gustativa inclusive en la combinación de sus sabores. El cromatismo de los platos es excepcional, con una innegable tendencia al color pastel de algunos impresionistas si la comparamos con la comida criolla del Caribe, inspirada en el mismo sincretismo, pero magnificada por la cólera del color, la mano y la sazón negra. Ajiacos, mazamorras, papas chorreadas y hasta el mismo chicharrón, de suyo extendido como una sábana y totiao, afloran con una decadente gracia en el fogón bogotano”*.

#### **Puchero:**

“El asunto se reducía a poner todo lo que estuviera a mano en un caldero” (1982) Xavier Domingo, gastrónomo español.

Lucía Rojas de Perdomo refiere los ingredientes del puchero bogotano: *“Es otro plato mestizo hispano e indígena. Veamos sus ingredientes: costilla de res, carne de cerdo, pollo, chorizo, plátano, mazorca, arracacha, yuca, repollo, cebolla, cilantro, tomate y color como condimento, para darle el matiz amarillo – rojizo”*.

En el tratado segundo del industrial del coadjutor, se relata la versión del puchero en Bogotá hacia el año 1893.

*Se prepara una olla para sopa, se le pone carne de cecina y fresca, tocino, chorizos, arracacha, papas, plátano maduro, ahuyama, batata, yuca, garbanzos, repollo y un poco de arroz; el caldo se sirve como sopa y lo demás como otro plato.*

Carlos Ordóñez Caicedo en su texto el Gran libro de la cocina colombiana, edición 1984, relata la preparación del **Puchero Bogotano**.

*16 tazas de agua - 1 ½ pollo despresado - 1 libra (500 gr) de carne de cerdo pulpa, cortada en trozos - 1 libra (500 gr) de costillas de cerdo, picadas - 1 libra (500 gr) de carne de res, pulpa, cortada en trozos - 1 libra (500 gr) costillas de res, picadas - ½ libra (250 gr) de carne cecina, picada - 1 libra (500 gr) de longanizas, picadas - ½ libra (250 gr) de tembloroso (tocino) picado - 3 plátanos verdes, pelados y partidos en trozos con las manos - 2 plátanos maduros picados en porciones - 1 ½ libra (750 gr) de yuca, pelada y partida - 1 ½ libra (750 gr) de papas sabaneras - 2 hojas de repollo - 3 mazorcas, peladas y partidas - 4 hojas de laurel - 4 dientes de ajo, picados - 4 cebollas cabezonas, partidas en dos - 1 cuchara de tomillo, molido - 2 tazas de hogo - sal y pimienta a gusto.*

*Se pone el agua con los pollos, las carnes, las costillas, las longanizas, el tembloroso, el laurel, el ajo, el tomillo, las cebollas, sal y pimienta a cocinar por 1 hora a fuego medio. Se sacan las carnes asegurándose que estén tiernas (en el caso que las costillas de res no lo estén, se dejan más tiempo). Se añaden al caldo los plátanos y las mazorcas, dejándolos cocinar por 15 minutos; se agregan las papas y el repollo y luego la yuca. Se deja hervir durante 25 minutos. (El plátano maduro se cocina aparte con un pedacito de panela). Se agregan las carnes y se dejan calentar. Se escurre todo sacándolo del caldo con una espumadera y se sirve en platos individuales con el plátano maduro, procurando que cada porción reciba un poco de cada ingrediente. El repollo se coloca por encima como adorno y se baña generosamente con el hogo caliente. Se sirve el caldo*



En el recetario muisca, desarrollado por el programa de gestión de proyectos de la Universidad Nacional de Colombia, se recopilan las evidencias del **Cocido de cubios** de la localidad de Suba en Bogotá.

*1 libra de nabos o cubios, ¼ de hibas, 1 libra de papa sabanera, 3 mazorcas medianas, 1 taza de habas verdes, ¾ de libra de chuguas, 1 taza de arveja con cáscara, ¼ de libra de punta de pecho, ½ libra de costilla de cerdo, 1 diente de ajo, ¼ de libra de falda.*



“Después de tener la carne picada, sofríala con bastante tomate y cebolla. En un moyo grande, ponga harta agüita, así como nosotras ...póngala a hervir con la fuerza del abuelo fuego. A la carne ya sofriendo, agréguele las habas, la mazorca, los cubios, las ibias, los nabos, las chuguas, la cebolla, la sal, las papas; pero tenga cuidado y aguante tantico, pa’que no se derrita. Ya cuando todo se esté mezclado. Páselo al moyo que tiene el agua hirviendo ¡cuidado! No se vaya a salpicar ni a quemar. Por último, eche las arvejas envainadas, para chuparse la cáscara con las arvejas y de paso los dedos.

Las cucurbitáceas han sido de gran relevancia en la alimentación muisca, dentro de las preparaciones tradicionales se encuentran las sopas, tortas y en la memoria de la cocina tradicional aún está presente el **tamal de calabaza**.



*1 libra (500 gr) de harina de maíz – 1 ½ libra (750 gr) de carne pulpa de cerdo (o pollo), picada – 1 libra (500 gr) de calabaza, pelada y picada – 2 libras de papas, picadas – ½ libra de arvejas – 2 zanahorias, cocidas y cortadas en rodajas – 2 ½ tazas de agua – 1 ½ tazas de hogo – sal y pimienta al gusto – hojas de chigua – cabuya o pita – aceite.*

Se pone el agua a hervir y se agrega el hogo, la carne, la sal y pimienta; se deja cocinar por 45 minutos.

Se saca la carne y se deja aparte. En el caldo se pone a cocinar la harina de maíz por 30 minutos, hasta que forme una mazamorra muy espesa. Aparte, se cocina la calabaza en agua hirviendo por 10 minutos, se saca, se escurre y se incorpora a la mazamorra con la carne, las zanahorias, las arvejas y las papas; se envuelve todo muy bien. Se preparan las hojas, se engrasan un poco. Con un cucharón se van sacando porciones, asegurándose de que vayan representados todos los ingredientes. Se ponen en las hojas, que se doblan armando el tamal, se amarran y se cocinan en suficiente agua hirviendo y un poco de aceite por 1 hora.

*(Gran libro de la cocina colombiana. Carlos Ordóñez Caicedo).*

## ABASTECIMIENTO DE ALIMENTOS

La cultura muisca prehispánica basaba su ingesta en el consumo de proteína proveniente de animales como:

Pescado capitán (*guamuijica*), pato (*summe*), tórtola (*sumgui*), cury (*sucuy*), carne de ciervo (*chijilu*), gusano (*chiza*), cangrejo (*chuenguicupqui*), aves (*supcua*), caracol (*fujupcua*), entre otros que fueron de gran consumo como el venado, conejo, armadillo, jaguar y borugo.

Se empleaban técnicas de ahumado, secado y salado. Esta última permitía obtener carne cecina, lo cual preservaba por tiempos prolongados las piezas para un consumo posterior.

En el año 1539, Nicolás de Federman ingreso al territorio con las gallinas, Belalcázar llegó con los cerdos. Con la expedición de Alonso Luis de Lugo en 1541, llegaron 300 caballos, 25 vacas, toros, yeguas, puercos, ovejas y cabras (Delgado 1976).

El ganado vacuno fue bien recibido por los sub productos que aportaba adicional a la carne. Los derivados de la leche, el cebo obtenido para hacer velas y el cuero para la elaboración de artículos como mobiliario.

Además, permitía tener el abastecimiento estabulado de los animales que serían destinados al consumo interno, sin necesidad de recurrir a los animales de caza.



El ganado vacuno llegaba a la sabana proveniente de Timaná en Neiva, posterior a esto se fue adaptando al territorio y los indígenas aprendieron con efectividad su crianza y desarrollo, teniendo acceso a estos animales en pie en terrenos de Ubaté, Chocontá, Sopó, Cajicá y en puntos más cercanos como Usaquén, Bosa y Suba.

La crianza del ganado ovino también fue importante por los bajos costos de mano de obra y la costumbre del consumo de su carne por parte de los españoles, involucrada en diversas preparaciones como la olla podrida. Adicional a esto la obtención de la lana, que cambió radicalmente la vestimenta de la época.

El consumo de la carne de cerdo ocupaba el tercer lugar en preferencia.



*("Matadores de marranos" recreado por el pintor Ramón Torres Méndez, 1851).*

En adelante, el consumo de carne cobró gran importancia. El abastecimiento del ganado para la ciudad estuvo a cargo del Cabildo, quien trasladaba la responsabilidad a una persona bajo el nombre de “obligado de la carnicería” o abastecedor, quién debía tener un respaldo económico que le permitiera dar cumplimiento.

Las funciones del encargado del abastecimiento eran:

\*Proveer a la ciudad de carne vacuna, ovina y en menor proporción la porcina.

\*Abastecer a la ciudad del sebo para la fabricación de las velas, por ser el medio de alumbrado público doméstico.

\*Lograr la consecución del ganado necesario para abastecer el consumo interno, proceso que se llevaba a cabo por medio de la figura de la subasta.

\*Monitorear el viaje del ganado en sus largos recorridos hacia Santafé, debido a que su lugar de origen frecuente era la ciudad de Neiva, y se corría el riesgo de desviarse hacia otros lugares o ser robados por el camino.

\*Remitir el ganado al lugar de “dehesa”, para cebarlo y sacrificarlo. El lugar en donde pastaban los animales en este tiempo de engorde, fue el “Novillero”. Una hacienda que según el historiador Colmenares, llegó a extenderse en tantas hectáreas que podría equivaler a la tercera parte de la sabana.

\*Supervisar la venta del cuero para la realización de artículos de bien común.

El obligado de la carnicería o abastecedor, también debía administrar el movimiento de las carnicerías, vigilar la venta de carne y velar por el cumplimiento de los precios fijados en los establecimientos, para evitar la especulación de los mismos.

La figura del abastecedor desapareció durante el siglo XVIII, para el siglo XIX los ganaderos se encargaban del abastecimiento semanal de la carne, que llegaba directamente a las carnicerías.

## LAS CARNICERÍAS



*("Carnicero de Bogotá" recreado por el pintor Ramón Torres Méndez, 1851).*

*“El negocio de la carnicería era complejo y difícil pues no solo implicaba vender la carne, sino que esta actividad venía de una larga cadena de pasos que dificultaban algunas veces su desarrollo satisfactorio, su evolución iba desde el momento en que se nombraba el abastecedor, se traía el ganado a la capital, su mantenimiento en potreros y dehesas, luego el proceso de degüello, hasta la distribución y venta del producto”.*

*(Restrepo Cecilia. La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario. Bogotá Pp 27).*

*“la carnicería grande situada en la parroquia de San Victorino, calle de la carnicería grande número 15... la del barrio las nieves o del Matadero... y una carnicería pequeña en el barrio Santa Bárbara”.*

*(De la Rosa Moises. Calles de Santafé de Bogotá. Academia de historia de Bogotá 1988. Pp 271).*

El proceso de sacrificio se iniciaba en el matadero y luego se trasladaban los cadáveres a la casa del tajón, un sitio en donde se despiezaba o tajaba la carne que posteriormente se pesaba y se comercializaba. Esta carnicería debía estar ubicada en un lugar autorizado y contaba con varias habitaciones en donde se realizaba el desnucadero y picadero de la carne.

El consumo de carne también era un símbolo de estatus de la época, los cortes principales se consumían asados, hervidos o guisados, de igual manera se preservaba la costumbre de salarla para conservarla como carne cecina.

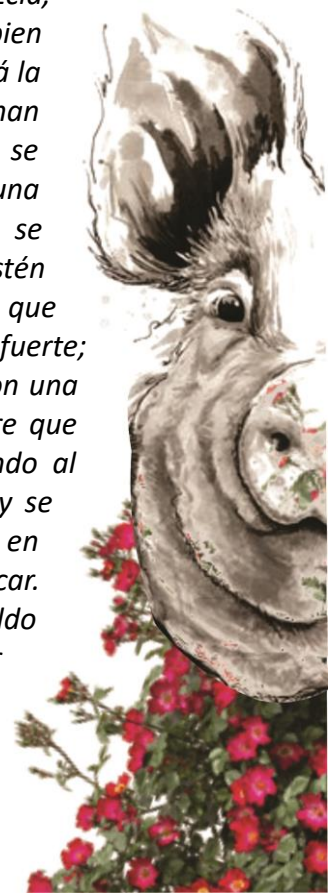
Debido a la carestía de la carne, la gente de escasos recursos del pueblo solo tenía acceso a las vísceras y despojos.

La cocina popular se fue construyendo y consolidando con fuerte presencia de los hervidos y frituras profundas, en la constitución de lo que para el siglo XXI se mantiene presente bajo el nombre, fritanga.

**La fritanga** es un plato con múltiples preparaciones integradas, John Truth en sus recetas compiladas bajo el nombre “El estuche” en el año 1884, relata las siguientes:

### **La morcilla en el siglo XIX.**

**Morcillas:** *Se pica la manteca que se tomó del vientre en pedazos pequeñitos, se echa en un bareñon grande, y también la cebolla picada, sal, pimienta, clavillo y canela; se amasa todo para que se mezclen bien las especies y se echa la sangre poco á poco, removiéndolo con un cucharón de madera; hecha la mezcla, se fríe un poco en la sartén para observar si está bien preparada y sazonada, y si no lo estuviere, se aumentará la sal ó especie que se conozca necesita, y enseguida se llenan las morcillas, dejándolas algo menguadas para que no se revienten al cocerlas; esta operación se hace en una caldera grande, dispuesta con agua tibia, en la que se echarán las morcillas poco á poco, cuidando que no estén muy apretadas, y ya que estuvieren todas, ó las que cómodamente quepan, se ponen á cocer á lumbre fuerte; después que cuecen un rato las morcillas, se las pica con una aguja atada á un palo de hinojo para que salga el aire que tuvieren dentro, y se modera un poco el fuego; cuando al picarlas no salga sangre, es señal que están cocidas, y se sacan con cuidado, poniéndolas en un lienzo extendido en una mesa, se enjuagan con otro, y se cuelgan á secar. Deben usarse las tripas más anchas del intestino. El caldo es bueno para sopas y migas, y también para hacer*





tortas. Algunos echan arroz cocido o piñones en las morcillas en vez de cebollas y los demás ingredientes que hemos dicho. También se suele usar pimienta dulce para que tengan color.

**Morcillas extremeñas:** La carne de la golladura del cerdo, que es su mayor parte gorda, es la que se emplea en estas morcillas; picándola en pedazos regulares, se adoba con sal molida, pimienta (ají) picante y dulce para que dé color, un poco de pimienta en polvo y otro poco de orégano pasado por tamiz; se amasa como los chorizos, y pasados un par de días, se desata la pasta con sangre de vaca, embutiéndolo todo en intestinos de vaca ó cerdo; al atar las morcillas se dejarán menguadas, para que no se revienten cuando hayan de usarse, y enseguida se cuelgan al humo.

**Morcillas españolas:** Para hacer las morcillas se cuecen en una caldera estañada cuarenta ó cincuenta cebollas gordas y sanas, limpias de sus películas y cortadas en cuatro ó seis pedazos, con el agua proporcionada; estando cocidas, se sacarán y pondrán á escurrir sobre un cedazo ó un saco de lienzo grueso, colgadas. Después de estar bien escurridas, se pican con cuchillos sobre una mesa ó tajo, hasta que queden casi hechas una pasta, volviéndolas otra vez á escurrir por presión entre un paño; se ponen á rehogar con una libra de manteca de riñón de cerdo derretida, y luego se echan en una vasija barnizada con cuatro ó cinco cuartillos de sangre de cerdo líquida y dos ó tres libras de manteca líquida. Se sazona todo esto con sal, pimienta y clavo molidos, un poquito de cilantro y alcaravea; se revuelve bien, probando si está condimentado, y luego se llenan los intestinos, que por lo regular son de cerdo, después de bien limpios y lavados; se atan á

*la distancia que se quiera y se ponen á cocer, punzándolas con un alfiler de vez en cuando para que salga el aire comprimido; cuando estén duras al tacto, se sacan con espumadera sobre un paño, y después de enjutas se cuelgan, si se quiere, al humo ó en paraje fresco y ventilado.*

**Morcillas con pasas:** *Se dispondrá una cazuela con cebollas, ajo, tomate, perejil, clavo, pimienta, canela y ajíes tostados, todo molido; tomillo en polvo si está seco, y se fresco, picado; redaño ó empella de puerco en pedacitos menudos, pasas y almendras partidas, sazónándose todo con la sal necesaria. Sobre esta mezcla se recibe la sangre de cerdo, que se revolverá bien con ella antes de que se enfríe, para que todo quede bien incorporado; se le echa más sal si le faltare, y con esta mezcla se rellenan las tripas del puerco después de bien lavadas, preparadas con sal y con rebanadas de limón y enjuagadas después; se atan a la distancia conveniente según del tamaño que se quieren las morcillas, las que enseguida se ponen á cocer en agua hirviendo.*

Otra versión de las morcillas del siglo XIX es descrita por Timoteo González:

**Morcillas de cerdo:** *Se corta cebolla en pedazos, se pasa por manteca ó pella (mantequilla), pero que no tome color, añadiendo yerbas finas picadas menudamente, sal y especias. Con esta mezcla se llenan los intestinos, previamente limpios por medio de un embudo; se atan por una extremidad y se llenan antes de poner la atadura, teniendo cuidado de no hacerla demasiado larga; se cuecen en agua templada hasta que, al picarlas con un alfiler, no salga yá sangre. Entonces se retiran y se dejan*

*escurrir y secar, cortando de ellas pedazos más o menos largos, advirtiendo que el agua no debe hervir con mucha fuerza porque se revientan.*

*(El industrial del coadjutor, Timoteo González. 1893).*

Otras preparaciones que componen la fritanga con procesos del siglo XIX, recopiladas por Lácydes Moreno Blanco.

**Longanizas:** *Se pica la carne de marrano después de haberla cortado hasta que quede como molida, se le pone cebolla picada y menuda, ajo molido, zumo de naranja agria, de yerba buena, hojas de poleo, perejil, orégano ají, sal, especia, tocino cortado, un poquito de azafrán; con esto se llenan las tripas menudas del mismo marrano y se cuelgan al aire.*

**Longanizas de Vich:** *Se elige la carne de cerdo de masa y lomo, se corta muy menudamente, pero sin picarla, se le pone sal y pimienta molidas, después se llenan las longanizas lo más apretado que sea posible, en las tripas gruesas del puerco, se cuelgan en paraje fresco y ventilado, hasta que estén secas.*

**Chorizos:** *Se pica el lomo, toda la carne que se le ha quitado al tocino, y el gordo, todo bastante menudito. Se tienen, remojados en agua caliente, pimientos choriceros quitadas las venas y las semillas; se muda el agua dos veces y se quita el pellejo del pimiento con un cuchillo; se pasa por un colador toda esa masa con un poco de agua fresca y sal. Se emplea un ciento de pimientos (poco más o menos) para un cerdo muy pequeño, y dos para uno regular. Después de juntar esta masa con la del lomo picado se revuelve muy bien echando unos cuantos granos de ajo, que se separan antes de embucharlos, y se deja así veinticuatro ó cuarenta y ocho horas, probando la*

*masa para ver si tiene suficiente sal. Luego se mete en los intestinos gordos y bien limpios, muy apretados, y picados con un alfiler para extraer el aire y que puedan conservarse, y bien atados se cuelgan al humo, donde se tienen quince ó veinte días en sitio muy seco y ventilado. Pasado ese tiempo se recogen, se les quita todo el polvo y se guardan uno por uno en manteca de cerdo, donde se colocan en capas de chorizos y de manteca, alternativamente, para lo cual es preciso templar la manteca, pues de lo contrario estará muy dura; cuando ya está cubierto el tarro, después de bien fría la última capa de manteca se cubre con un papel pegado, que debe tener la medida de la boca de aquél. Sobre esté se pone un pergamino bien atado para que no se introduzca el aire, pues los echa á perder. Debe guardarse en sitio fresco. Las longanizas se hacen lo mismo con la sola diferencia de ponerles más manteca que a los chorizos.*

*(Sabores del pasado – Recetas y hechos diversos. Lácycles Moreno Blanco).*

Preparaciones a base de vísceras y despojos.

**Menudo guisado:** *Al menudo de callos se le quita la tela, se lava tres veces (las dos últimas con limón) y se cuece con sal y unas cebollas hasta que quede tierno; luego se guisa cebolla, se le pone un poquito de agua, se corta el menudo y se pelan unos garbanzos, que el día anterior se habían echado á remojo con lejía; se echa á la olla el menudo y los garbanzos, y que hiervan una hora; se fríen papas criollas menuditas y para mandarlas á la mesa se incorporan con miga de pan. Esto mismo con bastante caldo se sirve en lugar de sopa.*

**Torta de menudo:** *Se prepara el tripacallo y los garbanzos lo mismo que para lo anterior, y se hace arroz seco y un guiso abundante y cargado de manteca y color; se le echa el menudo, el arroz, huevos duros en tajadas grandes y un poquito de miga de pan, y se pone al horno en una cacerola ó en tarteras.*

**Lengua de buey nitrada:** *Después de haberle quitado el pellejo se frota con pimienta y un poquito de nitro, se pone en una vasija de barro bien cubierta de sal, á la cual se le agregan algunos clavos, tomillo y laurel; se deja esta en salmuera doce ó quince días, teniendo cuidado de reemplazar la sal. Se mete en una tripa y se suspende al humo por tres o cuatro días. Para comerla se pone en agua fría por dos horas, en seguida se cocina en una olla con agua, cebollas, clavos, tomillo y laurel, se deja enfriar y se le corta en rebanadas como el salchichón.*

*(El industrial del coadjutor, Timoteo González. 1893).*

**Queso de marrano:** *Después de haber limpiado y deshuesado una cabeza de marrano, se le quita la carne, la cual se corta en filetes delgados, lo mismo que la lengua y las orejas. Se sazona esta carne con pimienta, sal, especias, tomillo y laurel menudamente cortados; se le envuelve en una tela y se pone á cocer en una vasija, á fuego moderado por 7 ú 8 horas. Una vez cocida, se le saca y exprime el agua. Se adereza un molde ó una cacerola con pellejos de marrano, se pone en el centro la carne, se cubre con una tapa la cacerola de modo que pueda comprimir la carne, y se le pone encima bastante peso. Una vez fría se saca del molde poniendo éste un momento en agua hirviendo para que despegue; se le pone migajón de pan y enseguida, si se quiere, se cubre con perejil.*

*(Sabores del pasado – Recetas y hechos diversos. Láclydes Moreno Blanco).*

TRANSICIÓN DE LA ALIMENTACIÓN EN BOGOTÁ



*(Mercader de carne y de grasa en el mercado de Bogotá, Acuarela de Auguste Le Moyne y J.M Groot 1835).*

## PANADERÍA

El desarrollo de la panadería se remonta al siglo XVI con la llegada del trigo por parte de la hegemonía española, hasta ese instante todos los productos que elaboraban los indígenas eran derivados del maíz. La ausencia del pan a base de trigo en la mesa española, fue la causa para determinar la necesidad de importar las semillas y las espigas que posteriormente se cultivarían en los suelos de clima frío.

De igual manera se establecerían los primeros molinos:

*“En 1567 Benito López hizo un pedimento sobre el aprovechamiento de un molino en Ubaté para proveer de trigo a los mineros de Muzo”.*

*(AGN. Sección Colonia, Fondo Caciques e indios, Tomo 32, Fol 275,284).*

*“... y se registra el cultivo de trigo por parte de los indígenas para elaborar la harina y, por lo tanto, el pan... Pedro Briceño hizo el primer molino de harina... y la primera que amasó pan fue Elvira Gutiérrez mujer de Juan Montalvo, en el Nuevo Reino”.*

*(Papel Periódico Ilustrado, 1883, 1884).*

Hacia el año 1614, se registraron cultivos de trigo en Guatavita, Tunja, Tausa, Ubaté y Simijaca. Esta labor implicaba varios procesos como el arado, sembrado y segado, necesitando una cantidad importante de labriegos y yeguas.

Como medida de prevención ante el acaparamiento del trigo y la posible especulación que pudiera afectar a los pobres, en 1620 se establecen las siguientes medidas:

*“Que las panaderas y tratantes que venden el dicho pan amasado y cocido sean obligados solamente a dar cuatro libras y media de dicho pan cocido por un tomín de plata corriente (...) y que el dicho pan bien acondicionado y sin defraudar su peso (...) los dichos tratantes han de vender el dicho pan en sus tiendas públicamente y teniéndolo de manifiesto y las dichas panaderas en las dichas plazas públicas sin excepción de personas para que todos consigan el fruto del dicho gasto”*

AGN, Colonia. Fondo Abastos. T 6. F. 403v).

Para el siglo XIX el pan se había apoderado de las mesas bogotanas, sin tener distinción de clases sociales ya que de acuerdo al poder adquisitivo dependía que tipo de pan se encontraba al alcance de cada quien.

El cultivo de trigo se diversificó cultivándose en diversos pisos térmicos, por lo tanto, la calidad de las harinas era cambiante y esto determinaba los tipos de pan que se podían elaborar.

*“1ª la flor de harina de la que se forma el pan llamado torta, a la cual se le agrega fuera del fermento, sal, levadura, el agua, la leche, la manteca o la mantequilla y huevos. Esta especie de pan es la menos sana por los agregados de que hemos hablado, los que le quitan la cualidad que tendría la torta sin ellos de poderse digerir perfectamente. De la 2ª harina llamada de pan de a dos, que es menos fina, forman con el fermento, agua y sal, el pan de este nombre. Que es muy saludable siempre que esté bien cocido lo que se conoce por su poco peso. De la 3ª harina, que es un poco más morena, se forma el pan llamado mogollo, el que tiene un sabor más agradable que el pan de a dos, siendo su corteza*



*más gruesa. 4° el pan de salvado que lo forma este y que se llama mogollitas a las que se le agrega un poco de la masa del pan de a dos”.*

*(Merizalde, 1828: 232).*

El pan obtenido con las harinas morenas era el de menor valor y particularmente el de mayor sabor, su consumo estaba masificado en las clases menos favorecidas.

En Facativá, Soacha y Ubaté se encontraban ubicados los molinos que se encargaban de industrializar el trigo. Para el año 1828 se reconocían dos importantes molinos para el abastecimiento de la ciudad, el molino de Hortua ubicado en la periferia y el molino del Cubo ubicado en la zona céntrica, contiguo al río San Francisco.

Para la época era costumbre que el panadero realizara la compra del trigo en las despensas que el mercado ofrecía y luego lo llevara al molino para su transformación en harina. Luego de un proceso artesanal se debía dividir el resultante de la molienda en sémola, harina y harina flor. La manera de establecer su clasificación era por el tamaño del tamiz, siendo la harina flor la más fina y por ende la más costosa.

En la ciudad de Santafé, el pan francés ya estaba en auge para el año 1854.

*“En 1864 llegó a la Sabana la primera trilladora mecánica de trigo tirada por dos caballos”.*

*(Pardo, 1972: 290).*

El negocio de las panaderías tomó fuerza y se fue extendiendo de la misma manera que lo hicieron las tiendas y pulperías, en 1867 se registraban nueve panaderías.

*“la francesa, la italiana, la filantrópica, del águila, Juana Cabrera, Zoila Cabrera, Pereira hermanas,*

*Concepción Guarnizo y la de Juan Duran de Q”.*

*(Miranda, 2000: 86).*

En 1875, Bogotá tuvo que afrontar reyertas a causa de la manipulación de los precios de las harinas por parte del monopolio que formaron los molinos de trigo, en vista de que los reclamos no fueron atendidos por parte del gobierno, la muchedumbre inició una revuelta que terminó en saqueos y destrozos a las panaderías:

*“mueran los panaderos” “abajo el monopolio”, se encaminó la multitud a (...) maltratar a pedradas todas las casas de los panaderos tildados de haberse asociado para subir el precio de este artículo (...) en poco tiempo las ventanas de todos aquellos establecimientos y las de las casas de los antiguos productores de pan, quedaron arrasadas y demolidas alcanzando el daño hasta los muebles de algunas de ellas.*

*(Gutiérrez Cely, 1988:200).*

Los reclamos se centraban en la inconformidad general, porque debido a los elevados precios de las harinas, los panaderos dejaron de producir los panes más económicos que eran de consumo frecuente por los más pobres, así mismo la cultura de las ñapas, encimes y vendajes, desapareció.

*¡Pobre pueblo! El pan es lo más urgente; pero se olvida de que está desnudo, de que está reducido a vivir en inmundas pocilgas, como los cerdos, cuyo alquiler no alcanza a pagar con su ímprobo trabajo; en tanto ve a los que se aprovechan de él, habitando suntuosos palacios, en la opulencia, en el refinamiento del lujo, gozando de todos los placeres, satisfaciendo todos los caprichos.*

*(Gutiérrez Cely, 1988:200).*

Este periodo de la historia se conoce como **“El motín del pan”**.

Para la época de la república, llegaron influencias inglesas y francesas que trajeron consigo preparaciones tales como rollos, soufflés, y el pound cake el cual tomó el nombre ponqué, adaptado coloquialmente. La pastelería francesa se adhería a las colaciones que eran bien logradas por la cocina conventual y a los amasijos que se comercializaban para ese entonces.

*“Las panuchas, merengues y cocadas, / las orejas  
de fraile y las obleas, / las yemas, caramelos y  
cujadas, / alfeñiques, tomates y grajeas /  
recorría con rápidas miradas, / sin que fijar  
pudiera mis ideas / sobre cual de esos dulces me  
sería / más sabroso y más tiempo duraría”*

*(Ángel Cuervo, la Dulzada, 1867).*

## MERCADOS, TIENDAS Y PULPERIAS

El cronista Juan de Castellanos se refirió a la cultura muisca resaltando más su habilidad para el comercio, que para ejecutar acciones guerreras. Los lugares establecidos para realizar intercambios de productos e ingredientes fueron Somondoco, Funza, Turmequé, Tocancipá y Zipaquirá. La figura empleada eran ferias y mercados que tenían sus días específicos de la semana, dentro de los elementos de intercambio se encontraban los alimentos, adicional a esto algodón, oro, coca y se podía establecer un convenio para acceder a una esposa.

Dentro de los grupos poblacionales con los que se realizaba este tipo de comercio, se encontraban los guanes, saboyas, tunjas, agataes, chipataes y somondocos. Algunos de los alimentos que se intercambiaban eran maíz, batata, ullucos, hibas, cubios, yuca, achiras, turmas, arracachas, hortalizas como la calabaza, especias, hierbas, y frutas como guayaba, guama, papayo, piña, aguacate, entre otros.

Pasando a la época de la colonia, el mercado se establecía con un orden diferente ya que los puntos de comercialización se concentraron dentro de la ciudad. En el año 1557 recibe el nombre de Plaza de San Francisco “actual Parque Santander” el lugar que coloquialmente fue conocido como plaza de las yerbas, en este sitio se disponía el mercado que recibía a los campesinos con todo tipo de productos alimenticios y funcionaba toda la semana con interrupción el día viernes.



*(Plaza de mercado de las yerbas, ubicada en el actual parque Santander. 1870, Clisé. Colección Museo Nacional de Colombia).*



*(“Vendedoras de papas” recreado por el pintor Ramón Torres Méndez, 1851).*

Posterior a esto, el principal punto de encuentro fue la plaza mayor “actualmente la plaza de Bolívar” allí llegaban los campesinos con productos derivados de la agricultura, animales de crianza menor y la pesca. De las poblaciones cercanas, Bogotá se abastecía de huevos, gallinas, leche, quesos, frutas y el emblemático pez capitán.

En la plaza mayor también se comercializaban productos preparados, en toldos cubiertos con lonas se vendían carnes, longanizas, chicharrones, pasteles, rellenas y diversas viandas. Quienes provenían de lugares distintos a la ciudad pasaban por la Plaza Mayor en busca de conocer las novedades que allí se podían encontrar.



*("Vendedor del mercado de Bogotá, José Manuel Groot. 1835).*

*Hoy viernes salgamos y miremos que cosas traen los campesinos: a la izquierda están los puestos de los artículos indígenas hechos en lana, algodón y de la fibra de pita (...) hacia el centro de la plaza se encuentran las ventas de azúcar y sal, a la derecha raíces comestibles, y legumbres, gallinas en jaulas parecidas a las que usan nuestros pescadores en anguilas, huevos envueltos de dos en dos y pescados. Al lado de un niño desnudo, un pavo y un marrano amarrado de una pata a una estaca y más adelante los vendedores de frutas hasta el pie del altozano. Volvemos hacia el sur y nos encontramos con los vendedores de zarzas y de telas importadas. También hay una o dos tiendas o más bien cajones con techo (donde venden oro en polvo). En seguida hay rollos de estera de 5 pulgadas de ancho y los que la venden también la cosen sentados en el suelo. En la esquina sur están las ventas de carne y bajando al occidente pasamos entre las carnicerías y los graneros, hasta que al llegar el frente de la casa de los Portales encontramos puestos donde venden sogas y toda clase de artículos de madera, algodón y lana que ya habíamos visto al entrar a la plaza.*

*(Holton, 1981: 236).*



*Se observa mucho orden en el arreglo de los diferentes tipos de provisiones, que están dispersas en filas sobre el pavimento, siguiendo la forma de la plaza. Los vegetales, los granos y las frutas se ubican juntos, por lo general. Los carniceros tienen pequeños puestos, donde se expende excelente carne de res, cordero y cerdo a precios muy bajos. Luego vienen los pollos, los huevos y la mantequilla; la losa de madera y de barro, etc. Luego las telas burdas del país, como algodones a franjas, de basta factura, ruanas sombreros de paja, hamacas y alpargatas, etc. (...). Hay frutas y vegetales de regiones cálidas, frías y templadas, todos frescos. Naranjas, limones, piñas, granadas, mangos, la deliciosa chirimoya, melones de varios tipos, fresas, etc. (...) coliflores, berenjenas, papas, repollos, alcachofas y toda la familia de los vegetales abundan aquí y son excelentes.*

*(Stewart, 1989:136).*

El mercado se diversificó ampliándose a locales que surtían productos del consumo diario denominados tiendas y pulperías. Las tiendas no gozaban del mismo estatus que las pulperías.

La diferencia radicaba en que los lugares destinados para el establecimiento de las tiendas, estaban mal adaptados debido a que quienes atendían el negocio también vivían allí, y a esto se sumaban sus precarias condiciones sanitarias. Era un lugar de residencia de gente amotinada que durante algunos meses del año se dedicaba a acaparar productos, para luego venderlos a un mayor valor.

Este modelo que se desarrolló en Bogotá, pronto empezó a generar perjuicios dentro de la comunidad. La regulación de los productos que llegaban a la plaza mayor y que también se comercializaban en tiendas y pulperías, estaba a cargo del Cabildo, quien nombraba a un Sindico Procurador con el fin de que mantuviera estables los precios y garantizara la distribución equitativa de los ingredientes, productos y artículos que llegaban a la ciudad. Dentro de las medidas que se determinaron se encuentra la siguiente:

*Los pulperos no podrán comprar para revender conservas, azúcares, pescados y otros comestibles hasta que no hayan pasado tres días que los que conducen de afuera los hayan estado vendiendo públicamente y para ello deberán tomar primero el consentimiento de la justicia pues es perniciosísimo al público y contrario a las máximas del buen gobierno el abuso que en este particular se experimenta en esta ciudad.*

(AGN. Colonia. Fondo Policía, 1785. SC 47. 6. D. 3. F 59).



*(Tienda, José Manuel Groot / Auguste Le Moyne, 1835).*

Hacia el año 1777 se registraban 127 pulperías, estos establecimientos de comercio vendían alimentos, expendían licores como chicha, vino y aguardiente y comercializaban algunos productos derivados de la alfarería. Debido a su versatilidad en la cantidad de artículos que ofrecían es que reciben su nombre.

*El que vende en público frutos de la tierra y de Castilla, fuera de ropa, particularmente cosas de comer, no guisadas. Y llamáronle pulpero a lo principios en estas indias, porque como había pocos que usasen este oficio, acostumbraron, los que lo usaban, a vender en sus tiendas todas brozas de estas, y como tenía muchas al modo que los pulpos tienen muchos pies. Les llamaron pulperos. Ya por vocablos más graves, les llamaron tratantes. A la tienda de éstos dicen pulpería.*

*(Simón, 1986: 77).*

El sistema de abastecimiento de alimentos en la ciudad era cambiante debido al incremento de su población y de su arquitectura. Luego de la transición de la plaza de las yerbas hacia la plaza mayor, se tomaron otro tipo de medidas para ampliar la capacidad del mercado. En el año 1848 fue construida la Plaza de La Concepción en la carrera 10 con calle 10 en el centro de la capital, con la finalidad de trasladar la comercialización de productos alimenticios a un lugar que cumpliera con unas mejores condiciones de infraestructura.



*(Mercado de La Concepción. Foto tomada de: <https://babel.banrepcultural.org/digital/collection/p17054coll19/id/1132/>).*



*(Mercado de La Concepción. Foto tomada de <https://www.radionacional.co/cultura/historia-colombiana/galeria-la-bogota-de-antano-un-recorrido-por-la-capital>).*

Para el año 1861, trece años después de la construcción de la Plaza de La Concepción, se prohíbe la venta y comercialización de alimentos en lo que años atrás se denominaba Plaza Mayor, “posterior a la independencia se llamaría Plaza de la Constitución” y luego de 1846, Plaza de Bolívar.

Ante la elevada oferta y demanda de productos, la Plaza de La Concepción tuvo que ser reformada, construyéndose nuevos pabellones hacia el año 1925, los trabajos de obra civil fueron contratados con la firma estadounidense Ulen & Company.

Para la misma fecha “entre el año 1925 y 1928” se iniciaría la construcción de la que en la actualidad se considera la plaza más antigua de Bogotá, la Plaza de las Cruces.

Una obra ejecutada por la firma Ulen & Compañy, quienes habían sido contratados para la construcción de la Plaza de La Concepción. La Plaza de las Cruces se construiría con el propósito de apoyar a la descongestión de la Plaza de la Concepción. “Que para el año 1953, sería demolida por la ampliación de la carrera decima”.

Basados en el estilo Art Nouveau, un movimiento que estaría presente entre finales del siglo XIX e inicios del siglo XX, rompiendo los esquemas de la época del renacimiento, el barroco y el romanticismo, dando mayor protagonismo al tema decorativo en las nuevas infraestructuras, y en la aplicación al diseño industrial.

La firma Ulen & Company ejecuta la obra de la Plaza de mercado de las Cruces, con unas características especiales en su decoración, con elementos fitomorfos y zoomorfos.



*(Plaza de mercado de Las Cruces. Anónimo. 1920s. Fondo Luis Alberto Acuña Casas. Colección Museo de Bogotá: MdB 00060.)*





(Plaza de mercado de Las Cruces. Foto tomada de: <https://twitter.com/HistoriaFotBog>)



(Plaza de mercado de La Concordia. Foto tomada de: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File: Bogot%C3%A1\\_barrio\\_La\\_Concordia\\_plaza\\_de\\_Mercado.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bogot%C3%A1_barrio_La_Concordia_plaza_de_Mercado.JPG))

Plaza de mercado de La Concordia, construida en el año 1.933 en la calle 12 con carrera 1, centro de Bogotá.



*(Plaza de mercado de La Perseverancia. Foto tomada de: <https://eloyhanoi.com/el-barrio-de-la-perseverancia/>)*

Plaza de mercado de La Perseverancia, fundada en 1.940 en la carrera 5 con calle 30, centro de Bogotá.



*(Plaza de mercado de Las Nieves inicio del siglo XX. Foto tomada de: Plaza de mercado de Las Nieves – Fototeca Digital del Archivo de Bogotá)*

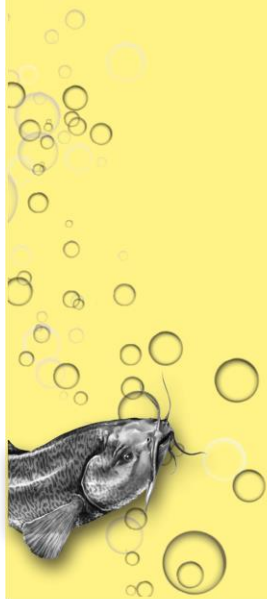
LITERATURA GASTRONÓMICA DEL SIGLO XIX





RECETAS DEL SIGLO XIX EN

# BOGOTÁ





# ENTRADAS



## EMPANADAS

*Se mojan 3 libras de harina de trigo con 10 huevos, ½ libra de manteca de cerdo, 4 onzas de mantequilla, sal correspondiente, dos y medio pocillos de levadura y color; se mojan desde la víspera por la noche, se soba bien esta masa y se deja leudar; al otro día se vuelve á sobar, se divide en pedazos de doce onzas cada uno y se rellenan con el guiso que se quiera.*

## GUIISO PARA EMPANADAS

*Se prepara la masa como queda dicho arriba. Se hace un ahogo con cabezas de cebolla, rebanadas de ajo, cebolla picada, pimienta, ají cortado y hojas de orégano; á esto se le agrega, carne de res cocida y cortada en pedacitos menudos; de marrano cortada en tiritas; arvejas tiernas ó garbanzos; se cuaja este guiso con un poquito de masa cruda.*

## AREPAS DE MAÍZ PILAO

*Se pone una paila al fuego con agua y ceniza y se le echa maíz. Se menea de un lado y otro, y de cuando en cuando se saca un grano y se refriega entre los dedos hasta que suelte hollejo; cuando lo suelte yá está. Se aparta del fuego, se lava muy bien refregándolo y se le quita á cada grano la cabecita con una navaja para que no quede la arepa con sabor á lejía ni con pintas negras. Es bueno lavar el maíz ya descabezado, con lima para que adquiera buen olor. Se muele bien en la piedra, se le echa cuajada ó queso mantiquilludo y un poquito de gordura derretida de res ó de cerdo, y sal. Se soba esta masa y se extiende para*



*hacer las arepas y echarlas al tiesto ó cazuela. Si la masa ha quedado muy blanda se pone sobre una hoja sobre el tiesto, y cuando haya dorado por un lado se voltea por el otro con nueva hoja, y cuando hay tomado alguna consistencia se pone cerca del fogón para que acabe de asarse que es lo que llaman, poner la arepa al asadero. Es mejor que quede un poco gruesa.*

#### AREPITAS DE CANELA

*A media libra de harina de trigo, se le agregan cuatro onzas de manteca, seis onzas de azúcar, un huevo, clavos y canela en polvo, se soba todo muy bien, se hacen rosquitas y se meten al horno en el mismo temple que lo anterior.*

#### AREPITAS DE ALMIDON

*A una libra de almidón bien molido, se mezclan una libra de azúcar, dos libras de harina de trigo, una libra de mantequilla y seis yemas de huevo; se hacen las arepitas y se meten á un horno al temple de voltear el pan.*

#### MOLLEJAS ASADAS

*Ingredientes. Tres mollejas de ternera, huevo y miga de pan, mantequilla, tres tostadas de pan y salsa.*

*Escójanse las mollejas (de las redondas), grandes y blancas, y sobre todo muy frescas; póngase en agua caliente para desangrarlas y mejorarles el color; déjense en el agua por una hora; en seguida pásense á agua hirviendo y déjense así por diez minutos; sáquense, escúrranse, rebócense con huevo y revuélquense en miga de*

*pan; vuélvase á mojar con huevo y otra vez con miga de pan. Écheseles un poquito de mantequilla derretida y méntanse las mollejas á un horno moderado por espacio de cuarenta y cinco minutos. Háganse tres rebanadas tostadas de pan, póngase las mollejas entre ellas y encima écheseles salsa morena.*

## TORTA DE SESOS

*Se cuecen los sesos y se cortan en tajaditas; se hace un ahogo de cebolla, ajo y pimienta, se mezcla con un batido de huevos, se mete al horno en una fuente ó en cajitas de papel.*

## LIBRES DE TERNERA PICADAS

*Es preciso escoger las ubres de ternera, gordas y blancas y sobre todo que el cuchillo del carnicero no les haya lastimado la piel ligera que las cubre. Se dejan desangrar por dos horas en agua tibia en climas fríos y en agua fría en climas cálidos, teniendo cuidado de cambiar dos ó tres veces el agua. En seguida se les echa en una cacerola de agua hirviendo, y al punto que al tocarla con el dedo pueda uno juzgar que ya están más firmes, se les pasa á una vasija de barro con agua fría. Cuando estén frías se les escurre en una servilleta, y ´para que tomen una forma aplanada se las pone en prensa bajo una tabla con peso por un cuarto de hora; entonces se arreglan cortándoles las partes inútiles y se les pone tocino menudamente. Hecho esto, se echa en una cacerola las partes que se recortaron, zanahorias y cebollas cortadas, un manojito de yerbas de cocina, el todo cubierto con lonjas de tocino*

*sobre las cuales se ponen las ubres para dejarlas cocer por tres cuartos de hora con fuego arriba y abajo, cuidando de mojarlas cada diez minutos con salsas ó con caldo. Acabado el cocimiento se les rebosa y se sirven en salsa de tomate.*

## CROQUETAS DE JAMON Y SESOS

*Cuézase un pedazo de jamón y un par de sesos de carnero; después de cocidas ámbas cosas frías, se pican en pedacitos muy menudos y se mezclan estas dos cosas; póngase al fuego manteca y fríase cebolla muy picada y perejil, y después de frito esto échese un par de cucharadas de flor de harina y leche, para hacer una masilla muy clara, la cual se retira del fuego y se junta con el jamón y los sesos, echando sal, pimienta y nuez moscada. Cuando esté fría se hacen bolitas, pasándolas por pan rallado, luego por huevos batidos, por pan rallado otra vez, y se fríen revolviéndolas con perejil picado.*



# SOPAS



## MENESTRA DE QUESO O SOPA BOGOTANA

*En el fondo de una cazuela que aguante el fuego se tiende una capa de queso cortado menudamente y mezclado con pedacitos de mantequilla; en seguida se pone otra capa de pan en rebanaditas y se sigue así alternativamente, concluyendo con otra de queso y de mantequilla; se echa encima caldo caliente de carne ó de vigilia, dejándolo todo al fuego hasta que se tueste y evapore casi todo el caldo. A tiempo de servirlo se echa de nuevo caldo, teniendo cuidado de que se espese un poco, que es la esencia de esta menestra.*

## SOPA DE MAZAMORRA DE PISTE

*Se guisa la olla como queda dicho, y cuando esté hirviendo se le pone repollo picado, habas y arvejas; una vez cocido esto, se echan unas papas picadas (si son criollas mejor) y la masa; cuando estén cocidas las papas yá lo está la sopa, que no ha de quedar muy espesa. El piste se tiene preparado y se hace de la manera siguiente: se quiebra el maíz y se pone en un barril con agua; á los cuatro ó seis días yá está para hacer el piste; se pasa por la piedra, se desata con agua, se cuela, se deja que se pose y después se tira el agua; se pone agua nueva y se vuelve á tirar; si huele feo se echa otro poco de agua, se revuelve y puede echarse en la olla para hacer sopa.*

*También se hace sopa de mazamorra con harina de maíz ó de trigo, con solo desatarla en agua, pasarla y echarla á la olla yá preparada. En todas estas sopas se acostumbra echar carne cortada en trozos pequeños.*

## CUCHUCO DE TRIGO

*Se escoge el trigo y se machaca en la piedra, mojándolo con agua para que quede bien partido; se pone en agua y se estriega para quitarle el unche, el que se le va sacando con un colador hasta que no quede nada, y se pone á cocinar sin sal; cuando el unche esté esponjoso se le echa la sal suficiente, arvejas y repollo, y más tarde papas y lo demás del trigo para que espese el caldo. Esta sopa es muy fina, pero hay que echarle carne de marrano.*

*Lo mismo se hace el cuchuco de cebada y de maíz.*

## MUTE

*Este se hace de maíz blanco Yucatán, el cual se cocina con lejía, y cuando se le va el pellejo al refregarlo, se saca, se lava bien con agua fría y se deja en agua hasta el día siguiente, en que ya se puede poner á cocinar, pero por bastante tiempo. Después para hacer la sopa se echa en la olla yá preparada, y luego se le pone repollo y papas.*

## SOPA DE ALMONDIGAS

*Se tiene una olla con caldo preparado, se hacen almóndigas pequeñas de carne fresca y se echan al caldo á que se cuezan, y después se le agrega un poco de mazamorra para que espese el caldo.*

## SOPA CERNIDA

*Para cada libra de harina tres huevos, la sal necesaria, un poco de leche y otro de manteca; se le pone agua y se soba bien hasta que se forme una masa dura, y una hora antes de servirse se ralla con un rallo puesto al lado contrario, ó también con un arnero, para que caiga sobre el caldo que deberá estar hirviendo y preparado con todo lo necesario, y con repollo, arvejas, zanahorias y lechuga si se quiere.*

## SOPA DE VITORIA

*Se toma una vitoria, se cocina con agua pura, luego se pone á escurrir, y después de sacarle la semilla y la parte más filamentososa, se muele y se revuelve con queso y miga de pan ó bizcochos molidos y unos huevos; y haciendo de esta composición torrijas fritas en manteca, se echan en la olla yá preparada con caldo, bien sea de vigilia ó de carne.*

## SOPA DE MAZAMORRA DE ARROZ

*Se lava el arroz y se pone desde la víspera; se muele muy fina la masa, se desata y se pasa; se tiene la olla yá preparada con papas á medio cocer, y se le echa la masa, teniendo cuidado de que no se ahume. Para treinta personas se echa libra y media de arroz.*

### SOPA DE TORREJAS DE ARROZ ENTERO

*Se toma un poco de arroz cocido y se bate con huevos y miga de pan, se frien torrijas y se echan en el caldo ya preparado.*

### SOPA FRITA

*Se toma un poco de harina de trigo; se mezclan huevos, queso, leche y sal, de lo cual resulta una masa clara que se fríe en manteca, y se hacen pedacitos que se echan en las soperas. El caldo se espesa con pisto, etc.*

### SOPA DE TORREJAS DE MASA DE ENVUELTOS

*Se prepara la olla como para toda sopa, y se echan arvejas; luego se muelen los envueltos y se amasan con queso rallado, se hacen bolitas, se frien y se ponen en caldo á fuego lento.*

### SOPA DE ENVUELTOS

*Se parten en pedacitos los bollos de los envueltos y se echan en la olla ya preparada con salchichas y papas criollas. Los bollos se hacen de harina de maíz amasada con un poco de agua, y se cocinan envueltos en hojas de chisgua.*

### SOPA DE YUCA

*Se guisa la olla como siempre, se pelan las yucas y se echan; cuando haya hervido bastante se hace una tortilla de huevos y al tiempo de servirla se ponen unos pedazos.*



## SOPA DE VERDURAS

*Se guisa la olla como está dicho; cuando hierve se echan las verduras, zanahorias, habichuelas, habas, mazorcas, arvejas, lechugas, repollo, etc. Las más duras primero, unas papas y un poco de arroz.*

## SOPA DE MAÍZ

*Se moja la harina con caldo frío, huevos, un poquito de manteca y si se quiere otro poquito de leche, de modo que se puedan hacer unas torrejitas, que después de fritas se echan en la olla ya preparada, cuidando de que no se deshagan.*

## SOPA DE CALABAZA

*Se pelan unas calabazas tiernas y se cocinan sin agua; cuando estén cocidas se ponen en un cedazo y se machacan con una cuchara, hasta que no les quede agua; estando bien secas se echa sal y pimienta molida, y aparte se baten huevos en cantidad suficiente para mojar la calabaza. Después de batido el huevo solo, se echa harina de trigo, pero que quede claro y no espeso; ya que esté mezclada se fríe en una sartén, se corta en pedazos pequeños y pestos se echan en la olla ya preparada.*

## SOPA DE CANGREJOS

*Se prepara la olla como para toda la sopa, y se tuestan los cangrejos y se muelen; después se le pone caldo á esta harina, se cuele el líquido y se echa á la olla; al tiempo de servirla se le ponen unas rebanadas de pan frito. Esta sopa es de mucho alimento.*

## SOPA DE COLA DE RES

*Se parten los cametos de la cola, se pone á cocinar hasta que esté tierna, y se le echa zanahoria en pedacitos y unas arvejas; luego se prueba un poquito la harina de trigo, se desata y se pone al caldo.*

## SOPA DE CEBADA PERLADA A LA JARDINERA

*Se lava una porción de cebada perlada y se deja de remojo diez ó doce horas; después se cuece en agua y sal; estando bien cocida, se le escurre el agua y se lava en dos aguas, para quitarle toda la goma; estando bien limpia, se guarda y se hace lo siguiente: se cuece una porción de sopa julienne en agua y sal, y después de cocida se le escurre el agua y se juntan esta sopa y la cebada en buen caldo de vaca de antemano preparado; se deja hervir cinco minutos, después se sazona de sal y se sirve..*

## SOPA DE BOLITAS

*Se hace una masa de una libra de queso y media de almidón ó de harina de maíz, se soba con huevos y se muele; se hacen bolitas y se fríen achatándolas para que no revienten; se ponen en un buen caldo y se hacen hervir con verduras.*

## SOPA DE COMINO

*Se baten dos cucharadas de harina de trigo con dos huevos hasta que el batido quede como una crema espesa. Cuando el caldo esté hirviendo se le echa la masa anterior. Se retira inmediatamente del fuego y revuélvase con una cuchara. El caldo puede llevarse en botellas corchadas.*

## SOPA DE NAVOS

*Se ponen los navos en una cazuela con agua, sal, cebollas, zanahorias, un ramo de yerbas finas, perejil, apio y un poco de jamón; así que están cocidos, se pasan como suco por una coladera, y se revuelven con el caldo; se fríen unos trocitos de pan y se sirven con la sopa.*

## SOPA DE ARRACACHA

*Se muelen las arracachas muy bien y se echan en un caldo sustancioso de carne, que se deja en el fuego, ni muy espeso ni muy claro. Aparte se guisa un pollo gordo y despresado con manteca, tomates, perejil y pimienta, el que se agrega á la*

*sopa cuando esté tierno y bien cocido con toda la salsa en que ha sido preparado. Se sirve con costrones de pan frito.*

#### SOPA DE YEMAS DE HUEVO

*Se deshacen en ocho tacitas de caldo ocho yemas de huevos, y se cuelan en un molde para ponerlo al baño maría; así que esta especie de crema ha espesado, se echa en una sopera el caldo de la sopa, y con una espumadera se van levantando capas de esta crema y echándola en el caldo.*

#### SOPA DE COLIFLOR

*Se escogen unas coliflores chiquitas, se limpian y se cortan en pedacitos. Después se echan en una cazuela con un pedazo de mantequilla; apenas estén bien doradas se las moja con la misma agua en donde se deben haber cocido anteriormente las coliflores, y se les agrega un poco de caldo, sazonándolo con sal y pimienta; se ponen á dorar unas rebanadas de pan, las cuales se echan también en el caldo, y se deja hervir todo junto hasta que se haga puré ó naco y se sirve.*

#### SOPA DE PAN A LA BOGOTANA

*Se pone al fuego una cacerola ó sartén con mantequilla muy fresca y bastante cebolla picada, y cuando se haya marchitado ésta, se le echa caldo y leche por partes iguales, y una vez que haya hervido se le pone las rebanadas de pan y algunos huevos crudos enteros; cuando éstos estén ligeramente cocidos se sirve la sopa.*

## SOPA DE BOLITAS DE PAPA

*Háganse cocer algunas papas amarillas, póngaseles en puré, júnteseles á claras de huevo duras en pedacitos, pélese y añádanse una á una algunas yemas crudas, una cucharada de crema de leche, sal y pimienta blanca; todo eso bien pelado pásese por un cedazo fino, hágase con esto pelotitas que se cuecen en agua y se le echan al caldo.*

## SOPA DE MONDONGO

*Se cuece muy bien una pata de res, cantidad proporcionada de callo y media libra de garbanzos; se pican en pedazos menudos la pata y el callo. Se vuelve á echar todo en el caldo en que se cocinó y se agrega carne de res, papa en rebanadas, pan frito, rebanadas de salchichón, y al servir la sopa se espesa con yema de huevo.*

## SOPA DE ALCACHOFAS

*Se prepara un caldo con buen hueso, una gallina sin despresar, un rábano blanco, una zanahoria, un ramillete de perejil, culantro, laurel, tomillo y cebolla; se le agrega pimienta, cominos, ajos y unas mazorcas; en otra vasija se cocinan unas alcachofas, que se muelen con las mazorcas cocidas, y se ciernen en un cedazo. Se despelleja la gallina, se muele bien la pechuga y se echa al caldo, así como las alcachofas y las mazorcas cernidas; el resto de la gallina se deshila al tiempo de mandarla á la mesa se le pone un poco de crema y una copa de vino de jerez ó de madera.*

## SOPA DE GALLINA

*Se pone una gallina á cocinar con una libra de carne fresca, rábanos blancos, zanahorias y un buen hueso; cuando ya esté ese caldo se cuele en otra olla; después se muele la gallina, sin nada de pellejo, se le revuelve pan frito tostado, mantequilla, una clara de huevo, nuez moscada, pimienta y queso de Flandes. Se hacen bolitas pequeñas que se ponen en la sopera con pedacitos de pan fritos, crema de leche ó leche sola; cuatro yemas de huevo batidas, encima el caldo y una copa de vino blanco.*

## SOPA DE ARROZ SECA

*Se rehogan con aceite y cebollas los pimientos; se añade el arroz, rehogándolo también un poco; se echan dos jícara y media de agua por cada jícara de arroz, y se sazona con sal, un poco de pimienta y azafrán.*

## SOPA SANTAFEREÑA

*Se toma una libra de harina de trigo, se le agrega media de mantequilla, dos onzas de manteca, ocho huevos, una libra de queso; se mojará primero con los huevos, se sobará con manteca y estando bien dócil se incorporará con la mantequilla. Se le echa el queso molido, se hará una pelota y se envolverá en una hoja que sea propia; se ata bien y se pone al fuego en agua hasta que esté cocida. Se tendrá aparte el caldo de carne hecho con mantequilla, perejil sin picar, un polvo de pimienta, clavos enteros y demás especias comunes; se saca la masa, se baten las*

*yemas de huevo; se hacen tajadas de la masa y se envuelven en el huevo, teniendo ya pronta una cazuela con manteca caliente para echarlas á freír; luego se sacan y se echan inmediatamente en el caldo y se conserva á fuego lento.*

#### SOPA DE AREPA

*Se toman las arepas y se tuestan en la parrilla hasta que queden doraditas; se tiene preparado un buen caldo de carne, con cebolla, perejil, tomate y sal, y se agregan algunas papas amarillas (criollas), con el objeto de espesarlo. Poco antes de enviar á la mesa la sopa, se le echa en pedacitos la arepa tostada, cuidando de que no se deshaga. También se agrega al caldo rebanaditas ó pedacitos de salchichas y esto le comunica buen gusto.*

#### SOPA DE PLATANOS VERDES

*Después de quitadas las cáscaras se echan en una cazuela con caldo de carne, se dejan hervir hasta que se hallen bien blandos, se sacan y se machacan en un mortero, y luego de que estén hechos pasta, se deslíe con el mismo caldo echándole especias, culantro machacado con un poco de agrío de limón, y después que ha dado un hervor, ya se puede hacer uso de ella. Si se quiere espesar se machacan las especias, se echa un pedazo de pan tostado ó almendras.*



# FUERTES





## CANGREJOS A LA BOGOTANA

*Se toman los cangrejos vivos, se lavan en agua abundante y se les quita la parte del centro de la cola, arrancándole el intestino. Luego se toman zanahorias, cebollas cortadas en dados, perejil, tomillo, laurel, manteca, sal y pimienta. Se pone todo esto á cocer con la manteca, á fuego lento, sin dejarle tomar color; se echa un poco de vino blanco, y cuando empieza á hervir se le añaden los cangrejos, con tres cucharadas de cognac, que se hará arder estando aún vivos los cangrejos, hasta su entera cocción. Se ponen á escurrir, se colocan en una legumbre, y se dejan al calor. Se deja reducir la cocción á las dos terceras partes, haciendo espesar la salsa con un poco de gelatina de carne maneada, con un buen trozo de manteca fresca. Se añade nuez moscada, que se vierte sobre los cangrejos, los cuales se sirven enseguida.*

## PESCADO DE RIO SUDADO

*Se cuecen envueltos en papeles bien llenos de manteca, á dos fuegos, volteándolos de un lado á otro hasta que estén bien cocidos, y estándolo, se les quitan los papeles y se sirven con la siguiente salsa; Se desatan en agua unas alcaparras, se muelen y se fríen con un poquito de manteca; se les añade sal si les falta, un poco de vinagre, cebollas cocidas, aceitunas, tomates y bastante aceite o mantequilla.*

## GALLINA A LA BOGOTANA

*Tómese una gallina asada y quítese toda la carne; tómense dos tajadas de jamón y píquense con la carne; añádanse á esto 150 gramos (5 onzas) de la mejor mantequilla, póngase sal y pimienta al gusto; muélase todo en una masa y póngase en un tarro ó pote, échesele encima mantequilla derretida y guárdese en un lugar frío, por diez días.*

## COLA DE RES

*Se necesita una cola de buey de tres libras; escójase de preferencia la extremidad más gruesa. Córtese o asíérrese en pedazos de cinco centímetros de espesor. Hágase macerar por veinte minutos y desangrar por una hora; escúrranse, enjúguense los pedazos y póngase en una cacerola de la capacidad de ocho botellas; agréguese seis botellas de caldo, hágase hervir y espúmese; al primer hervor añádase: 7 onzas de cebollas; 13 onzas de zanahorias cortadas; 3 clavos de especia; 2 atados de yerbas finas, sal y pimienta. Póngase a un lado de la hornilla y déjese allí hervir á fuego lento por tres horas y media. Averígüese si ya está cocido, lo que se conoce cuando la carne cede bajo la presión del dedo. Escúrrase todo el contenido en un gran colador, evitando que se rompan los pedazos de cola; en seguida resérvense en una cacerola de la capacidad de 4 botellas, los pedazos de cola que se habrán limpiado bien. Póngase las zanahorias en una cacerola pequeña. Desengrásese bien el cocimiento que ha quedado en la cacerola grande y cuézase hasta reducirlo á*

*la mitad; rocíense con esto las colas y las zanahorias, las que permanecerán en sus respectivas cacerolas. Caliéntese y sírvase. Se les echa la salsa. Agréguese 5 cebollas cubiertas de salsa fría las que van colocadas sobre las zanahorias.*

## PERNIL COCIDO

*Se quita primeramente todo lo que pueda tener de rancio, se corta y se pone á desalar por dos o tres días en agua fría; se deja escurrir, y después de haberlo enjugado bien se pone á cocer en la composición siguiente, envuelto en un lienzo: una mitad de agua y otra de vino, ajos, cebollas, tomillo, laurel, clavos de especias, etc. Se conoce que está cocido picándole con un mechador, que en tal caso lo atraviesa con facilidad; se saca y se le quita el hueso de en medio, y cuando esté frío se le quita la corteza y se cubre la grasa que lo rodea con una mezcla de pan rallado y yerbas finas.*

## PESCADO CON VERDURA

*Se toma zanahoria, cardos, habichuelas, y calabazas. Se corta todo á lo largo, de manera que quede como hilacha, y se pone á cocinar con una clara de lejía; luego se pone en un colador á escurrir, se corta cebolla muy menudita y tomate; enseguida se le echa sal, pimienta, nuez moscada, y manteca; así se pone á freír, y se le van echando pocos de agua hasta que sea la suficiente. Se pone toda la verdura en este ogo, agregándole queso de ojo rallado y un poco de vino de jerez; cuando haya secado se pone en un*

*molde con una capa de verdura y otra de pescado (éste se desespina, se deja escurrir y se le pone un polvo de sal); sobre la capa de pescado se echa huevo cocido y miga de pan, lo que se tendrá yá batido con huevo crudo; otra capa de verdura y otra de pescado hasta que se llene el molde. Se tendrá preparada una olla con agua, y se pone á cocinar á vapor el pescado tapándola bien.*

### PESCADO PANCHE

*Se deja el pescado panche en agua de un día 'para otro y se corta en rebanadas grandes; se pone un migajón de pan en agua, se deshace y se cuele, se extienden las rebanadas de pescado y por encima la masa, guiso de cebolla, ajos cortados, manteca ó aceite, cominos, pimienta y ají de Quito, y para que dore se mete al horno ó se pone una lata con candela.*

### MENUDO GUISADO

*Al menudo de callos se le quita la tela, se lava tres veces (las dos últimas con limón) y se cuece con sal y unas cebollas hasta que quede tierno; luego se guisa cebolla, se le pone un poquito de agua, se corta el menudo y se pelan unos garbanzos, que el día anterior se habrán echado á remojo con lejía; se echa á la olla el menudo y los garbanzos, y que hiervan una hora; se fríen papas criollas menuditas y para mandarlas á la mesa se incorporan con miga de pan. Esto mismo con bastante caldo se sirve en lugar de sopa.*

## PATOS RELLENOS

*Se ponen á cocer los patos á que den tres hervores; se les muda de agua y se echan rabos de cebolla, pimienta y ajos machacados; se dejan que se cuezan, y entonces se sacan y se les unta ajo, cominos, y vinagre. Se hace por un lado un picadillo de migajón de pan desleído, se le echa la cebolla tomate, ajo, perejil, alcaparras, y se pone á freír en aceite sin nada de agua; con este picadillo se rellenan los patos y se les unta por encima , se ponen en una cazuela con fuego arriba y abajo, y se hace un caldillo de alcaparras molidas, tomate, clavo y pimienta; se fríe todo en manteca, se ponen los patos en un platón con su salsa, y se adornan con cogollos de lechuga y cebollas picadas, se les echa un poco de aceite por encima, aceitunas, alcaparras, aguacates y uno ajíes, remojados y rellenos con el migajón de pan.*

## PICHONES CON FRUTAS

*Se prepara un relleno con un hígado de pato, tres ó cuatro frutas picadas, tres morcillas, y unos cuantos hongos pequeños; todo cocido en un caldo desangrado.*

*Se rellenan con esto cuatro pichones que tengan á lo más quince días. Se coche la abertura por la que se introdujo el relleno, y se hacen cocer los pichones en caldo desangrado con bastantes setas. Se sirven rodeados de dicho condimento y se rocían por encima con la salsa de su cocción á la que se le añade unas gotas de limón.*

## PAVO ASADO

*Antes de matarlo se le hace tragar un pocillo de vinagre ó aguardiente, se despluma con cuidado, sin cortarlo; se destripa y se deja en bastante agua hasta el día siguiente, en que se rellena el buche con papas cocidas y machacadas con mantequilla, sal y pimienta, ó con carne de res, marrano y tocino todo picado y á lo cual se le pone cebolla, ajo y especias; se le corta el pescuezo para atarlo á fin de que no se salga el relleno; se envuelve en un pedazo de tela blanca nueva; se pone en una fuente, se cubre con hojas de col, se le echa un poquito de agua y manteca y se mete al horno tapado, pero en brasa. Cuando esté asado se saca, se le quita el forro y se vuelve á meter para que dore.*

## POLLO SUDADO

*Se le corta el pescuezo al pollo, se pone á cocer en una olla tapada con tomate, cebolla cortada, ajo cortado en tajadas, pimienta, sal, manteca y orégano y el agua suficiente. Cuando está cocido se agrega una yema de huevo batida en un poquito de agua.*

## CARNE DE TERNERA ESTOFADA

*Quítese el hueso á un filete de ternera y llénese con relleno el espacio que deja; enróllese y córsase firmemente; póngase en una sartén y cúbrase con caldo débil. Déjese hervir muy lentamente. Hágase separadamente un guiso espeso de mantequilla y harina, unos pocos hongos, dos cucharadas de zumo de limón, un*

*poco de macis, medio vaso de jerez, y pimienta al gusto; cuélese, désele un hervor y vacíese sobre la carne. Guarnezcase el plato con rebanadas de limón. Derrítase media onza para una libra y espésese muy despacio.*

#### PIERNA DE CORDERO ASADA

*Procúrese una pierna ó anca de cordero que haya sido colgada previamente al aire; pues de otro modo nunca estará tierna; refriéguese con harina y póngase a un fuego brillante á alguna distancia, de modo que se caliente por todas partes; prínquese constantemente, y media hora antes de servirse échese al fuego para que tome un buen color oscuro; espolvoréese de sal, cuélese la grasa, échese un poco de agua, hirviendo sobre la carne, póngase un papel en el hueso, y mándese a la mesa. En una vasija va un poco de jalea de grosellas y de salsa.*

#### CONEJO A LA JARDINERA

*Se pone en una cazuela un conejo partido en varios pedazos con un buen sazonamiento de sal y pimienta y un abundante adobo de legumbres frescas, según la estación, cortadas las verduras en rodajitas pequeñas, apio y algunas papas. Se llena la cazuela de agua y se deja cocer su contenido durante tres horas; se quitan después los pedazos de conejo y se dejan escurrir. Se fríen cuatro onzas de jamón cortado en pedacitos como también los pedazos de conejo hasta que tomen bastante color. Se reducen á suco las legumbres cocidas con el conejo y se sazona con el caldo en que se coció, se sirve el suco de*

*legumbres sobre el conejo.*

## LOMO DE MARRANO

*Se lavan y se muelen tres ajíes quiteños y esto se mezcla con vinagre, sal, pimienta, ajo molido, orégano, y comino en polvo, clavo, canela y azúcar; se coloca el lomo en una fuente y se le echa esta salsa.*

## PATAS DE PUERCO FRITAS

*Se ponen á cocer en una cacerola las patas de puerco, cortadas por la mitad, y se dejan cocer seis ó siete horas con buen sazón de sal, pimienta, clavos, cebolla, tomillo y laurel; así que se enfrían un poco se les quitan los huesos y se machacan ó pican pechugas de ave (ó carne de ternera asada á la cocinera), pecho, miga de pan cocida en caldo, fría; trufas, pimienta, sal, moscada, tres ó cuatro yemas de huevo crudas, un poco de crema, y en tripas de puerco se va poniendo una capa de este relleno, encima de la carne deshuesada; se doblan en forma redonda y chata, y así sucesivamente se va formando una especie de salchicha aplastada de 18 centímetros de largo sobre 7 de ancho; se meten en mantequilla derretida, se empanizan y se ponen en la parrilla con poco fuego á que tomen un color dorado; se sirven muy calientes.*

## LENGUA EN SALSA DE TOMATE

*Después de golpeada con una piedra ó con un palo, y bien lavada, se pone á cocer con agua y sal; cuando esté cocida se le quita el pellejo y*



*divide en raciones proporcionadas, que se mezclan con jamón cocido. Se fríen aparte en manteca unas tajadas de jamón y se sacan al estar fritas; allí mismo se fríen tomates asados y molidos juntamente con ajos, se echa en seguida el jamón frito, rebanadas de chorizo, clavos, pimienta, canela, pasas, almendras y vino; se pone encima la lengua y se deja espesar el caldo á dos fuegos.*

### GELATINA DE PATA

*Para dos patas de ternera, se ponen doce vasos de agua y se deja hervir por siete horas á fuego lento, luego se pasa por un cedazo y se deja hasta que esté enteramente fría; entonces se le quita la grasa que tenga por encima, y se pone la gelatina en una cacerola ó paila con un poquito de vino, una libra de azúcar cuatro claras de huevo con sus cáscaras, el zumo de cinco limones y la corteza de dos.*

### GELATINA DE CARNE

*Para hacer la gelatina de carne, se toma un kilogramo de carne de vaca, una gallina y un kilo de ternera; se pone todo á cocer en tres litros de agua, se espuma y se añaden tres zanahorias, tres cebollas, un poco de apio, dos clavos de especia y un poco de sal; se deja hervir á fuego lento durante cuatro horas; se pasa por un tamiz y se deja enfriar; luego se añaden dos claras de huevo batidas, se vuelve á poner al fuego, se deja hervir, espumándolo bien, hasta que reduzca la composición y adquiera la consistencia de la gelatina; se vuelve a colar y se deja enfriar, Esta*

*gelatina es sumamente agradable y nutritiva, sirviendo como reconstituyente á las personas enfermas, así como para dar sustancia á las salsas y asados.*

## HIGADO DE TERNERA

*Se pone al fuego una cacerola con tres onzas de tocino bien picado, y cuando esté derretido se le saca los chicharrones y se le echa dos á cuatro cebollas grandes cortadas en pedacitos, un diente de ajo picado y un polvo de pimienta; se deja rehogar la cebolla sin que tome color; estando en este estado se le echa un hígado de ternera cortado en pequeños pedazos, y se lleva la cacerola al fuego bastante fuerte, meneando sin cesar con una cuchara de palo. Estando el cocido, pero no frito, se sazona con sal, se rocía con zumo de limón y se sirve.*



# TAMALES



## TAMALES

*Se componen de costillas de lomo de cerdo, chorizos, arroz cocido, garbanzos, cebollas y harina. Se derrite el gordo que se saca de las costillas, se fríe bastante cebolla, se echa en la harina, se agrega salsa ó caldo, se incorporan los garbanzos y el arroz de manera que quede una masa blanda, se echa un poco de masa en una hoja de chisgua, un pedazo de chorizo, otro de lomo, y si hay gallina se le pone un pedacito; se envuelve todo en la hoja y se echan los tamales en una olla á cocer á vapor como las papas.*

## TAMAL DE PESCADO DE RIO

*Después de destripados y lavados los pescados pequeños, se tuesta una buena porción de pepitas de ají ó chile, en una lata; se muelen en unión de cuatro ó seis ajíes ó chiles colorados con vena y todo y bastantes ajos quemados en aceite; se desbarata todo en un poquito de vinagre aguado, y se sazona con bastante sal y pimienta; se le agrega un poquito de aceite y se bate á que quede algo espeso. Se bañan bien los pescaditos en este caldillo, se reúnen tres o cuatro y se envuelven en hojas, se atan y se ponen al rescoldo ó á un fuego manso, y cuando ya estén asados, se sirven solos ó con cebolla y perejil picado, vinagre y aceite.*

## TAMAL DE HARINA DE MAÍZ

*Se revuelve la harina con agua, se hacen arepitas redondas y se echan á cocinar en agua pura hirviendo, unas primero, porque si se echan todas á un tiempo se dañan; después se soban hasta que se vuelvan masa, se echan unos seis huevos ó más; estando así, se echa melao (si se quiere, dulce) ó sal; en todo caso llevan manteca derretida; se envuelven en hojas y se cuecen.*

## TAMALES DE MUTE

*Se hierva el maíz en lejía con bastante ceniza durante una media hora; se deja enfriar y se lava hasta que no quede lejía; se muele, se revuelve con caldo, sal y manteca derretida, procurando que quede un poco líquido, de modo que se pueda envolver en hojas; se hace un guiso de cebolla frita, maní molido, carne picada, tomates, sal, pimienta y cominos. Se rellenan y se ponen en hojas de chisgua, cuidando de que no les entre agua. Se cuecen en poca agua.*

## TAMALES DE ARROZ

*Se suda el arroz; se toman unas hojas de repollo y se untan de manteca; se echa, extendiéndolo, un poco de arroz en cada hoja, y en el centro se pone una presa de pollo crudo, aliñado con manteca, sal, cebolla, ajo y especia; se envuelve en hojas de plátano ó de chisgua y se cocina al vapor.*

## TAMAL BOGOTANO

*Se moja para hacer una masa blanda, harina de maíz con manteca de cerdo y con caldo de las carnes que entran en su confección, que son: de cerdo, de gallina, de res y salchichón. Se le prepara un ahogao hecho de arroz, garbanzos y cabezas de ajo. Se extienden en una mesa hojas de chisgua ú otra que la reemplacen, y en el centro de cada hoja se ponen la cantidad de carnes y de ahogo que se quiera, á lo cual se agregan aceitunas y alcaparras y enseguida se cubre todo con la masa, se doblan las hojas por sus cuatro lados, y se envuelven en otra de alpayaca; se echan en una olla honda y se les hace cocer por seis horas. Se le pone sal suficiente.*



# ACOMPañAMIENTOS



## PAPAS COCIDAS

*Se cuecen enteras con un poco de sal; cuando están en su punto se pelan y se cortan en ruedas; en seguida se ponen en una cacerola de porcelana inglesa con leche, mantequilla muy fresca, perejil picado y un poquito de ajo. Se ponen á fuego lento durante quince ó veinte minutos. Después se sirven en la misma cacerola.*

## PAPAS ASADAS DEBAJO DE LA CARNE

*Medio hiérvanse unas papas grandes; derrámese el agua y póngase en una vasija de barro, ó en una sartén pequeña, debajo de la carne que se vaya á asar al fuego y déjese cubrir con la grasa que salta, moviéndolas constantemente para que doren por todas partes.*

## BERENGENAS LLENAS DE QUESO

*Se abren las berengenas y se les quitan los corazones, los cuales se pican muy menudo y se revuelven con queso; las berengenas vacías se sancochan en manteca ó aceite y después se rellenan con queso, se revuelcan en pan rallado, se cubren con huevo batido y se fríen, sirviéndose secas ó en caldillo de tomate.*

## COLES DE BRUCELAS

*Después de haberlas limpiado, quitándoles las hojas exteriores que no estén adheridas al centro, se echan en agua ligeramente salada, y con diez minutos de ebullición basta para que queden cocidas.*



*Se escurren y se vuelven á poner en la cazuela con un pedazo de mantequilla, un poco de sal, pimienta y nuez moscada rallada. Se hacen saltear diferentes veces, y tan pronto como se haya derretido la mantequilla se sirven muy calientes.*

## CONSERVA DE AHUYAMA

*Se cocina y se cierne el sapayo y por cada libra de éste se le pone una de azúcar; se clarifica y cuando está grueso el almíbar se le pone el sapayo; se hierva hasta que dé punto; se le agrega yemas de huevo, vino, clavo y canela molida.*

## HABAS SALTEADAS

*Se ponen á cocer en agua hirviendo, ligeramente salada, habas tiernas después de haberlas lavado bien; se dejan hervir doce ó quince minutos, y se ponen a escurrir y enfriar; se echan en una cazuela cuatro onzas de manteca con sal y pimienta, y en ella se doran las habas á que terminen su cocción y se sirven.*

## JUANESCA

*Se hace un ahogo con cebolla y ají, se ponen mazorcas de maíz tierno (chócolo) cocidas y tajadas y también frijoles, arvejas verdes, repollo picado ó sapayo mejicano, rebanadas de sapayo amarillo y de papa; todo esto en poca cantidad; al ahogo se le pone ají quiteño, cuando ya está, se cuaja con maní y se adorna con rebanadas de queso y huevos duros,*

## LENTEJAS A LA COCINERA

*Después de escogidas y lavadas se cuecen con un poco de sal, luego se sacan y se ponen en una cacerola con tres cucharadas de manteca, perejil picado, tres dientes de ajo machacado y seis granos de pimienta molida. Se cuece todo junto y se sirve caliente.*

## HABAS VERDES A LA BOGOTANA

*Se pelan algunas habas verdes quitándole los ojos; se pica un pedazo de tocino y se derrite en una cacerola; se echan las habas dentro de esta salsa junto con algunas cebollas verdes picadas, un diente de ajo y cominos, jamón cortado en pedazos y un polvo de pimienta; se deja hervir un poco hasta que las habas revienten; estando así se cubren con caldo de vaca (caldo de puchero) y se dejan hervir hasta reducir la salsa. Después de las habas cocidas se sazonan con sal y se sirven con ruedas de chorizo y huevos escalfados.*

## TORRIJAS DE PLATANO

*Se rebanan á lo largo los plátanos maduros, y se reboza cada rebanada con huevo muy batido; se fríen en manteca, se hierven en almíbar, se adornan con ajonjolí tostado, y se espolvorean con canela.*

## REPOLLAS BOGOTANAS

*Se toman dos onzas (60 gramos) de mantequilla, dos vasos de agua, y un poquito de sal y todo junto se pone al fuego á hervir; entonces se le*

*echa la harina que sea suficiente para formar una masa algo dura; se deja enfriar y en seguida se le van poniendo 14 huevos de dos en dos, batiendo la masa cada vez que se le mezclen los huevos, de modo que al fin la masa quede muy blanda; con una cuchara se baten las porciones de masa que se ponen en la lata untada de mantequilla y espolvoreada de harina se meten al horno.*

## TOMATES RELLENOS

*Se escogen unos tomates bien redondos y maduros; se les hace una incisión en el centro para vaciarlos sin reventarlos; se pone la carne del tomate en una cazuela con perejil, cebolla, un diente de ajo, todo esto un poco picado, sal, pimienta y especias; se deja en el fuego á que se reduzca lo más posible, y después se pasa por una coladera. Se le mezcla á este relleno un poco de miga de pan remojada en caldo y después, escurrida, se le pone á la salsa para que espese; si esto no es suficiente, se le echa un poco de carne de chorizo (cocida con anticipación) y yerbas finas; se rellenan los tomates, se unta de mantequilla un plato que soporte la acción del fuego y se dejan diez minutos en el fuego, poniéndole también fuego por encima.*

## GUISADO DE CRIOLLAS

*Peladas y cortadas en lonjas más ó menos gruesas, se ponen en una cazuela con manteca, cebolletas y un manojo de perejil, clavo de especia y un poquito de harina, mojándolas con partes iguales de caldo y de vino; y después de*

*que hayan estado al fuego por media hora, se desangran añadiendo caldo colado para servir de intermedio.*

#### CARDOS GUISADOS

*Se parten en pedazos quitándoles las venas, se echan en agua hirviendo hasta que estén tiernos, se ponen á escurrir, se guisa una olla con leche en lugar de agua, y cuando hierva se echan los cardos con sal y miga de pan.*

#### ARVEJAS GUISADAS

*Se sancochan unas arvejas verdes, se guisa una olla con leche, y á falta de esta con agua, y cuando hierva se echan las arvejas, y al tiempo de servir las que les pone queso rallado.*

#### CALABACITAS RELLENAS

*Se pelan, se les saca todo lo que tienen por dentro y se sancochan; se hace un guiso con manteca, cebollas, carne, huevos (todo picado) y arroz cocido, y se rellenan con esto; se guisa en una cacerola agua, poca manteca y cebolla, y se ponen á conservar con miga de pan.*



# ENSALADAS Y ENCURTIDOS



## ENSALADA BOGOTANA

*Se mondan unos rábanos y unas remolachas, se parten en pedazos redondos ó de la forma que se quiera, y se cuecen en agua pura con un poquito de sal; yá que estén fríos se ponen en una bandeja ó fuente y se les echa vinagre, sal, pimienta molida y cebolla cortada en trozos redondos.*

## ENSALADA DE LECHUGA

*A las lechugas frescas se les quitan las hojas dañadas y las otras se lavan y se ponen en una fuente. Se cortan trozos de cebolla, y se les pica la mitad con una aguja para que queden de esta forma; con esto se adornan las lechugas, se les pone vinagre y sal, ó azúcar con agua si la ensalada se quiere de dulce.*

## ENSALADA DE REMOLACHA

*Se mondan las remolachas, se parten en figuritas y se cuecen; se dejan enfriar, se ponen en una fuente y se les echa azúcar en polvo y un poco de vinagre con agua.*

## ENSALADA DE CALABAZA

*Se cuecen en agua con un poquito de lejía los palitos ó tallos de la calabaza, hasta que estén tiernos, y se echan en vinagre, pimienta molida y sal, se dejan un rato y se sirven secos.*

## ENSALADA DE REPOLLO

*Se cuece hasta que esté blandito, se pica y se le pone ají y vinagre, pimienta molida y sal.*

## ENSALADA DE HABICHUELAS Y HABAS VERDES

*Se cuecen aparte habichuelas tiernas y habas verdes con sal; se pelan éstas; se juntan con las habichuelas cocidas; se les echa cebolla cruda, aguacate un poco de lechuga, todo picado; se le espolvorea sal y pimienta y se revuelven bien; se humedece todo con aceite y vinagre y se ponen encima trozos de aguacate.*

## ENSALADA DULCE

*Se pican unas lechugas y se les pone tuna y piña picada, azúcar en polvo, vinagre y agua.*

## ENSALADA DE PIÑA

*Se pican las piñas y se les pone cebolla picada, azúcar en polvo, vinagre y agua.*

## ENCURTIDO

*Se mondan y se cuecen zanahorias, rábanos, duraznos, manzanas, calabazas, brevas, coliflor, cebolla, ajos y ají, y luego se agrega vinagre, pimienta molida y sal.*

## COLIFLOR ESCABECHADA

*Se cuece y se hace pedazos; se moja un poco de harina de maíz con huevos, caldo y sal, hasta que quede una masa blanda; se echan ó envuelven*

*los pedazos de coliflor en la masa y se fríen por pedazos; se guisa una cazuela con leche y se ponen ahí á conservar. También es buena simplemente frita.*

#### ENSALADA EN MOLDE

*Se pican en pedacitos toda clase de verduras, dejándolas en vinagre y pimienta veinticuatro horas. Luego se hace una mayonesa de dos yemas, y en un pocillo de agua se disuelven seis telas de colapiscis blanca que se revuelve con las legumbres y la mayonesa, se pone en el molde untado de mantequilla ó aceite, y se deja cuajar.*





# POSTRES



## BIZCOCHOS DE FILIGRANA

*A una libra de harina de trigo se le echa media de maíz, cuatro onzas de manteca, cuatro de azúcar, dos claras de huevo batidas, medio pocillo de agua tibia y medio de levadura. Al tiempo de hacer los bizcochos se soba la masa con un poquito de azúcar y mantequilla para que ablande.*

## BIZCOCHOS DE COCO

*Se baten tres huevos hasta que quede ligero el batido, y se le echa aguardiente y diez onzas de azúcar cernida, después se le agregan seis onzas de coco rallado y se mezcla bien. Háganse montoncitos de esto en papel, colóquense en latas, métanse al horno un poco frío, y sáquense cuando vayan tomando color oscuro.*

## TURRON BLANCO

*Se hace almíbar con diez libras de azúcar blanca que quede en punto caramelo; se deja reposar y se le ponen treinta claras de huevo, batidas hasta que hagan copos; se bate mucho y se pone á fuego lento sin dejar de batir, se le echa una botella de miel de abejas blanca y el zumo de cinco limones, y maní ó almendras tostadas y molidas. Se deja al fuego tres horas ó hasta que quede duro.*

## COCADA

*Dos libras de coco rallado y dos de azúcar a punto fuerte; se echa el coco, se le dan unas*

*vueltas y se le agregan doce yemas de huevo; se mezcla todo y se pone un poco al fuego, y después de frío se echa en platos, se quema por encima y se adorna con merengues.*

#### BIENMESABE DE COCO

*Después de rallado el coco se le saca la leche, se pone tanta cantidad de ésta como de almíbar fuerte, y seis yemas de huevo para cada coco; se deslíen las yemas y se van mezclando a la leche y al almíbar; se cuele todo y se pone á fuego lento moviéndose continuamente á un lado siempre.*

#### DULCE DE CIDRA

*Se mondan las cidras, se hacen rajitas (el corazón de la cidra se bota) y se dejan en agua dos días; después se lavan bien, se sancochan, se tiene preparado el almíbar y se dejan hasta que estén en punto.*

#### PAPAYUELAS

*Se frotran en una teja, se limpian de lo que tienen dentro y se echan en agua; se sancochan y se dejan tres ó cuatro días en agua caliente; después se ponen en almíbar hasta que estén en punto.*

#### DULCE DE GUAYABA

*Se lavan las guayabas y se ponen á sancochar un poquito, después se pasan por la alambra, se pone en punto de almíbar y se echa la pasta ó el azúcar, y se deja que tome punto. Se puede*

*conservar en cajas como el membrillo. Lo mismo se hace con la manzana, pero está mejor comerla luego.*

#### DULCE DE MORA

*Se echan las moras en agua fría á que se desangren y después se limpian, se ponen en agua caliente para que se sancochen un poquito, se prepara el almíbar pero que tenga punto, y se ponen hasta que estén con bastante punto.*

#### DULCE DE FRESA

*Se hace almíbar de punto espeso y se deja enfriar, luego se lavan las fresas buenas, se echan en el almíbar y se ponen al fuego un rato.*

#### DULCE DE UCHUBA

*Se ponen á cocinar las uchubas hasta que se les reviente el pellejo, el cual se les quita cuando estén frías; se prepara el almíbar en punto y se deja que hierva todo junto un buen rato.*

#### MAMEY

*Se mondan los mameyes, se corta la carne en rebanadas, se sancocha y se deja que se desagüe; después se cocina, se pone en almíbar claro y se deja cocer hasta punto fuerte.*

#### PIÑA

*Se pela, se corta en rebanadas, ó se pica y se cocina después, y se pone el almíbar con su*

*misma agua hasta que esté en punto.*

## DULCE DE GUANABANA

*Se separan los capullos de la guanábana, se les quitan las pepas y se ponen en agua mientras se hace el almíbar; se cuele éste, se le echa la guanábana y se vuelve al fuego hasta que quede en punto.*

## PANELAS DE LECHE

*Se muele un poco de maíz y se cuele; se pone una paila con leche y panela, se le echa la masa rebulléndola, hasta que quede punto de corte; se quita del fuego, se bate hasta que quede blanco, y se extiende en una mesa ó en una tabla seca, y se cortan las panelitas.*

## BOCADILLOS

*Se pelan unas batatas, se cuecen, se ciernen, se ponen en una paila con panela, y se rebullen hasta que despeguen; se quitan del fuego y se rebullen hasta que estén frías; luego se extienden en una mesa, se cortan los bocadillos y se les pone por encima azúcar en polvo. Lo mismo se hace con los de guayaba, mango y cidra.*

## GELATINA DE ALMENDRA

*Para un litro de agua una onza de cola de pescado, doce onzas de azúcar y media libra de almendras; se hace del azúcar almíbar en punto fuerte; así que esta se quita del fuego y la almendra se deslíe en el litro de agua fría y se*

*pasa por un paño; después que el almíbar esté templado se incorpora con la leche de almendra y se mete al molde. La cola se desata al fuego con un poco de agua y se incorpora con el almíbar. Para sacar la gelatina del molde se mete éste un poquito en agua caliente.*

## NATILLAS BLANCAS

*A un litro de leche se le echan diez onzas de azúcar y se pone a cocer con un palito de canela y monda de limón; cuando esté cocido se le quita esto último y se echan catorce claras de huevo bien batidas, pero no á punto de nieve, y cuando va espesando se le echa un poco de almidón y se mueve continuamente y siempre a un lado. Cuando esté se pone en una fuente y se adorna con canela.*

## LECHE ASADA

*Se pone al fuego un litro de leche con media libra de azúcar (puede echarse un poco de canela y limón), y se vierte, pero no muy caliente, en ocho huevos que estarán bien batidos; se mezcla todo bien y se cuele, se echa en una tarterita y se mete al horno á fuego manso. Se sirve en la misma vasija donde se ha preparado, y se le puede echar un poco de canela.*

## ARROZ CON LECHE

*Para cada tres cuartos de litro de leche se necesita cuatro onzas de azúcar y cuatro de arroz; si se quiere por medida, una de arroz, ocho de leche y el azúcar suficiente. Se pone la leche al*

*fuego con un palito de canela y monda de limón, y cuando rompa á hervir se echa el arroz; se deja que vaya cociendo á fuego lento, y se le da vuelta de vez en cuando para que no se pegue, pero cuidando que no se deshaga. Después de cocido si se quiere se baten unas yemas y se incorporan poco á poco. Si queda duro se le pone un poquito más de leche.*



# BEBIDAS





## VINO MOSCATEL

*En una botella de vino blanco se disuelve un poco de azúcar agregándole un puñado de flores de sauco. Se deja por tres días al sol y al sereno, y al cabo de este tiempo se tendrá un famoso vino moscatel.*

## ALOJA

*Se toma un poco de maíz amarillo, se tuesta medianamente y se pone al fuego en agua, hasta que reviente; se guarda. Al día siguiente se colará en un cedazo, se le endulzará con miel suficiente y se le agregará un poco de jengibre, pimienta de Jamaica, canela y clavo; se hace todo muy bien con una cuchara grande ó con una totuma atada á la extremidad de una vara. Se deja fermentar.*

## MASATO

*Se clarifican dos libras de azúcar con bastante limón, y cuando esté en punto de hoja, se baja. Se pone a remojar por un día una taza de las de tomar té, de arroz de Castilla. Se muele bien y se disuelve en tres ó cuatro tazas de agua, se cuele y se pone al fuego y se le va echando poco á poco tazas del almíbar preparado, sin dejar de menearlo. Se le añaden unas gotas más de limón, unas astillas de canela, y cuando despegue de la paila, se baja.*

## PONCHE CALIENTE

*Se deslíen unas cuantas yemas de huevo (por ejemplo, cuatro para medio litro de leche); las claras se baten aparte, pero no muy duras, y cuando la leche está hirviendo se retira por un ratito, hasta quedar á buen temple, más bien caliente que fría. Entonces se echan las yemas desleídas en leche tibia, moviéndolo sin cesar con un molinillo y añadiendo también las claras. Se mueve y se sirve bien caliente. Cada uno le pone, según su gusto, ron o coñac.*

## ZAMBAJON

*Se baten 18 yemas en una libra de azúcar fina y un polvo de canela; estando bien batidas se les va echando poco á poco una botella de buen vino; después de bien ligado se pasa por un paño á una olleta; al tiempo de servirse se pone al fuego, se bate con un molinillo hasta que espese y haga espuma, sin dejarlo hervir, y se sirve con bizcochuelos.*

## CASPIROLETA

*Con una libra de azúcar se hace un poco de almíbar, y después de purificarlo se vuelve al fuego hasta que quede de punto de caramelo; mientras se espesa se baten veinticuatro yemas de huevo. Ya que esté un poco frío se le ponen las yemas batiéndolas mucho. Cuando esté todo bien mezclado se vuelve al fuego y se le pone una copa de vino y un poco de canela sin moler. Se deja tan espesa como se quiera; se le pone canela cuando esté fría.*



## RECETAS TOMADAS DE LOS TEXTOS:

EL INDUSTRIAL DEL COADJUTOR  
(TIMOTEO GONZALEZ)

EL ESTUCHE  
(JOHN TRUTH)

SABORES DEL PASADO  
(LÁCYDES MORENO BLANCO)



## BIBLIOGRAFÍA

- \*Timeo, Tomo VI  
Platón, edición de Patricio de Azcárate, Madrid 1872.
  
- \*Historia natural y moral de las indias.  
P. Josep de Acosta, De la compañía de Jesús.  
Tomo segundo, publicada en Sevilla en 1590.  
Publicada nuevamente en Madrid en 1894.
  
- \*Historia general y natural de las indias.  
Islas y tierra firme del mar océano.  
El capitán Gonzalo Fernández de Oviedo y Valdez.  
Tomo primero de la segunda parte, Segundo de la obra.  
Imprenta de la Real academia de la historia. Madrid 1.852.
  
- \*Los primeros humanos en América.  
Andrés A Fernández Gómez  
Institut de Paleoecología Humana i Evolució Social, Universitat  
Rovira i Virgili Plaça  
Ana Velasco Ortiz  
Instituto de Estudios Latinoamericanos (IELAT), UAH, Alcalá de  
Henares.
  
- \*El poblamiento de América. Arqueología y Bio-antropología de los  
primeros americanos.  
Gustavo G Politis, Luciano Prates y S. Iván Pérez.  
Eudeba, Editorial universitaria de Buenos Aires.  
Universidad de Buenos Aires, 1 edición: noviembre de 2009.
  
- \*Introducción a la historia de la gastronomía, Paulina Monroy de  
Sada, Graciela Martínez de Flores. Editorial Limusa. 2012.
  
- \*La periodización de la historia mesoamericana.  
Alfredo López Austin, Leonardo López Luján.

\*Nuevas evidencias culturales pleistocénicas y megafauna en Colombia.

Boletín de arqueología, Fundación de investigaciones arqueológicas nacionales.

Enero 1993 - Gonzalo Correal Urrego.

\*Evidencias culturales durante el pleistoceno y holoceno de Colombia. Gonzalo Correal Urrego. Revista de Arqueología Americana, no 1, pp. 69-89, 1990.

\*Manual de Arte Rupestre de Cundinamarca.

Segunda edición. Diego Martínez Celis, Álvaro Botiva Contreras.

Instituto Colombiano de Antropología e Historia ICANH. Julio 2004, Bogotá.

\*La altiplanicie cundiboyacense en Colombia prehispánica, regiones arqueológicas.

Instituto Colombiano de Antropología e Historia. 1989, Álvaro Botiva Contreras.

\*Cultura y tradiciones gastronómicas de los Mhuysqa, convenio de asociación #223 de 2016 IDT y 523 de 2016 de IDECUT, Bogotá 2017. Fundación Universitaria Cafam.

\*Alimentación prehispánica y transformaciones tras la conquista europea del altiplano cundiboyacense, Colombia. Revista virtual - Universidad católica del norte, edición #41 - 2014.

Abel Fernando Martínez Marín, Edward Javier Manrique Corredor.

\*Los muisca en los siglos XVI y XVII.

Miradas desde la arqueología, la antropología y la historia.

Jorge Augusto Gamboa M (compilador)

Alejandro Bernal, Felipe Gaitán, Jorge A Gamboa, Diana P González, Hole Henderson, Martha Herrera, Carl Hernrik, Lange Ba Ek, Jimena Lobo Guerrero, Marcela Quiroga, Diana F Rodríguez, Ángel

Román, Mónica Therrien.  
Universidad de Los Andes, Bogotá 2008.

\*Diálogos, patrimonio cultural. Los muiscas y su incorporación a la monarquía castellana en el siglo XVI: nuevas lecturas desde la Nueva Historia de la Conquista. - Jorge Augusto Gamboa - Maestría en patrimonio cultural, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia - Tunja 2015.

\*Comentarios a la cocina precolombina, De la mesa europea al fogón amerindio.  
Lucia Rojas de Perdomo. Ministerio de cultura de Colombia, Bogotá 2012.

\*Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII. Gregorio Saldarriaga, Ministerio de cultura de Colombia, Bogotá 2012.

\*La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario 1653 - 1773, 1776 - 1900. Cecilia Restrepo Manrique, Ministerio de cultura de Colombia, Bogotá 2012.

\*Historia de la cultura material en la América Equinoccial, Alimentación y alimentos.  
Víctor Manuel Patiño, Ministerio de cultura de Colombia, Bogotá 2012.

\*Nuestras cocinas desde el. Nuevo Reino de Granada (siglo XVI) hasta la República (siglo XIX) a la luz de los escritos de algunos cronistas y viajeros. Carlos Humberto Illera, Ministerio de cultura de Colombia, Bogotá 2012.

\*La alimentación en Colombia y en los países vecinos. Víctor Manuel Patiño.  
Programa editorial Universidad Del Valle. Cali - Colombia, octubre

de 2005.

\*Sabores del pasado - Recetas y hechos diversos.  
Lácydes Moreno Blanco. Editorial Panamericana.

\*Palabras junto al fogón, Lácydes Moreno Blanco. Ministerio de cultura de Colombia, Bogotá 2012.

\*Levantamiento de la cordillera oriental de Colombia durante el eoceno tardío - oligoceno temprano: Proveniencia sedimentaria en el sinclinal de nuevo mundo, cuenca valle medio del magdalena. (Víctor Caballero, Mauricio Parra, Andrés Roberto Mora Bohórquez) Boletín de geología - Volumen 32, # 1, enero - junio 2010.

\*Historia de Bogotá, José Agustín Blanco Barros. Sociedad geográfica de Colombia - Academia de ciencias geográficas.

\*Craneometría de la población prehispánica de los andes orientales de Colombia: Diversidad, adaptación y etnogénesis. Implicaciones para el poblamiento americano. Capítulo VIII. José Vicente Rodríguez - Departamento de antropología, Universidad Nacional de Colombia.

\*Geografía de Colombia, Instituto geográfico Agustín Codazzi - Imprenta Nacional de Colombia 2011.

\*Atlas completo de geografía colombiana - Francisco Javier Vergara y Velasco - Primera edición - 1 de enero de 1.910 - Bogotá, Imprenta eléctrica.

\*Estudio de la caracterización climática de Bogotá y cuenca alta del río Tunjuelo - IDEAM - Alcaldía Mayor de Bogotá.

\*La chicha: entre bálsamo y veneno - Contribución al estudio del vino amarillo en la región central del Nuevo Reino de Granada, siglo XVIII. - Adriana María Álzate Echeverry - Revista Historia y

sociedad No 12, Medellín, noviembre 2006.

\*La chicha, una bebida fermentada a través de la historia.  
María Clara Llano Restrepo, Marcela Campuzano Cifuentes.  
Instituto Colombiano de Antropología - Bogotá, agosto de 1.994.

\*La derrota de un vicio, Origen e historia de la chicha. Jorge Bejarano. Bogotá, Iquema 1.950.

\*Apuntes sobre la alimentación de la población prehispánica de la cordillera oriental de Colombia. José Vicente Rodríguez C, profesor asociado departamento de Antropología. Universidad Nacional de Colombia.

\*Recursos naturales y plantas útiles en Colombia. Aspectos históricos, Víctor Manuel Patiño. Biblioteca básica colombiana. Instituto colombiano de cultura. 1977.

\*Alimentación y medicina entre los Muisca.  
José Roza Gata, colección estudios culturales CIAM. Ediciones Naidí 1998.

\*Historia económica y social de Colombia 1537 - 1719. Tomó 1.  
German Colmenares, TM editores 1973.

\*La Colonia. Álvaro Delgado, Fondo editorial suramericana, colección historia. 1974.

\*El industrial del coadjutor.  
Timoteo González, librería colombiana Camacho Roldán y Tamayo. 1893.

\*Historia de Bogotá, Tomo III - Conquista y colonia. Fundación misión Colombia. Villegas editores, 1989.

\* Las costumbres Neogranadinas de Ramón Torres Méndez,



Cuadros de costumbres.

Publicación de Banco Cafetero, Ediciones Sol y Luna, Bogotá - Colombia.

\*Reminiscencias de Santafé y Bogotá. José María Cordovez Mouriño, Editorial Aguilar - Madrid 1957.

\*El maíz en el habla y la cultura popular de Colombia, con notas sobre su origen y nombres en lenguas indígenas americanas. Publicaciones del instituto Caro y Cuervo XXXIII.

José Joaquín Montes Giraldo, María Luisa Rodríguez de Montes. Bogotá 1975.

\*Cronistas de las culturas precolombinas

Luis Nicolau d'Olwer.

\*Programa nacional para la conservación de la especie endémica de Colombia PEZ CAPITÁN DE LA SABANA (*Eremophilus mutisii*) Ministerio de ambiente y desarrollo sostenible.

\*El "capitán de la sabana" 210 años desde su descubrimiento. Instituto de investigación de recursos biológicos Alexander von Humboldt.

\*Aporte al conocimiento de la biología y ecología del pez capitán de la sabana (*Eremophilus mutisii*). Humboldt 1805. (Pisces: Trichomycteridae) en el altiplano cundiboyacense. Programa de ingeniería ambiental. Uniciencia 2014.

\*Libro rojo de peces dulceacuícolas de Colombia (2012). Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, República de Colombia.

\*Ensayo, La increíble y sabrosa crónica del ajiaco santafereño y de cómo lo coronaron con alcaparras y crema gracias a la hermana de Rafael Pombo. Mauricio Bermúdez Rodríguez.

\*Documento Los Ajiacos Colombianos, Juliana Duque, Shawn Van Ausdal.

\*Gastronomía tradicional presente en la provincia de Ocaña, Claudia Patricia Cepeda.

\*Noticias historiales del Nuevo Reino de Granada, Fray Pedro Simón.

\*El Perú y sus manjares, un crisol de culturas. Josie Sison Porras de De La Guerra.

\*Recetario Muisca, alimentando nuestra memoria. Programa gestión de proyectos. Universidad Nacional de Colombia.

\*De la Rosa Moisés. Calles de Santafé de Bogotá. Academia de historia de Bogotá 1988. Pp 271.

\*Volver a las plazas de mercado – IPES. Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

\*Plaza distrital de mercado La Perseverancia – Plazas distritales de mercado, turísticas y gastronómicas. IPES, Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

