

RUTA DE LA LEYENDA EL DORADO



Tomada el 6 de Julio de 2017, Fernández Ávila, Víctor Rafael.

CULTURA Y TRADICIONES GASTRONÓMICAS DE LOS MHUYSQA

CONVENIO DE ASOCIACIÓN No. 223 de 2016 IDT y 523 de
2016 de IDECUT

Bogotá, 2017

CULTURA Y TRADICIONES GASTRONÓMICAS DE LOS MHUYSQA



Bogotá, 2017

Sandra Juliana Enríquez Bernal

Ingeniera de alimentos de la Universidad de la Salle (1997) con Auditoria de sistemas de Gestión integral de la calidad (ISO 9000, ISO 14000 E ISO 18000) de la Universidad de Asturias-Bureau Veritas (2014), Cursando Maestría en Estudios Sociales de la Ciencia en la Universidad Nacional de Colombia; experiencia en el área de investigaciones gastronómicas y publicaciones en temas de sistemas de calidad en la industria y alimentos. Docente de la Escuela de Turismo y Gastronomía de la Fundación Universitaria Cafam.

PRESENTACIÓN

La cultura mhuysqa asentada originalmente en la actual región de Cundinamarca y Boyacá fue conocida como “el pueblo de la sal”. Este condimento básico en la cocina fue tan solo una de las materias primas, que utilizaron los miembros de esta cultura y que potenció el comercio de otros productos de esta civilización con otros grupos indígenas. Sin embargo, los mhuysqas, desarrollaron una cocina más amplia y variada, digna de ser tomada en cuenta y socializada. En el presente artículo de revisión y a partir de la información existente en libros, artículos y otros documentos (algunos de carácter histórico), se describe la cultura gastronómica y algunas de las tradiciones culinarias de los Indígenas Muisca, específicamente en lo que se refiere a las técnicas de cocción, utensilios empleados y rituales alrededor de la preparación de los alimentos, materias primas base de su alimentación y patrones de consumo entre otros aspectos. El propósito fue reconstruir la memoria histórica gastronómica de este grupo indígena y que se convierta en un insumo socio cultural que aporte al desarrollo del proyecto Ruta del Dorado, resignificando la alimentación de la cultura muisca que aún hoy en día, persiste en la gastronomía propia de la región.

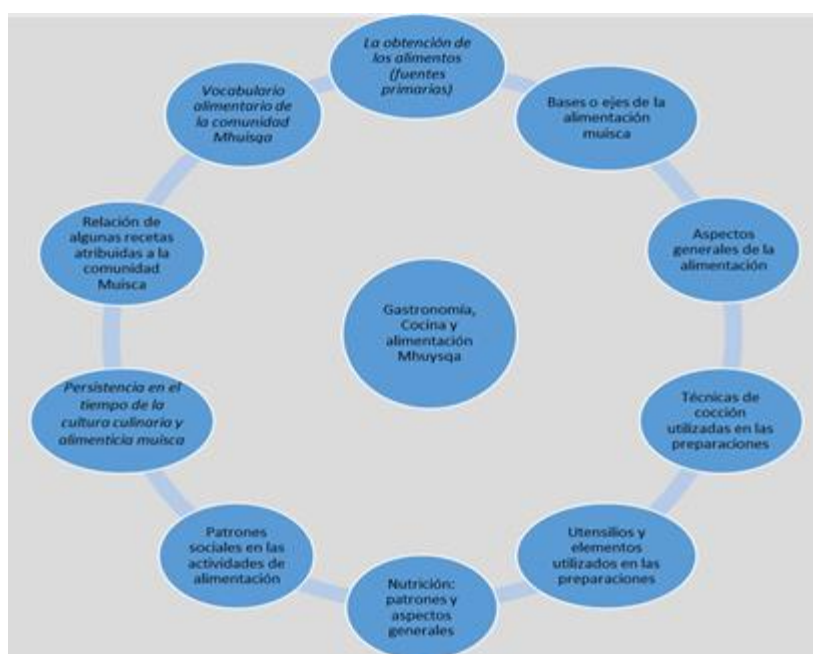
Para la realización de esta investigación de carácter documental, se planteó como objetivo general describir la gastronomía y las tradiciones culinarias de los muisca en un contexto general de manera que permita entender su cultura desde los fenómenos alimenticios y sociales asociados a estos. En este sentido dicha información se desarrolló de manera que quedaran incluidas las materias primas empleadas para la elaboración de los alimentos, las técnicas de cocción, utensilios empleados, patrones sociales de alimentación, recetas y preparaciones y rituales alrededor de estas, así como otros datos que pudieran ser de interés para quienes llevarán a cabo la vivencia de la ruta del Dorado y de información para quienes llevarán a cabo el desarrollo de la misma.

El proceso de recopilación de información entonces, se realizó de la siguiente manera:

- a. Búsqueda de antecedentes investigativos sobre la gastronomía y la culinaria de los indígenas muisca.
- b. Definición de elementos que aportan al entendimiento de la cultura gastronómica muisca.
- c. Análisis de la información documental y recopilación de información importante.
- d. Desarrollo de los elementos planteados para entender la complejidad de la alimentación muisca.

La información se divide primero en los marcos de referencia, para la contextualización del rastreo documental realizado, en donde se desarrollan los antecedentes investigativos de manera que se permita visualizar que información existe sobre el tema y quienes han desarrollado dicha información, el marco geográfico e histórico que permite ubicar la etnia en un territorio, lo cual de hecho define sus formas de alimentación en la medida en que la gastronomía se nutre del espacio físico en donde se desarrolla y las materias primas a disposición de los pobladores de un determinado lugar. Así mismo los fenómenos históricos determinan cambios en la alimentación, complementan o suplantando los ingredientes en las preparaciones, así como definen los cambios relacionados con la cultura alimentaria de una población. En la segunda parte de este escrito se presentan los elementos que se tuvieron en cuenta para el análisis de la alimentación, cocina y gastronomía de la cultura muisca. Para tal fin se establecieron los siguientes ejes o elementos:

Figura 1. Elementos de la gastronomía, cocina y alimentación Mhuysqa



Fuente: Escuela de Turismo y Gastronomía. Fundación Universitaria Cafam. (2017)

Posteriormente se analizó de cada uno de los elementos de acuerdo a la revisión de las fuentes documentales, de manera que la información relacionada fuera de fácil manejo y lectura para quienes desean conocer los aspectos más importantes de la gastronomía muisca.

Antecedentes investigativos

En cuanto a la información histórica obtenida durante el rastreo documental se encontraron textos interesantes relacionados con la alimentación y el desarrollo de la agricultura de los indígenas muisca, como los escritos por Langabaek C. (1985), en donde se describen las prácticas agrícolas asociadas a la producción de alimentos por parte de los muisca y como además de la producción de mantas y sal, el grupo también comercializaba algunos excedentes de su producción agrícola para el intercambio con otros grupos indígenas asentados cerca de su territorio de dominio. Así mismo el trabajo de Villate G. (2011), denominado “Una Contribución al estudio del agro como rama de la producción entre los Muisca”, afirma que la “la rama dominante de la producción de la economía de los muisca”, destacando aspectos como el cultivo y la recolección de productos, así como la domesticación de animales, lo cual resulta un dato interesante, puesto que la mayoría de los cronistas no relacionan esta práctica, sino la caza y la pesca, como fuentes de suministro de carnes.

La identificación de las técnicas culinarias también han sido objeto de recopilación y estudio por diversos cronistas, antropólogos e historiadores, caben mencionar en este punto entre otros el trabajo de Lucía Rojas de Perdomo, dentro del compendio de la biblioteca de las cocinas tradicionales de Colombia, que fue de importante apoyo al presente trabajo de recopilación de información y como referente conceptual, puesto que es uno de los documentos más completos en cuanto a la alimentación muisca se refiere. Así mismo el trabajo de José Vicente Rodríguez de la Universidad Nacional de Colombia, sobre las enfermedades en las condiciones de vida prehispánicas en Colombia, contiene un interesante trabajo sobre la alimentación prehispánica que permite dilucidar algunos componentes importantes de las formas de alimentación y obtención de alimentos de las comunidades indígenas colombianas entre los cuáles se mencionan las que vivían en la zona andina, incluida la cultura muisca. Por otra parte el trabajo “Los muisca en los siglos XVI y XVII: miradas desde la arqueología, la antropología y la historia”, producido por la Universidad de los Andes, permite extraer elementos sobre las costumbres alimentarias de la comunidad en este espacio de tiempo.

De gran valor es el trabajo “Recetario muisca: una mirada, de la Universidad Nacional de Colombia de 2016, cuya dirección de investigación estuvo a cargo de Maria Angélica Ávila y Julie Pauline Bustos. Este documento de importante valor cultural relaciona un recetario elaborado por estudiantes de Nutrición y dietética de dicha Universidad en donde en un diálogo colaborativo con integrantes de los cabildos de Suba y Bosa, se recoge en un intento por reconstruir la memoria colectiva gastronómica, las recetas de los descendientes de la

cultura muisca de dichas comunidades, fortaleciendo el desarrollo de la soberanía alimentaria. Eliana Cristancho y Carlos Candil desarrollaron así mismo, el libro “Observatorio Mhuysqa: Un espacio para volver al origen”, de la comunidad Mhuysqa de Sesquilé, producto del proceso que se realizó para desarrollar un observatorio con los niños y jóvenes de este grupo, en los cuáles pudieran volver a su origen y en donde se relaciona un compendio de recetas elaboradas con alimentos propios de la región, conservando algunas de las preparaciones ancestrales.

Otros estudios interesantes fueron aquellos relacionados con la recuperación y potencialización de la gastronomía muisca como una forma de revivir la memoria histórica de este grupo, resignificando su influencia en la cocina que hoy en día llamamos criolla y en donde confluyeron, las técnicas y materias primas de la cocina muisca, la cocina ibérica, la cultura africana e incluso la asiática. En este sentido se encuentran trabajos interesantes como Restrepo (2005) denominado “La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario 1653-1773, 1776-1900”, en el cuál se realiza una descripción de las costumbres nativas respecto a la producción y consumo de alimentos en esa época histórica y las variaciones que tuvieron preparaciones y técnicas culinarias, después de la conquista por el mestizaje culinario producto de las ingredientes y técnicas que llegaron de Europa. Esto le permitió a la autora mediante un estudio de caso, realizar un análisis de la alimentación prehispánica y como la conquista de los españoles, influyo sobre la alimentación de los estudiantes de Colegio Mayor del Rosario, entre 1653 y 1773.

En el 2013, Arango, Nieto & Rincón realizaron un estudio en el cabildo Muisca de Bosa en donde ponen de manifiesto cómo se han perdido por desconocimiento las prácticas tradicionales de la cultura, pero así mismo que algunos de sus descendientes se encuentran preocupados la reconstrucción y resignificación de los saberes ancestrales, aunque por las limitaciones de tierras para el cultivo y problemas económicos hayan pasado del autoabastecimiento a actividades de carácter productivo y comercial. Sin embargo un número importante de descendientes siguen sobreponiendo los aspectos materiales a la conservación de su identidad cultural. Así mismo en diferentes Universidades se ha intentado desde la gastronomía realizar una recuperación de lo propio y de la soberanía alimentaria, como el trabajo de los estudiantes Jonathan Beltrán y Andrés Hurtado, asesorado por la autora del presente documento, sobre las tradiciones culinarias del cabildo de Suba los cuáles mediante un grupo focal con los integrantes y descendientes muisca de este cabildo establecieron los cambios en los patrones de alimentación a los que se ha venido enfrentando la comunidad en la actualidad y que técnicas subsisten hoy en día. Así mismo un trabajo realizado por Bobadilla (2013) pretende el rescate de la memoria gastronómica en el cabildo muisca de Cota, por medio de la realización de productos

elaborados a partir de tubérculos nativos que permitieran, los cuáles permitieran además mejorar el ingreso económico de la población

Estos entre otros documentos permitieron dar marco al presente documento, de manera que se pudiera consolidar información adecuada y suficiente para quienes pretenden conocer un poco de la historia gastronómica de los muisca y sus costumbres asociadas.

Marco geográfico e histórico

Los Muisca estaban organizados en tres grandes cacicazgos o confederaciones: Hunza (Tunja), Bacatá (Bogotá), y el de Tundaza (Duitama). Además había otros cacicatos menores como el de Sáchica. Cada grupo de estos tenía su gobierno independiente, una jurisdicción territorial sobre una serie de poblados que les pagaban tributo. La zona más poblada por la cultura muisca fue el territorio cundiboyacense, en los altiplanos y valles de la cordillera Oriental colombiana, principalmente entre el macizo de Sumapaz y el nevado del Cocuy, a lo largo de los ríos Bogotá, Suárez y Chicamocha.

Entre las poblaciones que ocuparon se encuentran Bogotá, Nemocón, Ubaté, Chiquinquirá, Tunja y Sogamoso. Estas tierras les permitieron a los muisca tener una vida sedentaria, en la medida en que encontraban abundante agua en el territorio en ríos, lagos y lagunas, así como terrenos más que aptos para la agricultura y un clima sano y agradable. Según Langabaek C. “este patrón social les permitió diversificar de manera sorprendente su agricultura, ajustándola a las variadas condiciones ambientales existentes, a la par que expandir su actividad de intercambio” (1985, p.4). La familia era de gran importancia para los muisca y las labores de consecución y cocción de alimentos estaban distribuidas en el grupo familiar de acuerdo al nivel de complejidad; los individuos eran de talla mediana y robusta, pelo negro y lacio; nariz ancha y corta, ojos pequeños, boca y dientes grandes, pómulos salientes.

Vestían con túnicas fabricadas con telas gruesas de algodón y estampadas con tintes de origen vegetal y mineral, adornando sus cuerpos con achiote y con objetos producidos en sus actividades orfebres. La lengua propia de la cultura muisca fue la chibcha y las actividades principales eran la agricultura, la minería, la caza, la pesca, la industria textil, el comercio y desarrollaron un interesante trabajo en la cerámica y la orfebrería. Los muisca también eran cultivadores y consumidores de coca, tabaco y yopo, por cuanto dicho consumo tenía connotaciones religiosas. Por esta variedad de tareas que desempeñaban se les considera un pueblo inteligente y muy trabajador. Los muisca realizaron avances en ciencias como la astronomía, la meteorología y la confección de un calendario que servía

de base para la agricultura, ya que los cultivos dependían directamente del comportamiento del sol (Zué) y de la Luna (Chía). Dividían el año solar en cuatro épocas, delimitadas por los períodos de invierno y verano, que a su vez se subdividían de acuerdo a los cambios lunares.

La estructura social de los muisca estaba conformada por los nobles o usaques, sacerdotes o jeques, quechuas o guerreros, comerciantes y el pueblo, que comprendía agricultores, mineros y artesanos. Los comerciantes, los artesanos y los agricultores, se regían por un orden jurídico rígido. Los mineros trabajaban en las minas de sal y esmeraldas y los esclavos que, generalmente, eran prisioneros de guerra, a veces servían para los sacrificios religiosos. Los ancianos eran muy respetados formaban parte de un consejo para ayudar a los caciques en el gobierno y los sacerdotes o jeques era a la vez médicos y brujos. Los muisca no eran de vocación guerrera pero cada soberano tenía su ejército para defenderse, en caso de ataque o guerra declarada.

Social y económicamente, entre los Muisca existieron seis clases o estamentos, así: los sacerdotes o jeques, la nobleza guerrera o los guechas y los pregoneros o aquellos funcionarios que hacían conocer la voluntad del cacique. El cacique Zipa o señor de Bacatá, quien residía en Funza era el señor más importante por la comunidad, siendo venerado por sus súbditos y teniendo grandes riquezas, joyas y casas de recreo. El Zaque de Hunza, era el otro soberano de gran fama, admirado, porque según los indios tenía origen divino y el principal legislador fue el Zipa Nemequeme. Las tradiciones religiosas de los muisca dieron origen a la famosa leyenda del Dorado, en las costumbres de utilizar las lagunas como centros ceremoniales para la adoración a sus ídolos. (Serpa, R. 2005)

Contexto conceptual

Para el desarrollo del presente documento informativo sobre la gastronomía de la cultura muisca es necesario traer a colación conceptos importantes, como: cultura gastronómica, culinaria, cocina y gastronomía. A continuación se intentará definir cada uno de ellos.

La cultura, según Ochoa y Santamaría (s.f.) “está constituida por múltiples prácticas sociales que se convierten en costumbres, hábitos, comportamientos y tradiciones, las cuales son transmitidas de una generación a otra, presentando características y significados de acuerdo a la sociedad donde se generan”, (p.151). La cultura tiene varios elementos como la lengua, la música, la danza, la gastronomía, entre otras y cada grupo social comparte sus costumbres con sus descendientes. Friedman(s.f.) cita a Edward T. Hall quien propone que la “cultura es como un iceberg, ya que la cultura interna engloba a la conducta, creencias y

valores de nuestra propia cultura, en sí la cultura interna determina o motiva nuestra conducta cultural por enfocarse más a los sentimientos y a las ideas y la cultura externa es la que interactúa y tiene conflictos con nuestra propia cultura y puede ser adquirida a través de la observación, educación o de la instrucción, está es fácil de aprender y de cambiar por ejemplo las costumbres, *comida* y lenguaje”.

Los fenómenos alimenticios entonces, terminan convirtiéndose en parte definitoria de esa cultura, por cuanto diversos factores asociados a ella establecen mecanismos y formas para esa alimentación como la geografía, los eventos históricos, la religión, la idiosincrasia, entre otros, de forma tal que estos influyen en esas prácticas alimentarias y le dan un significado. Al respecto menciona Mascarenhas R.G. y Gândara. J., que “desde la elección de qué es o no comestible hasta en el modo de prepararlo, servirlo y consumirlo se pueden apreciar las características alimentarias vinculadas con la cultura y la sociedad” (2010, p. 778).

De esta manera la alimentación y por ende la gastronomía y la cocina, se convierten en parte de ese patrimonio de un país al representar parte de sus tradiciones, costumbres y cultura, lo cual es confirmado por la UNESCO quien declara a la gastronomía como parte del patrimonio inmaterial de una nación. Resulta conveniente en este punto definir alimentación como la acción voluntaria de consumir los alimentos, sin embargo en un sentido cultural la alimentación, puede ser comprendida como un sistema de representaciones “donde lo que es o no comestible y cómo debe ser consumido son elementos que componen redes de significados”. (Mascarenhas R.G. y Gândara. J, 2010).

En este punto debe ser claro que es necesario diferenciar lo que es la cocina y los fenómenos culinarios asociados a esta, de lo que es la gastronomía. La culinaria depende de muchos factores sociales y culturales del contexto en el que se desarrolla, haciendo referencia a la forma en que se preparan los alimentos, las técnicas utilizadas, la creatividad y la forma de cocinar. Aunque en la actualidad, el arte culinario, ha tenido un amplio desarrollo, muchas de las recetas que aún se utilizan tienen su origen en las cocinas tradicionales, desarrolladas a través del tiempo y transmitidas de generación en generación, acompañadas de una serie de rituales particulares que le dan una significación especial.

Montanari menciona que la cocina en general “se puede definir como un conjunto de técnicas encaminadas a la preparación de los alimentos”, pero que “incluso en una acepción tan amplia y simple se observa que, según las sociedades, las épocas y los lugares, el conjunto de estas técnicas puede ser más o menos inclusivo, es decir puede comprender un número muy variable de operaciones, en función de la especialización de actividades, de

su mayor o menor nivel de profesionalización o de su integración con la economía comercial”. (2004, p. 34).

De esta manera los rituales y tradiciones culinarias constituyen un registro social que permite identificar las características, recursos y relaciones de dominación en las que se desarrollan las prácticas cotidianas de la vida grupal. Según Corfield (2014), la cocina y la gastronomía de los grupos humanos, está conformada por un conjunto de ingredientes, técnicas y utensilios que se utilizan para preparar los alimentos. De esta manera se establece un sistema de clasificaciones y creencias en los que se puede identificar el orden social y cultural establecido, y por ende se puede incluso entender la misma humanidad, la historia y la vida, sus principales imaginarios y la forma en que resuelven sus conflictos.

La gastronomía por su parte se refiere a la relación del hombre con su alimentación en un entorno físico y social definido. Brillant-Savarint, afirma al respecto que se debe entender la gastronomía como “el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación. Tiene por objeto velar por la conservación del hombre empleando los mejores alimentos.” (2010, p. 58). La gastronomía de cada país se enriquece de cada grupo social, cada región geográfica y cada sociedad desarrollan sus propias características culinarias, de allí la variedad de preparaciones e ingredientes que enriquecen la cultura gastronómica propia de cada país. Según la UNESCO la gastronomía es considerada como “un conjunto de creaciones que emanan de una comunidad cultural fundada en la tradición y por el que un grupo social reconoce su identidad”. En este orden de ideas la gastronomía más allá de las preparaciones, implica una relación cercana con las personas y los grupos sociales, con los significados, los rituales y las tradiciones que se le atribuyen a la producción, elaboración y consumo de los alimentos.

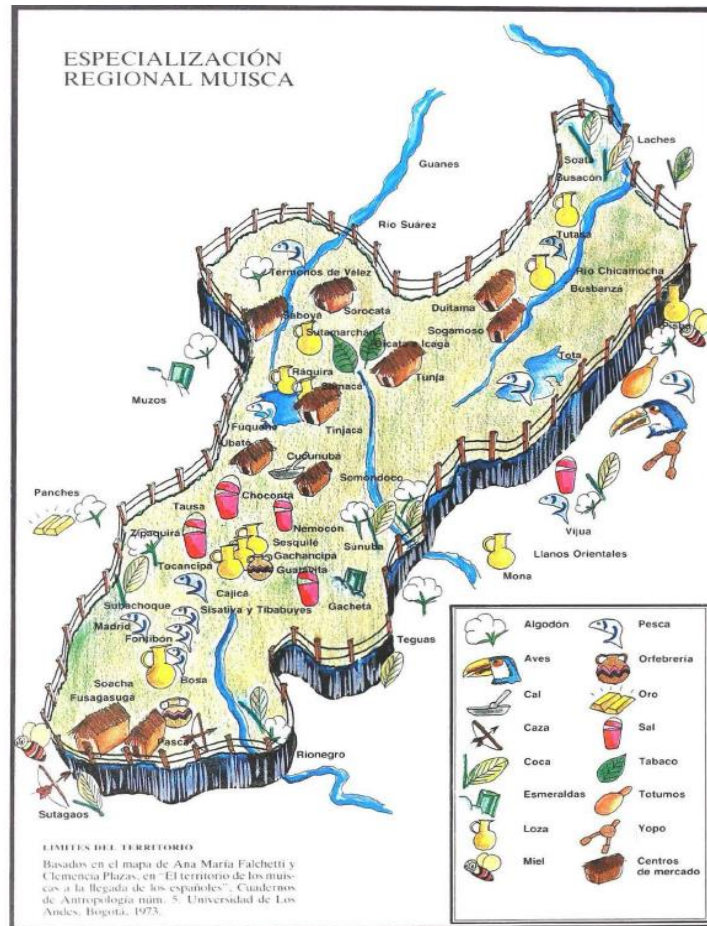
De esta manera la gastronomía se nutre de los factores culturales, sociales, económicos y políticos de un territorio. Se expresa en las tradiciones culinarias, la forma en que se obtienen los alimentos, la forma en que se preparan, de forma tal que alrededor de la cocina se construye identidad social y cultural. Esto se vio claramente reflejado en la cultura Mhuysqa ya que aunque no exista mucha información documental al respecto es posible percibir en la que existe, una cohesión social en torno a su alimentación y a las costumbres asociadas a esta. Tomando este contexto, a continuación se presenta la información relacionada, estableciendo los elementos temáticos de la alimentación muisca en sus diferentes dimensiones.

Elementos temáticos de la alimentación muisca

La obtención de los alimentos (fuentes primarias)

La agricultura, pesca y caza eran la principal fuente de alimentos de la cultura muisca. Estas actividades se favorecían en la medida en que la cultura se encontraba asentada en una zona geográfica con unas condiciones aptas para la producción de alimentos y con lagos y ríos que permitían la actividad pesquera. Langabaek, C. (1985), trae a colación un esquema interesante, sobre la comercialización y producción muisca, en donde se observa en su territorio las áreas de pesca y de siembra utilizadas. Es importante mencionar que la mayoría de la información, que han relacionado los cronistas tiene que ver con los alimentos y vegetales que fueron aceptados y apetecidos por los españoles, en la medida en que por limitaciones culturales no consumieron algunos de los productos que encontraron en su llegada al territorio (Villate, G. 2011).

Figura 2. Regionalización y especialización de la comercialización indígena



Fuente: Langabaek C. 1985

El mismo autor sostiene que aunque el espacio para la siembra era limitado, por la gran variedad de nichos ambientales producto de la ubicación privilegiada de la región, se favorecía la obtención de productos agrícolas variados (Langabaek, C. 1985). Esta abundancia de alimentos fue de gran sorpresa para los españoles en su llegada a la región muisca, por encontrar en el territorio gran cantidad de productos como maíz, papas amarillas, moradas y blancas, frijoles, ahuyamas, tomates, en contraposición con las hambrunas que pasaron en su paso por el río Magdalena y en el ascenso de la Cordillera. (Villate, G. 2011). Es importante aclarar que aunque hubo actividad agrícola, también lo fue en el aprovechamiento de los recursos que se encontraban de forma natural.

Restrepo (2006) menciona que la cultura en general basaba su manutención en una dieta mixta en donde se combinaba la agricultura con movilidad territorial y el consumo de carnes. Según Arango et.al. (2013), uno de los principales indicadores del nivel de desarrollo de un pueblo es precisamente la agricultura, en ese sentido los Muisca usaban bastones para cavar y hachas de piedra y trabajaban en terrazas de cultivo para disminuir la erosión y facilitar el trabajo. Los cultivos se basaban en sus conocimientos astronómicos, de acuerdo

con las estaciones de la luna, así consideraban más apropiado sembrar en luna menguante y en otras lunas se podría sembrar el martes o el viernes, días que, al parecer reemplazan el menguante.

Teniendo en cuenta la altura que en promedio la altura de la región es 2600 metros sobre el nivel del mar, los cronistas documentan que en los valles la agricultura se especializaba en el cultivo de **maíz y papa**, este último tubérculo de alto consumo por los muiscas, porque además su crecimiento en cuatro o cinco meses les prodigaba alimentación constante. En los páramos se practicaba el cultivo de **tubérculos de altura**, mientras que en las zonas de clima templado había sembrados de **maíz, yuca, batatas, ahuyamas, arracacha, yuca, achira y árboles frutales** (Langabaek, C.1985). Un alimento que se cultivaba con prodigalidad era el **ají**, el cual hacía parte común de la mesa de los muiscas, en diferentes variedades, que se cultivaba en todos los pisos térmicos a excepción del páramo (Villate, G. 2006). Propios de la región fueron como se mencionó antes los tubérculos de altura, como los **ullucos o chuguas**, característicos de zonas más frías, los cuáles son tubérculos pequeños, esféricos, de colores blanco, rosa o magenta y que tienen un fuerte sabor terroso. Así mismo las raíces como las **hibias**, más cortas y arrugadas parecidas a una zanahoria, con un sabor ligero que cambia de ácido a ligero, con una pulpa blanca y firme y cáscara de color blanco a rojo, el sabor cambiaba de ligeramente de ácido a dulce. (Langabaek, C. 1985). Curcubitáceas como la **ahuyama y la calabaza**, eran vegetales muy apreciados por los indígenas, así como frutales como **la guayaba, la uchuva, la chirimoya, la curuba, el mamey, papaya, la granadilla, el mamey, el aguacate y la piña**.

Capítulo especial merecen los cereales como el ya mencionado maíz, la base de la dieta indígena también la producción de quinua era importante, que es una gran fuente de proteína vegetal. El maíz se cultivaba dos veces al año teniendo cuidado especial de debido, sin duda, a sus cualidades nutritivas, al uso de sus granos tanto verdes como maduros, a su adaptabilidad a diferentes pisos térmicos y a su facilidad para el almacenamiento, siembra y cosecha. A pesar de ser las tierras templadas las más aptas para su cultivo, pudiéndose recoger allí dos cosechas anuales, los muiscas prefirieron habitar los valles fríos, probablemente por facilidad en el almacenamiento del grano, pues las plagas que lo atacan abundan más en los climas templados y porque allí podían aprovechar las ricas fuentes de agua salada. La coca, por su parte, era sembrada en las tierras más bajas de las confederaciones y en especial en la de Tundama, al norte. Los cultivadores la cambiaban por mantas de oro. La consumían durante las labores agrícolas y en ceremonias de carácter ritual (Arango et.al., 2013). Los condimentos que usaban eran el ají, las guascas y el achiote que servía también de colorante.

A continuación se relaciona la información sobre los alimentos con mayor cultivo en la región:

Grupo de alimentos	Alimento	Especie	Observaciones
Vegetales y verduras	Auyama o ahuyama	<i>Curcubita máxima verrucosa</i>	Consumida en toda América, se reproduce por semillas, crece fácilmente por lo cual es difícil considerar su cultivo un trabajo y por esto aún es habitual verla sembrada cerca de las casas de los campesinos.
	Calabaza	<i>Ciceraria</i>	La calabaza también es una baya de cáscara dura, del género de las curcubitaceas. Propia de América Latina
Espicias y condimentos	Ají	<i>Capsicum spp.</i>	El principal condimento de los indígenas muiscas, según lo que reporta Villate (2011), citando a (Pérez Arbeláez, 1952) estableciendo que de alguna forma era la pimienta de las indias, según los españoles. “Los muiscas llamaban al ají amarillo guapa guibsa, al chiquito agua guibsa, y al grande cuata guibsa. Su polvo se utilizaba para el dolor de oído y de muela, en el tratamiento de mordeduras de serpiente y en el «mal de ojo», de «aire», y el «espanto»” (Rodríguez, J.V. 2011)
Frutas	Caimito	<i>Chrysophillum caimito</i>	Fruta de clima cálido
	Guanábana	<i>Anona muricata</i>	Es propia de los de climas templados. Periodicidad de cosecha un año.
	Guayaba	<i>Psidium guajaba</i>	Esta fruta es común en las tierras calientes y templadas, no necesita difusión pues de ello se encargan los pájaros. Fuera de las que crecen bajo cierta protección hay varias especies que se dan espontáneamente y aún

			resisten las quemadas anuales (Pérez Arbeláez. 1952, citado por Villate). La periodicidad de cosecha es una anual grande y una más pequeña.
	Tomate	<i>Licopersicum esculentum</i>	Se mantiene en estancias de los climas medios casi sin cultivo. (Pérez Arbeláez, 1952)
	Piña	(<i>Anana sativa</i>).	Este fruto americano, se cultiva en todos los climas cálidos y aún en los templados, Periodicidad anual (Pérez Arbeláez, 1952). Citado por Villate (2011).
	Pitahaya	<i>Cereus pitajaya</i>	La fruta se reproduce por semillas en forma muy lenta, o artificialmente por estacas con mayor rapidez, no sabemos si los Muisca la conocieron silvestre, o si su cultivo decayó después de la conquista.
Tubérculos	Ajes		Clase especial de batata, la información de este tubérculo es más bien poca.
	Cubios	<i>Tropaeolum tuberosum</i>	Este tubérculo podía ser consumido cocido, solo o formando parte de mazamorra; también se podía obtener chicha que se bebía como alimento y medicina. Así mismo el cubio hacía parte de los cultivos de pan coger en las huertas del Altiplano. Se cultiva como tubérculo con una periodicidad de cosecha 3 a 4 meses. Menciona Rojas L. que El nombre <i>cubio</i> parece ser voz chibcha. Jiménez de Quesada los menciona con precisión: “Otras [raíces] a manera de nabos que llaman cubios, que echan en sus guisados y les es gran mantenimiento” (1973).

	Chugua	<i>Ullucus tuberosus</i>	Son conocidas en Boyacá como <i>rubas</i> , propia de la horticultura del páramo, es un tubérculo redondo, blancuzco, de diversos tamaños, simple y baboso; se consume cocido en ensaladas y mazamorras. Resiste las heladas y la humedad. Al igual que la papa su valor nutricional se encuentra en su alto contenido hídrico y moderado nivel de carbohidratos. Su uso en el altiplano Cundíboyacense es bastante común, demostrando la importancia de este tradicional tubérculo en épocas prehispánicas. (Rodríguez J.V.2, 006)
	Arracacha	<i>Arracacia xanthorrhiza</i>	Se consume su raíz, es importante de la dieta campesina y en general del Altiplano y se reproduce en forma vegetativa
	Batatas	<i>(Convolvulus batata)</i> <i>(Ipomoea batata)</i>	Rara vez florece fuera del trópico cálido, se cultiva con facilidad, no tienen época de cosecha, cuatro meses después de sembrada da los primeros frutos y los campesinos las van sacando a medida que se han de consumir
	Ibias	<i>Oxalis tuberosa</i>	La ibias se cultivan en tierras cercanas al páramo. En general a estos (Ibias, Cubios, Chuguas, Rubas) producidos en Boyacá y en Cundinamarca se les considera comida de indios y se los relaciona con la dieta de los campesinos pobres, no obstante, es conocido el plato típico bogotano, cada vez más en desuso, <i>cocido sabanero</i> lo mismo que el boyacense <i>ajiaco de cubios</i> que tienen como base estos tubérculos y papa tanto criolla como de año. Las ibias se secan inicialmente al sol por varios días con el fin de eliminar su sabor

			amargo y endulzarlas, luego se cuecen para ser consumidas solas o en mazamoras. Proporciona un moderado contenido de carbohidratos y algo de ácido ascórbico (25 mg).
	Papa	<i>Solanum tuberosum</i>	Originaria de los Andes, hace más de 10,000 años, presenta varias especies como <i>Solanum Andigenum</i>, <i>Solanum boyacense</i>; y el genetista Ingles Hawkes, Sin duda fue uno de los alimentos más usados y uno de los cultivos más difundidos del Altiplano, Principal producto alimenticio de los Muisca.
	Yuca dulce	<i>Manihou utilissima</i>	Es originaria del trópico americano (<i>Pérez Arbeláez, 1952</i>) citado por Villate (2011), fue una de las primeras comidas que los españoles conocieron de los indígenas. Se reproduce por estacas, y su periodicidad de cosecha, para climas cálidos, es de 6 a 7 meses; en los climas templados tarda un poco más. Con la yuca se preparan además harinas (achira, fariña, mañoco y sagú), masato y chicha; sus hojas se pueden comer en ensaladas. Sus propiedades alimenticias se basan en su alto contenido de carbohidratos, cercano al nivel de las harinas de plátano; el casabe contiene 336 calorías por 100 gramos de parte comestible. El cronista Jiménez de Quesada mencionaba según Rojas L. (2012), que en primer lugar en la dieta de los indígenas era el maíz y luego la yuca.
Cereales	Fríjoles	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Los aborígenes lo consumían a manera de hortaliza, con vaina y grano en

			estado tierno; el grano tierno era combinado con maíz en sopas y mazamoras; el grano maduro se secaba y se comía después de un adecuado remojo y cocción. También se utilizaba como preparado medicinal en cataplasmas y para restablecerse de la menstruación. Los muiscas cultivaban el frijol común conjuntamente con el maíz, obteniendo grandes rendimientos por el intercambio de nutrientes de ambas plantas, y por el tamaño de los granos y la adaptabilidad a mayores alturas de los frijoles andinos, posibilitando la colonización de tierras altas. Era además empleado en el intercambio de productos pues los vecinos de Sisativa daban turmas y frijoles al señor de Bogotá (Rodríguez, J.V. 2006)
	Maiz	<i>Zea Mays</i>	Es el alimento más citado por las crónicas de la conquista española, y tradicionalmente se ha considerado como el cultivo más habitual; se producía como consumo de chicha y de panecillos de maíz. Sobre las especies cultivadas en el Altiplano los autores que documentan información sobre esto afirman que los registros arqueológicos muestran dos tipos: uno próximo a la especie conocida como maíz <i>pollo</i> y otro próximo al actual maíz tunebo (<i>Informe Estudio arqueológico de Tunja, 1991</i>) denominado también el «pan de las Américas» por la importancia en la dieta alimenticia de las sociedades prehispánicas, se consumía de diversas y variadas maneras, ya fuese tierno, en forma de mazorca o choclo (elote). También se utilizaba su hoja para envolver los derivados del maíz, al igual que el tallo y los cabellos de la mazorca o elote para forraje, combustible y en la

			fabricación de viviendas. La chicha de maíz es la bebida más conocida de América, misma que se bebía a toda hora pues la mayoría de comunidades indígenas, tanto de tierras bajas como calientes no bebía agua pura; con ella pasaban sus comidas.
	Quinua	<i>Chenopodium quinoa</i>	Por su parecido con el arroz los primeros españoles la denominaron «arrocillo americano» o «trigo de los incas». Antes de consumirla se le lava para eliminarle la saponina, especie de jabón adherido a la cáscara. Esa agua no se bota pues constituye un jabón líquido con el que los indígenas se lavaban el cuerpo y la ropa. Una vez lavada con sus granos se pueden preparar deliciosos platillos de sal o dulce, sólidos o líquidos. Se consume como el arroz, en grano; sus hojas tiernas se comen guisadas como las acelgas y espinacas; su tallo y hojas verdes se aprovechan como ensalada; se hacen además sopas o mazamorras; con su harina se elaboran panecillos y galletas; también se prepara chicha con el mishque o líquido dulce del penco; sus raíces son igualmente comestibles. Según estudios bromatológicos realizados en Colombia, Ecuador y Perú el contenido de proteína de la quinoa es de valor superior a la de la leche (Rodríguez J.V. , 2006) Existen medio millar de especies que viven por lo general en suelos alcalinos, Son frecuentes las plantas ruderales que se encuentran en la proximidad de las habitaciones humanas.
	El cenizo	<i>Chenopodium paniculatum</i>	Crece como maleza; las inflorescencias presentan un aspecto farinoso. Es común en la sabana de Bogotá y agregaríamos que en todo el Altiplano.

	Fique	<i>Agave s</i>	A partir de este es posible obtener cabuya y fibra para tejidos, sino por sus múltiples usos; se le atribuyen poderes curativos usado en cataplasmas y aún bebido su zumo; reemplaza el jabón, y hasta sus embriones son comestibles en encurtidos después de un largo proceso de cocimiento (<i>Pérez Arbeláez, 1952</i>), se adapta a casi todos los pisos térmicos.
	Tábaco	<i>Nicotiana tabacum</i>	Se usaba en muchos procedimientos en polvo por las narices y en humo por la boca para los resfriados y ahitos, y para aliviar las hinchazones y llagas de piernas (Rodríguez J.V. 2006) Cultivada en diversos pisos térmicos, y de uso más o menos generalizado.

La caza y el consumo de proteínas

La comunidad realizaba actividades de caza de las especies propias de la región, siendo las principales carnes obtenidas por este medio, la carne de venados y los curíes, por medio de la utilización de flechas, redes y trampas, llegando incluso a comercializar este tipo de carnes en los pueblos vecinos. Rojas L. (2012) establece que el consumo de las carnes de cervidos conservadas en cecina se realizaba, sobre todo en las clases altas. Otra carne apreciada por los muiscas era la obtenida de el curí (*Cavia porcellus*), fuquy, sucui o fucos, que según Rodríguez J.V. (2006) era el animal más abundante en la ración dietética cárnica de los indígenas, en cuanto al tamaño poblacional se refiere. Así mismo su domesticación es posible y su aporte proteínico apreciable si consideramos su rápida reproducción ya que tiene crías entre 63 y 74 días, y es fecundo entre los tres meses hasta los siete años de edad. Además, estos animales podían consumir la basura de las viviendas como lo hace actualmente en la zona del altiplano nariñense. Dice Rojas, L. que de acuerdo con los “documentos existentes, en todas las mesas eran permitidos los curíes o conejos de Indias, que en lengua chibcha denominaban *socuy* (2012). Hay documentos de algunos cronistas en los que se menciona la caza de ratones para el consumo sobre todo en las clases bajas.

También manifiesta Rodríguez J.V. (2006) los muiscas se alimentaban también con insectos, una excelente fuente de proteína (75% por peso), consumo que fue suprimido por completo con la llegada de los españoles, Estos insectos eran las chizas larva de un coleóptero, el escarabajo sanjuanero o cucarrón ordinario.

La pesca:

Los Muiscas participaban en la pesca en las lagunas de Soacha, Fuquene y Tota, especialmente, y en los ríos del pie de monte llanero. Los diferentes lagos y lagunas del territorio muisca permitían la pesca de especímenes como: bagres, sábalo, barbados y bocachicos como el pez capitán de la sabana.

La minería

Las explotaciones mineras de los muiscas estaban centradas en la explotación de esmeraldas, carbón y sal. Esta última, como producto de intercambio valioso constituía un punto importante en la economía de los muiscas, para obtenerlas explotaban principalmente las minas de Zipaquirá, Nemocón, Tausa, Gachetá y Vijua (Rojas, L. 2012) y Langabaek, C. 1985), por lo cual además de utilizarla para sazonar, los muiscas intercambiaban sal por otros productos agrícolas y carnes, especialmente pescados, con las comunidades cercanas al Río Magdalena, por esta entre otras razones eran conocidos como “el pueblo de la sal”.

Las fuentes de sal en Zipaquirá, Nemocón, Tausa, se encontraban en la sabana de Bogotá, la de Gachetá era un cacicazgo dependiente de Guatavita, y la de Vijua lo era de Tota. Según Langabaek C. (1985): “La explotación de la sal evidenciaba el nivel de especialización a que llegaron los muiscas en su trabajo. Los individuos de los cacicazgos que elaboraban la sal no se encargaban de su acarreo. Este recaía sobre las comunidades que no disponían de fuentes de aguasal, y su trabajo no se limitaba a transportarla hasta cacicazgos como los de Ubaté, Cajicá y Cerinza, que carecían de fuentes de aguasal, sino que la llevaban a lugares tan alejados como Pamplona, Vélez, Tunja o Fusagasugá”.

Según Rojas L. (2012), el conquistador Jiménez de Quesada anotaba: “Sal hay infinita, porque se hace allí en la misma tierra, a donde se hacen grandes panes de sal y en gran cantidad, la cual por contratación por muchas partes, especialmente por las sierras del Opón, va a dar al Río Grande” (1960). A estos panes según la autora relacionada citando a Fray Juan de Santa Gertrudis, se les conocía por el nombre catarnicas. La sal no solo era utilizada como condimento, sino como conservante natural de otros productos, ya que los indígenas utilizaban la técnica de la salazón para conservar pescados del río Magdalena, que luego era consumidos secos y salados. Menciona Langabaek C. (1985) que en algunas ocasiones la sal era intercambiada también por objetos de cerámica.

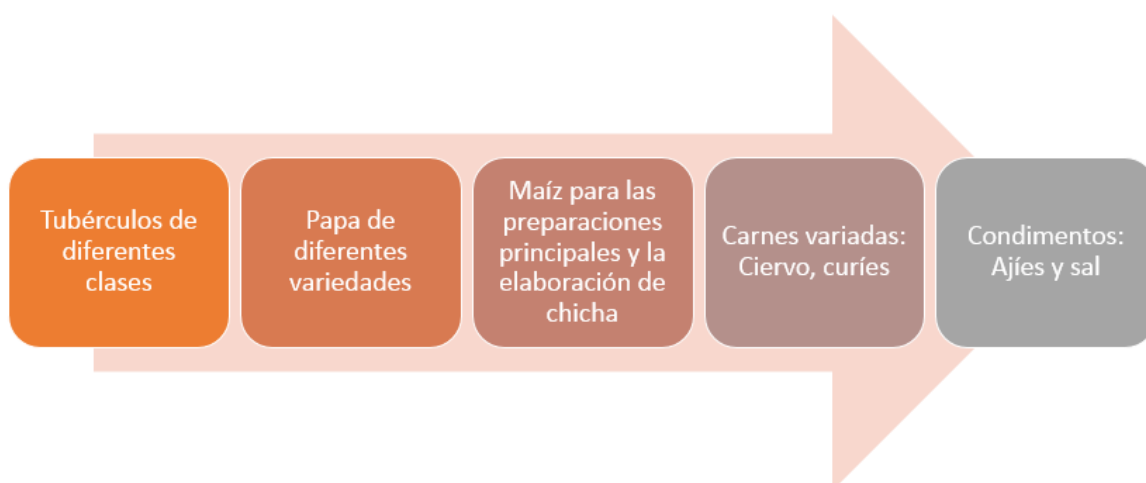
Así mismo menciona que los muiscas también explotaban la cal que “se utilizaba como reactivo alcalino en la masticación de hojas de coca”. Esta cal la producían solo los indígenas de Cucunubá, en el norte de Cundinamarca, aunque no se sabe con certeza de qué fuente

extraían el mineral, se cree que lo más probable es que fuera a partir de rocas calcáreas de la localidad.

Bases o ejes de la alimentación

Los ejes de la alimentación muisca se encontraban concentrados en el consumo de maíz de distintas variedades, el consumo de tubérculos principalmente papa de varias clases. Diversos autores consideran que una de las mayores riquezas de la cocina muisca, era el uso de otros tubérculos nativos como la arracacha, la yuca, los ullucos, los cubios y el rábano, entre otros. Otro eje alimenticio eran las carnes que en las dietas de los muisca eran variadas, gracias a la diversidad de la región y también utilizaban como condimento principal, los ajíes de varias clases. (Rojas, L. 2012) Las bebidas eran principalmente las fermentadas como la chicha hecha de maíz, piña o yuca, pero también había un consumo importante de aguas de frutas.

Figura 3. Bases alimenticias de los muisca



Fuente: Rojas L. (2012). Adaptación Escuela de turismo y gastronomía, Unicafam.

Aspectos generales de la alimentación

Gracias a la exuberancia vegetal de la región y por la posibilidad de tener varios tipos de productos gracias a los pisos térmicos existentes y a la biodiversidad de la región, la alimentación muisca era considerada variada y abundante. De acuerdo a esto la cocina es de tipo mixto: carnes, vegetales y frutas. Los muiscas claramente tenían predilección por la cocina fresca, dándole una gran importancia a los sabores, característica organoléptica de sus preparaciones que potenciaban con el uso de condimentos, ya fueran picantes o por medio del uso de hierbas. En cuanto a las técnicas los indígenas muiscas, y como se profundizara más adelante desarrollaron las técnicas de las cocciones en olla, el tostado en tiestos o el asado utilizando brasas. La conservación de los alimentos se basaba en los ahumados (en barbacoa principalmente y sin fuertes contrastes) (Rojas, L. 2012) y los salados, así como la fermentación de bebidas, lo que les permitía tener alimentos menos perecederos y saludables.

Preparaciones

El maíz fue uno de los alimentos más representativos, en la época prehispánica y en la actualidad para los Muiscas. Este alimento se utilizaba para diversas preparaciones, especialmente la mazamorra, este nombre era usado por los españoles para los bizcochos quebrados que quedaban en el fondo de los costales, y en su momento fue dado indistintamente a las preparaciones de los indígenas, subvalorando sus características nutricionales y la calidad de su sabor, con lo que se buscaba darle un estatus bajo a estos alimentos frente a la comida europea. La mazamorra era preparada de la siguiente manera: el maíz molido era cocinado en agua con sal, hasta adquirir una consistencia espesa y blanda. Podía ser dulce o salada según el tipo de maíz usado y la ocasión. Se consumía en todas las comidas: sola, con pan de maíz, con maíz tostado, con carne, pescados, tubérculos y/o carbohidratos

La chicha, una bebida fermentada preparada de maíz, era para el consumo cotidiano, ritual y ceremonial, para su elaboración se ponía el grano fragmentado en ollas grandes o múcuras, donde se cocía un poco y se dejaba fermentar durante dos o tres días, hasta obtener la consistencia y el sabor deseados. El consumo de bebidas fermentadas, se realizaba en festividades las consumían en abundancia y en forma moderada, todos los días. Hombres y mujeres la tomaban por igual La chicha tenía gran importancia, ya que su preparación requería de esfuerzo y tiempo, por lo que generalmente se preparaba más de lo que se iba a usar en la familia y, teniendo en cuenta sus características, debía gastarse en dos o tres días para que no se “agriara”, entonces, se convertía en una actividad que se desarrollaba en grupo y se compartía con todos los miembros de la comunidad.

El pan de maíz, es otra de las preparaciones que se ha conservado en el tiempo, tradición incorporada a la llegada de los españoles, quienes acostumbrados a incluir pan y carnes en sus comidas diarias, que encontrando insípida la comida de los indígenas, asimilaron el maíz al trigo y desarrollaron un mestizaje en esta preparación. Esta consistía en remojar el maíz, molerlo con piedras, amasarlo, y cocinarlo en ollas de barro hasta adquirir la textura esperada. (Beltrán J. y Hurtado A, 2014).

Rodríguez J.V. (2006), cita al cronista Cobo quien expresa en su escrito que los indígenas la carne del curí la consumían así: “[...] este animalejo con el cuero, pelándolo solamente como si fuera lechón, y es para ellos comida muy regalada; y suelen hacer un guisado del entero, habiéndole sacado el vientre, con mucho ají”. Así mismo cuenta Rodríguez J.V. que se “comía asado acompañado de papas y ají, o cocido en sopa, reconfortante para los enfermos y convalecientes. También tuvo uso ceremonial para sosegar la ira de los dioses y preguntar sobre el origen de los maleficios. Finalmente, se le empleaba para diagnosticar las enfermedades sobándolo sobre el enfermo”.

Cocidos, sancochos y pucheros fueron el resultado de la utilización primaria de los muisca de papas, yucas, arracachas y tubérculos en sus preparaciones. Estas cocciones hoy en día permanecen en la cocina bogotana y boyacense autóctona.

Técnicas de cocción utilizadas en las preparaciones

Según lo recopilado por los cronistas y tal como mencionan Beltrán, J. y Hurtado, A. (2014), lo cual fue confirmado por el grupo focal realizado con integrantes del cabildo de Suba, las principales preparaciones de los muisca consistían en:

- Caldos y Sopas: Al agua se agregaban granos, tubérculos y carnes, con sal y hierbas. Se usaba masa de maíz para espesar, esta podía ser preparada el mismo día o con anticipación según la consistencia y el sabor que se quisiera dar a la preparación.
- Asados: A la brasa o en barbacoa, los cuáles se aplicaban principalmente a las carnes.
- Sudados: Los tubérculos y carnes se cocinaban en agua con sal, tapando los recipientes, es decir, al vapor. Muchas veces la carne usada en la mazamorra del almuerzo, se ponía nuevamente sobre las papas o la yuca que se cocinaba por la noche, dándole un nuevo sabor y textura a ambos alimentos.
- Bebidas de frutas y maíz en agua, en panela y fermentadas. La chicha siempre se ha preparado con una base de maíz, sin embargo, también se usaron como se mencionó antes tubérculos y frutas nativas para hacer variaciones. Dependiendo la ocasión y la finalidad de la bebida se usaba la panela para dulcificar, si se querían bebidas más fuertes se dejaban “enfuestar” durante dos o tres días a modo de fermentación.

Las cocciones utilizaban diferentes métodos o recipientes para ser realizados, tal y como lo menciona Rojas, L. (2012):

- a. Tostados en tiestos
- b. Cocciones en ollas
- c. Asados en brasas
- d. Ahumados en barbacoa

Para la conservación además de los ahumados, se realizaban los procesos de salado, gracias a la riqueza de la zona en este mineral y por supuesto los procesos de fermentación en bebidas.

Utensilios y elementos utilizados en las preparaciones

Los utensilios utilizados se clasificaban en tres grandes grupos según su objeto de utilización: para cocina, almacenamiento y servicio, de tal manera que tenían vasijas para almacenar, transportar, colar, cocer y tostar (Rojas, L. 2012)

Se podría empezar este apartado mencionando aquellos utensilios que la etnia utilizaba para el procesamiento y evaporación de la sal. Para esto contaban con cerámicas

especializadas de gran tamaño, que conocían con el nombre de *gachas para la elaboración de lo que llamaban panes mayores de sal* y también otras de menor tamaño para los panes menores. (Rojas L., 2012).

Según Beltrán, J. y Hurtado, A. citando a Patiño (2012) relacionan que este autor clasifica los utensilios empleados en tres grandes grupos:

1. Utensilios de origen mineral, tales como las tulpas o piedras empleadas para hacer el fogón, las ollas y múcuras de cerámica y los vasos para chicha elaborados en barro, pero también en oro, cuando se trataba de elementos rituales o ceremoniales. La producción más importante de objetos u ollas de cerámica según Langabaek (1985) se llevaba a cabo en “Busbanzá, Pisba y Mona, tres “cacicazgos” dependientes del cacique de Sogamoso; en Tutasá, sujeta a Duitama y en Ráquira, Tinjacá y Sutamarchán, al noroeste del territorio. En cercanías de Bogotá, se elaboraban vasijas en Soacha, Gachancipá, Tocancipá y Sesquilé. Parte sustancial de las ollas de los dos primeros sitios se llevaba a los centros productores de sal, pero también llegaba a los mercados de Tunja, Pacho y Fusagasugá” p. 6. Para el almacenaje de agua y chicha era común ver la utilización de múcuras profusamente decoradas.

2. Utensilios de origen vegetal, dentro de los cuales se encuentran los recipientes y agitadores hechos de tallos o leños, como las bateas y los tarros de guadua y de yarumo. Las hojas empleadas para envolver y para hacer sopladores para el fogón. Las vasijas hechas de totumo, calabazas, cocos. Los coladores y canastos hechos de fibras. Los cuchillos de cañabrava y guadua. En su documento Langabaek (1985) declara que “los totumos aprovechados como recipientes de tabaco o coca y como utensilios domésticos, provenían en su mayor parte de Támara y Tecasquirá (en el piedemonte llanero, donde era usual adquirirlos a cambio de mantas)”. Interesante es también la utilización de cucharas y elementos como lo menciona Rojas, L (2012), para manipular las comidas durante su preparación como el palo ana para revolver la chicha.

3. Utensilios de origen animal, como por ejemplo, las cucharas de hueso, las bolsas de cuero y los picos de aves, entre otros objetos.

La piedra, el mortero y las manos de moler fueron los implementos según Rojas L. (2012) usados para moler granos y semillas, rasgo común con las demás culturas amerindias. Así mismo establece que los calabazos sirvieron como útiles vasijas para almacenar líquidos y otros alimentos así como la totuma era la vasija ideal para servir la chicha. En la actualidad

se ha perdido bastante el uso de estos implementos en la cocina por parte de los descendientes muisca, por el bajo costo y la facilidad de acceso a utensilios hechos con otros materiales, sin embargo algunos se siguen utilizando en las ceremonias de los Cabildos, con el fin de conservar la memoria histórica y los significados particulares de estos utensilios.

Algunos utensilios utilizados por los muisca eran:

Moyo: utensilio de cocina utilizado en la antigüedad para generar cocción a los alimentos, olla redonda profunda hecha de barro utilizada por los indígenas muisca para muchas de sus preparaciones y en donde se colocaba a fermentar la chicha.

Tres piedras: piedras que se utilizaban como base de las ollas que se llevaban a cocción y en donde se colocaba la madera para cocinar en leña. Se colocaban en forma de triángulo para mayor eficiencia de apoyo, son insignia de los pueblos indígenas dentro de su cocina.

Molino: utensilio de cocina que llegó para facilitar la molienda del maíz; ya que antes se hacía a mano con piedras, y los indígenas muisca utilizaban mucho el maíz para la mayoría de sus preparaciones frías y calientes.

Piedras de moler: par de piedras que se utilizaban para moler el maíz a mano utilizadas por los indígenas muisca, comprendidas de dos piedras una larga y plana y la segunda ovalada en donde el maíz se colocaba en la piedra plana y con la piedra ovalada se hacía fricción al maíz para romper sus granos.

Cuenco: olla especial para realizar la chicha en donde se agrega el maná con agua y panela y se dejaba fermentar por algunos días para luego ser consumida como bebida a toda hora del día y en cualquier ocasión.

Totumos: utensilio que se utilizaba como vaso para la bebida fermentada la chicha y los cuales eran de la corteza del fruto del árbol de totumo, el cual se dejaba secar y se sacaba la parte para utilizarla como vaso de la bebida.

Nutrición: Patrones y aspectos generales

Por tener una dieta basada en carbohidratos por el alto consumo de tubérculos y cereales como el maíz, los indígenas tenían una dieta altamente calórica. Sin embargo se puede encontrar que las dietas mixtas también permitían que hubiera una buena cantidad de proteínas por el consumo de alimentos formadores (representadas por el consumo de pescados y carnes), así como de vitaminas y minerales en alimentos reguladores como las frutas y las verduras.

Patrones y rituales sociales asociados a la alimentación

De acuerdo con Rojas L. (2012), los fenómenos culinarios tenían una concepción estratificada, en donde había unas preparaciones para los poderosos, otra para los representantes religiosos y otra para el pueblo del común. Así mismo documenta que se encontraba una significación mágico – religiosa, en donde era habitual el uso de maíz molido para ayunos y ritos de sacrificio, así como ofrendas con comidas para propiciar beneficios de tipo agrícola. En la época prehispánica, el manejo de los alimentos y las cantidades que se cosechaban indicaban el poderío y la riqueza de los caciques, quienes ofrecían fiestas en las que podían participar entre mil y seis mil indígenas, alimentándolos a todos durante dos o tres días. (Saldarriaga, 2012).

Es interesante mencionar que aún frente a lo mencionado anteriormente, en las tradiciones muisca la comida tenía un carácter sobrio y austero, ya que se consideraba que comer de gula consistía una afrenta y desperdicio de los recursos naturales, lo que podía conllevar castigos o repercusiones de orden natural, tal como las sequías o las heladas que echaban a perder cultivos y cosechas. En el marco de la sintonía con la naturaleza que tenían los muisca, estas creencias se relacionaban y justificaban a través del respeto a la naturaleza y la racionalización de sus recursos. Esta consideración se ha perdido con el transcurso del tiempo y la facilidad de acceder a diversidad de productos de consumo a través del comercio.

La división del trabajo en la comunidad muisca estaba organizada de la siguiente manera: El trabajo agrícola con la adecuación del terreno, cuidado y cosecha era masculino así como el trabajo de caza y pesca, mientras que la siembra era un trabajo que se le dejaba al género femenino por creencia en la fertilidad femenina. Así mismo el trabajo culinario, era generalmente femenino. Los procesos de ahumado y salado no se tiene claro quien lo realizaba. (Rojas L. 2012).

La preparación de los alimentos, que se acostumbraba fueran hechos por las mujeres se realizaba también para atender a sus maridos y a los hombres de alto rango en la

comunidad, aunque atendiendo a las tradiciones actuales, se pueden vislumbrar que los niños cumplían también una función importante en el alistamiento de las materias primas. Las actividades de cocción de los alimentos según mencionan Beltrán, J. y Hurtado, A., “tomaban prácticamente todo el día, porque se iniciaba desde temprano en la acomodación del fogón y el alistamiento de los ingredientes y se daba inicio a la cocción desde las 9:00 a.m., aproximadamente. Se daba inicio al servicio de los almuerzos al mediodía, dando por terminado hacia las 2:00 p.m., momento en el cual se ocupaban de la limpieza y se daba inicio a la preparación de la comida que se servía hacia las 5:00 p.m.”.

Patrones de alimentación de la cultura muisca que persisten hoy en día

La comunidad Muisca actual está intentando en coherencia con su cosmogonía indígena ancestral conservar todo lo relacionado a la preparación de alimentos, y también la recuperación de tradiciones como la elaboración de la “chicha”. Así mismo procesos como la siembra del maíz, les proporcionan alimentos como la mazamorra, envueltos de picado, boyos, mazamorra dulce, maíz tostado con zupias, proporcionando pensamiento mediante la comida tradicional. En la localidad de Suba, por ejemplo aún se enseña a niños y jóvenes a cultivar el maíz y la quinua, así como sus diversas formas de preparación, esta entre otras acciones, pretenden mantener vivas las tradiciones y reconstruir su tejido social en medio de las realidades que deben afrontar en la actualidad. (SD, 2014).

La pérdida de las tradiciones culinarias ha estado relacionada con factores como la occidentalización por el mestizaje con los europeos y la llegada de los esclavos afroamericana. También la pérdida de autonomía en el territorio, lo que limitó la utilización de las tierras para el cultivo o la práctica de la caza, ligados a la producción de las materias primas tradicionales. Los cambios ambientales que han sufrido las zonas de asentamiento indígenas, sumado a la variación de los ecosistemas y la industrialización del comercio en donde se propagaron nuevas tendencias alimenticias, entraron otras materias primas y se cambiaron algunas técnicas de cocción. Sin embargo no todo se ha perdido en la medida en que factores como la tradición oral y la preservación de rituales y tradiciones ceremoniales en especial con el uso de la chicha considerada bebida sagrada han facilitado conservar algunas técnicas de preparación y formas de consumo. Así mismo la comunidad muisca se ha mostrado preocupada en la recuperación de su memoria histórica y sus tradiciones socioculturales de manera que no se mantenga la identidad del grupo. Las celebraciones rituales relacionadas con la producción, elaboración y consumo y las celebraciones rituales de agradecimiento por los alimentos y por la abundancia, permiten que este patrimonio gastronómico subsista.

Algunas preparaciones que persisten hoy en día en la alimentación bogotana

El legado de los muiscas en materia de preparaciones es bastante amplio y generoso, puesto que la cocina autóctona actual de la zona es una mezcla o fusión entre la cocina traída por los españoles, con la cocina indígena (en algunos documentos se le conoce a esta cocina mestiza), pero con la inclusión de las materias primas: vegetales y animales que se trajeron de esta parte del mundo. La cocina cundiboyacense, zona en la cual se establecieron los muiscas es un reflejo de la utilización de los muiscas de los tubérculos y el apreciado maíz. Un ejemplo de esto es el famoso ajiaco, elaborado con diferentes variedades de papa y se adorna con guascas, las alcaparras, las rodajas de mazorca, el pollo y la crema de leche, ya que este debió originarse en las sopas de papa o en las mazamorras de granos y tubérculos de los chibchas (Moreno, 1993). Ladino, Orjuela, Romero y Rodríguez (s.f.), citados por Beltrán J. y Hurtado A., comentan que en materia de preparaciones, los muiscas acostumbraban consumir mazamorras de maíz y de papa, condimentados con guascas para dar un sabor más picante. Más adelante, con la llegada de los conquistadores españoles, se adicionaron otros ingredientes como el pollo, transformando las mazamorras en pucheros.

Según este mismo autor, en Bogotá, se desarrollaron y complementaron todas las recetas tradicionales del altiplano cundiboyacense, incluyendo las papas chorreadas, los pucheros, la mazamorra de pisté, la sopa de cangrejo de río, los tamales envueltos en la túnica vegetal (según los cronistas), el cocido, el puchero, el guiso, la lengua atomatada, los pasteles de arracacha y la poteca de auyama.

Los cambios en la alimentación con la fusión de las dos culturas, se observan en el reemplazo de las originales carnes de caza por carne de res y cerdo. Por lo demás es evidente que muchas de las técnicas de cocción ancestrales aún hoy se conservan. Caldos y sopas, asados y cocidos, hacen parte habitual de las preparaciones de la cocina típica de la región.



Figura 4. Preparaciones tradicionales de la región que tuvieron como base la cocina muisca

Fuente: Escuela de turismo y gastronomía, Unicafam. Adaptación Rojas L. (2012).

Tomando un caso particular, en estos tiempos modernos y a pesar de las vicisitudes e ires y venires de prohibiciones y en algunos casos de olvido, la chicha, sigue resistiéndose a desaparecer, conservándose la tradición de su elaboración y consumo en pueblos y veredas de la región cundíboyacense y aún en Bogotá, se encuentra en los barrios tradicionales de la ciudad, particularmente en sitios como La Candelaria o como la Perseverancia con su “Festival de la Chicha”. Por lo demás la tradición en el consumo del maíz es posible evidenciarlo en los amasijos de la región (envueltos, arepas y tortas), así como el consumo de los tubérculos de la región (cubios, chuguas e ibias) se entremezclan aún hoy en día en el cocido boyacense, con la inclusión de la carne res o de cerdo para darle más sabor. En la figura , es posible evidenciar la persistencia en el tiempo de las preparaciones y de las materias primas originales de la alimentación muisca.

La cocina actual andina se fortalece y reivindica sus raíces y su pasado en la utilización de estas materias primas tradicionales.

Algunas recetas tradicionales muisca

A continuación se presentan algunas recetas tradicionales de la cultura muisca, que han sido adaptadas a la actualidad, pero que conservan la esencia de las técnicas y las preparaciones originales de este grupo indígena.

Mazamorra chiquita

Ingredientes Receta para 4-6 porciones	Preparación
---	--------------------

1 libra de maíz sabanero seco 1 libra de menudo 1 libra de carne de res 1/2 libra de cerdo 1 libra de papa criolla entera 1 libra de papa pastusa picada 1/4 libra de haba pelada 1/4 libra de alverjas 1/2 libra de chuguas, cubios e hibas 6 hojas de acelgas Sal al gusto	1. Lavar y moler el maíz sabanero hasta obtener una harina fina y disolverla en agua. Se debe dejar en remojo. 2. Poner al fuego una olla con agua y añadir el menudo, las carnes y las verduras. Cocinar a fuego medio hasta que ablande (entre tres y cuatro horas). 3. Una vez lista la cocción, agregue la harina de maíz remojada para que espese. 4. Dejar hervir durante un rato más y servir caliente.
--	---

Fuente: Beltrán, J. y Hurtado, A. (2014).

Chicha

Ingredientes	Preparación
Cuatro (4) litros de aguapanela fría Una (1) libra de maíz, cocido y molido	1. Diluir o desatar la masa de maíz en la aguapanela. 2. Poner en una olla esmaltada o, preferiblemente, en una de barro. 3. Tapar con un lienzo y dejar fermentar durante tres días. 4. Remover la espuma que se haya formado y servir. 5. Se puede agregar canela, clavos de olor y hojas de naranjo al momento de desatar la masa.

Fuente: Beltrán, J. y Hurtado, A. (2014)

Sopa de quinua y ortiga

Ingredientes Receta para 12 porciones	Preparación
300 gramos de quinua cocinada 50 gramos de hojas grandes de ortiga 2 libras de papa criolla limpia 2 libras de papa sabanera pelada cortada en trozos	1. En una olla ponga el aceite y cuando este caliente añada la cebolla picada, dejar durante 5 minutos. 2. Añadir las mazorcas y dejar 5 minutos más. 3. Añadir el agua y la sal y dejar hervir.

1 libra de yuca pelada y partida en trozos 6 mazorcas tiernas medianas 200 gramos de cebolla larga con la parte verde picada 1 libra de tomate chonto maduro picado 2 plátanos pintones pelados partidos con la mano 10 cucharadas de aceite 4 litros de agua Sal	4. Añadir la yuca, las papas sabaneras y los plátanos y dejar hervir por 10 minutos más. 5. Añadir el tomate picado y dejar hervir por 10 minutos más. 6. Añadir las papas criollas, la quinua y la ortiga. Dejar cocinar la papa criolla, sin que se derrita. 7. Rectificar la sal, servir.
--	---

Fuente: Candil, C. y Cristancho, E.(2012)

Pan de maíz

Ingredientes Receta para 12 porciones	Preparación
250 gramos de harina de maíz 250 gramos de harina de trigo 200 gramos de mantequilla 40 gramos de levadura Media taza de leche	1. Mezclar ambos tipos de harina, añadiendo la sal y la mantequilla previamente ablandada. 2. Añadir la leche tibia, mezclar bien y amasar. 3. Cuando la masa esté sin grumos, se debe colocar en un recipiente enmantecado y cubrirla, dejándola reposar en un sitio cálido durante una hora. 4. Formar panes y llevar al horno entre treinta y cuarenta minutos.

Fuente: Beltrán, J. y Hurtado, A. (2014)

Dulce de papayuela

Ingredientes	Preparación
---------------------	--------------------

Papayuelas maduras Azúcar Canela (adaptación) Clavo (adaptación) Limón (adaptación)	1. Se cortan las papayuelas en mitades a lo largo, con la cuchara se la sacan las pepas, luego se cortan en casquitos o tiritas delgadas en el sentido de la fibra y se ponen a cocinar en agua por 20 0 30 minutos. 2. Preparar un almíbar ligero de dos tazas de agua por una de azúcar por cada dos papayuelas. 3. Se espera que el azúcar disuelva y se le agrega una astilla de canela y dos clavos de olor. 4. Después del segundo hervor, poner a calar las papayuelas por veinte minutos a fuego medio bajo. 5. Al final se agregan unas gotas de limón y se reserva en dulcera.
---	--

Fuente: Candil, C. y Cristancho, E.(2012)

Mazamorra

Ingredientes	Preparación
Maíz porva Habas desgranadas y peladas Frijol verde desgranado Arracacha cortada en cubos pequeños Tallos Papa criolla Papa pastusa	1. Se pone el maíz porva en agua uno o dos días, para que ablande, para luego molerlo agregando un poquito de agua. 2. Luego se cuela en una vasija y se deja que asiente la masa. 3. La parte clara que queda encima del líquido se aparta y se utiliza la masa que queda en el fondo. 4. Aparte se prepara un caldo con sustancia de hueso o carne y se cocinan en este habas, arvejas, frijol verde, arracacha, tallos, papa criolla y pasturas hasta que todo ablande, al final se agrega la masa de maíz de a pocos hasta obtener la consistencia deseada de la sopa, la cual debe quedar espesa.

Fuente: Candil, C. y Cristancho, E.(2012)

Vocabulario Mhuysqa

Para el siguiente vocabulario muisca relacionado con la gastronomía se tomó como referencia el documento de Lucy Rojas de Perdomo (2012) y el diccionario muisca español (Muysc cubum), compilado por Diego Gómez.

PREPARACIONES	
<i>Suaque:</i>	Mazamorra de maíz molido. También se podía preparar con papas, ají o yerbas.
<i>Tijitafun/tyhytafun:</i>	Nombre general dado a las arepas de maíz.
<i>Fun:</i>	Pan de maíz.
<i>le:</i>	Harina molida y cernida para hacer sopas, tamales y bollos de maíz.
<i>Changua:</i>	Caldo con papa y condimentos para realzar el sabor.
<i>le fun:</i>	Bollo de maíz envuelto en hojas y cocido al vapor.
<i>Bun:</i>	Palabra genérica usada para describir los bollos de masa en general, que los muiscas elaboraron con frijoles y papas. Algunas veces los hispanos también llamaron <i>bollos</i> a los tamales.
<i>lomza bun:</i>	Bollo preparado con puré de papas.
<i>Jiste/histe bun:</i>	Bollo preparado con frijoles.
<i>Bchosqua:</i>	Masa blanda de maíz empleada en sus bollos y sopas.
<i>Agua:</i>	Maíz desgranado, que según parece lo comían.
<i>Quinoa:</i>	Cereal con cuyos granos se hacía una especie de mazamorra.
<i>Chicha/zapzua:</i>	Bebida fermentada de maíz. Relacionada con la chicha aparece la palabra <i>cuncho</i> , que era el afrecho o asiento de la chicha.
<i>Bgamysuca:</i>	Comer miel, manteca, sal e ingredientes para salsas.
<i>Biotysuca:</i>	Comer mazamorra.
<i>Bgyasuca:</i>	Comer cañas dulces.
<i>Cocopa:</i>	Papa seca escaldada.
<i>Zebgiscua:</i>	Comer alimentos sólidos, tubérculos y raíces.
<i>Zebcascua:</i>	Comer comidas duras.
<i>Zebsoscua/bsosqua:</i>	Comer hojas y yerbas, hortalizas.
MATERIAS PRIMAS	
Maíz (<i>Zea mays</i>)	<i>Aba</i>
Mazorca pequeña de maíz, hoja	<i>Abqui</i>
Cabellos de maíz	<i>Abzie</i>
Hoja de maíz	<i>Fica</i>
Maíz desgranado	<i>Agua</i>
Caña de maíz	<i>Amne</i>
Maíz amarillo	<i>Abtiba</i>
Maíz negro	<i>Chiscami/chiscamui</i>
Maíz blanco	<i>Fuquiequijiza</i>
Maíz semicolorado	<i>Fusuamui</i>
Maíz tierno	<i>Jachua</i>

Maíz de arroz Maíz colorado blando Maíz colorado Sobras de maíz Maíz sin granar Desgranar maíz Bollo de maíz Maíz en sazó Quinoa, quinua (<i>Chenopodium quinoa</i>)	<i>Jichuami o jichuanmuy</i> <i>Pochuba</i> <i>Sasami</i> <i>Abitago</i> <i>Abquy</i> <i>Bcahachysuca</i> <i>Lie bun</i> <i>Chochoca</i> <i>Suba, pasca</i>
Papa amarilla Papa ancha Papa blanca Papa grande Papa larga Papa morada Papa morada por dentro Papa pequeña	<i>Tibaiom</i> <i>Gazaiomi</i> <i>Xieiomi</i> <i>Pcuatiomi</i> <i>Quiomi</i> <i>Funzaiomi</i> <i>Boxioiomi</i> <i>Lomazaga, riche</i>
Frutas Ají Ají amarillo Pitahaya	<i>Uba-uba</i> <i>Quybsa</i> <i>Guapa quybsa</i> <i>Nimsuque</i>
Cury Pez Pescado capitán Pescado pequeño blanco, del río Bogotá Pez capitancillo pequeño Pato Tórtola Carne de ciervo Gusano Cangrejo Ave en general Caracol	<i>Socuy</i> <i>Gua</i> <i>Guamuijica</i> <i>Guapucha</i> <i>Chiinegui</i> <i>Summe</i> <i>Sumgui</i> <i>Chijilu</i> <i>Chi</i> <i>Supcua</i> <i>Fujupcua, jue, sue</i> <i>Biza</i>
<i>Términos relacionados con la alimentación</i>	
Hambre: <i>chan</i> Asado: <i>agazane/agasuca</i> . Asar: <i>bgazysuca</i> . Cosa asada: <i>algazuca</i> . Ahumar: <i>aiquenzuca</i> . Tostar: <i>zebgazesuca/zemaosuca</i> . Tostar en tiesto: <i>zemaosuca</i> .	

Tostar al fuego: *bgazysuca*.
 Salar: *zeniguasuca*.
 Sal: *nygua*.
 Hervir: *zetomasuca*.
 Cocinar en la olla: *bzoisuca/chazoisuca*.
 Cocer hierbas: *zemonasuca onao*.
 Sazonar comida: *zebhuesuca/achuensuca*.
 Comida: *quichiqui*.
 Desleír: *zebcusuca*.
 Colar: *zebtitisuca/btytysuca*.
 Moler: *zebzojosuca*.
 Rallar: *xemohosysesuca*.
 Desmenuzar: *zemupcuasuca*.
 Mondar, pelar: *btohotysuca*.
 Desgranar maíz: *bcahachysuca*.
 Desgranar legumbres: *btohotysuca*.
 Machacar hierbas: *zebquijitisuca/bquyhytysuca*. Sabor bueno: *acho*.
 Sabor malo: *a machuenza*.
 Agrio: *atijisin*.
 Sabroso: *chuengue*.
 Dulce: *basmaque/basquin*.
 Desabrido: *chumagueza*.
 Espeso: *jítico*.
 Crudo: *tijuco*

La cocina como lugar y sus implementos

Cocina-lugar: *fuchiumta*.
 Colador de chicha: *fi*.
 Olla: *ca*.
 Cuchara: *chuia*.
 Vasija para evaporar sal: *gacha*.
 Tiesto para tostar: *magazi*.
 Palo para revolver la chicha: *ana*.
 Barbacoa: *quine*.
 Carbón: *gaspcua*.
 Brasa: *gata*.
 Múcura: *zie*.
 Totuma: *zoca*.
 Olla (otro tipo): *zoia*.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arango, J.; Nieto, J. & Rincón, F. (2013). *“Transformación ocupacional en hombres y reconocimiento de la memoria Indígena Muisca “Cabildo de Bosa”*. Págs. 22-25, 53-54 70-71. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina. Trabajo de Grado para optar al Título de Terapeuta Ocupacional. Bogotá, Colombia.

Ávila M. y Bustos J. (2016). *Recetario Muisca: Alimentando nuestra memoria*. Vol. 1. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Beltrán, J. y Hurtado, A. (2014). *Tradiciones gastronómicas del cabildo Muisca de Suba*. Monografía de grado. Bogotá: Uniagustiniana.

Bobadilla, K. (2013). *“Contribución culinaria Resguardo Indígena Cota”*. Monografía de grado. Bogotá: Uniagustiniana.

Brillat-Savarin, J. (1964). *Fisiología del gusto*. Valladolid. Editorial Maxtor.

Candil, C. y Cristancho, E. (2012). *Observatorio Mhuysqa. Un espacio para volver al origen*. Comunidad Mhuysqa de Sesquilé. Bogotá: La silueta ediciones.

Corfield, I. (2014). *“Culinarias de la Patria”*. Recuperado en:
<http://www.eldiario.com.ar/diario/interes-general/110870-culinarias-de-la-patria.htm>

“Costumbres Indígenas. Los Muiscas” (2007). Recuperado en:
<http://costumbresindigenas-katherin.blogspot.com/2007/05/los-muiscas.html>

Friedman, M. (s.f.) *Identidad y cultura*. Disponible en:
https://issuu.com/bibliotecafredman/docs/identidad_y_cultura

Gómez D. *Diccionario Muisca – Español Muysc Cubum*. Universidad Nacional de Colombia. Disponible en:

Ladino, D.; Orjuela, E.; Romero, H. y Rodríguez, A. (Sin fecha). *“Gastronomía Cundíboyacense”*. <http://muysca.cubun.org/Categor%C3%ADa:Diccionario>

Langabaek, C. (1985) *“Cuando los muiscas diversificaron la agricultura y crearon el intercambio”*. Digitalizado por Banco de la Republica. Disponible en:
https://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/boletin_cultural/article/view/3275

Martínez, O. (2013). "Gastronomía Ancestral Muisca – Estudio del Origen del Ajiaco". Documentación de Experiencia. GUACAMAYAS, Departamento De Gastronomía Del Grupo De Proyectos Adscrito al Cabildo Muisca – Chibcha De Bacatá. Zona Cundi-Boyacense, Región Andina. Bogotá, Colombia.

Mascarenhas R.G. y Gândara. J. (2010). *Producción y transformación territorial: La gastronomía como atractivo turístico*. En: Estudios y perspectivas en Turismo. Buenos Aires. Vol. 19. No. 5.

Montanari, Massimo. (2004). *"La comida como cultura"*. España. Ediciones Trea.

Moreno, L. (1993). "Mestizaje culinario". Recuperado en:
<http://www.eltiempo.com/archivo/documento-2013/MAM-223964>

Ochoa K. y Santamaría A. (s.f.). La cultura gastronómica. Universidad Autónoma de México. Disponible en: http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres_ne/articulo_08.pdf

Patiño, V. (2012). "Historia de la cultura material en la América equinoccial, alimentación y alimentos". Ministerio de Cultura. Bogotá, Colombia.

Restrepo (2005). "La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor del Rosario, Bogotá, Colombia 1653 – 1773". Ponencia presentada en la Universidad de Sevilla con motivo del 52º Congreso Internacional de Americanistas, Universidad de Sevilla 17 - 21 de Julio de 2006. Recuperado en: <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/colombia/congresosevilla.html>

Rojas, L. (2012). "Comentarios a la cocina precolombina". En: Biblioteca de las cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá: Ministerio de Cultura".

Rodríguez, J.V. (2006). "La alimentación prehispánica". En: Las enfermedades en las condiciones de vida prehispánica en Colombia. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Saldarriaga, G. (2012). "Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII". Ministerio de Cultura. Bogotá, Colombia.

Serpa. R. (2005). Progenitores: crónica de una familia e historia de una nación. Bogotá: Academia Nacional de Medicina. Editorial Kimpres.

Villate, G. (2011). Una Contribución al estudio del agro como rama de la producción entre los Muisca. Tunja: Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia. UPTC. En: Anuario de historia regional y de las fronteras, [S.l.], v. 4, n. 1, p. 189-230, jun. 2011.