

Estrategia de valor turístico y gastronómica, la empanada como producto del patrimonio
culinario local

Daniel Gonzalo Dominguez Galvis

María Camila Banguera

Alejandra María Rodríguez

Tecnología en Gestión Gastronómica

Facultad de Humanidades, Artes, Ciencias Sociales y de la Educación

2021

Contenido

Resumen	3
Introducción.....	5
Justificación	6
Objetivos.....	8
Reseña Histórica	9
Metodología.....	18
Tabla 1. Cronograma de actividades.....	18
Tabla 2: Actividades desarrolladas.....	20
Resultados alcanzados	22
Identificar procesos de innovación gastronómica alrededor de la empanada:	23
Recetario de ajíes.....	24
Recetario de amasijo para empanada.....	32
Conclusiones.....	37
Bibliografía.....	38

Resumen

El vasto uso de la empanada en todo el territorio nacional, se muestra como un elemento que representa el vínculo perdurable de la identidad nacional a través de lo culinario, siendo entonces las expresiones culinarias más simples, las que cobran relevancia convirtiéndose en una parte estructurante e íntima en la configuración de la identidad de un país. La empanada ha visto crecer generaciones de niños y niñas en todas las latitudes del territorio nacional, a muchos les recuerda siempre a qué sabe Colombia en cualquier lugar donde estén, la empanada es entonces un pasaboca, platillo, bocado, antojo, que se ha transformado en parte infaltable de la gastronomía nacional, ya que se encuentra hasta en los rincones más pequeños de nuestro país, haciéndola así irremplazable en la gastronomía nacional. (Rodríguez, A. 2020).

El presente proyecto se desarrolló en la plaza de mercado del barrio bolívar en alianza con la corporación universitaria ComfacaUCA unicomfacaUCA, en pro de la búsqueda del rescate de las cocinas y la preparación tradicional de las empanadas. El desarrollo se basó en un trabajo en conjunto con las cocineras tradicionales y el equipo de trabajo del semillero de investigación investigarte, con el objetivo de obtener mayor reconocimiento de la empanada de pipián, típica preparación y pasabocas payanés, conocida en diferentes localidades del país y preparada en diferentes rincones del mundo. No obstante, la empanada siendo protagonista en las mesas de las familias colombianas y en el nombrado congreso gastronómico de Popayán, siendo este uno de los eventos gastronómicos más importantes catalogado por la Unesco, la empanada aún no tiene el reconocimiento merecido y las bases de su elaboración con el tiempo se han ido desvaneciendo con el pasar de los años, al no representar un atractivo lo suficientemente valorado para seguir con dicha tradición. El

trabajo realizado tiene como objetivo que este platillo insignia que ha posicionado a la ciudad de Popayán en el foco de los turistas que recorren las calles en búsqueda de este apetecible matahambre, no se quede escondido en las cocinas de las plazas o toldas que se encuentran en las calles de Popayán como una preparación cualquiera, si no, que se resignifique su elaboración y sea reconocido con mayor precisión su valor cultural.

Palabras clave: Empanada, Tradición, Herencia, Revitalización, Reconocimiento, Gama, Tonalidades

Introducción

“Al parecer la empanada inició junto con el cultivo del trigo y tiene un origen centroasiático. De ahí pasó a lo que hoy es Arabia y con la expansión del islam llegó entre otras partes a España, donde tomó el nombre por el que hoy la conocemos. Desde España en el siglo 15 pasó a América y en América se quedó y floreció al igual que en otras colonias españolas como las Filipinas. Cada país tiene una o más variedades de empanada” (Libro de memorias, XVII Seminario Internacional de Salud, Alimentación y Nutrición Humana, 2018, P.65).

La empanada es una preparación con gran representación cultural en Colombia, debido a que se ha constituido como un elemento infaltable de la vida cotidiana en barrios y hogares, de manera que este producto goza entonces, de una riqueza cargada de significados. Este producto ha logrado trascender las diferencias sociales y económicas, de manera que hace parte tanto de las mesas más populares como las más exclusivas a lo largo y ancho de Colombia, pues, se encuentra empanada desde Nariño hasta la Guajira y desde los Llanos Orientales hasta la Costa Caribe y Pacífica, guardando en cada uno de estos lugares una íntima relación con sus contextos culturales, sin embargo, son contados los reconocimientos que se le han realizado en la cocina como un oficio o un saber propio. (Rodríguez, A. 2020).

La empanada representa en su sabor, aroma y textura lo que se puede encontrar en cada departamento donde se elabora y se deguste, es tan alto el legado que carga la empanada en su centro relleno de sabor, que hace que sin importar su pequeño tamaño, el platillo pueda sacar a relucir la historia de cada etnia en la forma en la que es preparada, emplatada y consumida con su respectivos acompañantes o maridajes, que hacen que la experiencia de consumirla en cada bocado desencadene en el paladar una serie de reacciones que dejan en

el ser de cada persona la percepción de lo que es la cultura gastronómica de quien elaboró este apetecible aperitivo.

Es debido a eso que, el presente proyecto consta del trabajo realizado en la plaza de mercado ubicada en el barrio bolívar de la ciudad de Popayán, con la finalidad de realizar un trabajo en conjunto con las matronas de la plaza de mercado para la obtención de un mejor reconocimiento a nivel gastronómico y turístico de la preparación emblemática para la ciudad de Popayán. La empanada al ser un plato apetecido para los conciudadanos de Popayán es merecedora de un reconocimiento más grande al igual que las matronas que con su ardua labor ponen las manos, el sabor y la tradición para mantener este platillo vivo en la ciudad. Aun así tanto las cocineras como el platillo, no han obtenido aún el merecido elogio que se les debe ser otorgado, es por ello que en las labores realizadas por medio del desarrollo de los objetivos de este proyecto se busca favorecer la oportunidad de abrir la puerta para tan mencionado reconocimiento y así, otorgar a la cultura payanesa y las cocineras que con su labor elaboran sin desfallecer y con premura cada día este platillo emblemático que tiene consigo la herencia y la historia que les fue otorgada dejando un legado.

Justificación

Siendo la empanada un alimento fundamental que hace parte de la tradicionalidad de las familias payanesas en las mesas y locales en los que se puede encontrar este apetecible bocadillo, se da por entendido que es primordial para la subsistencia de economías familiares, producciones locales y regionales, debido a que su producción atrae a comensales tanto locales como internacionales a consumir este preparativo, además, la

empanada cuenta con una representación cultural a nivel nacional. Así, se hace necesario reconocer y plantear nuevas maneras de conservar y revitalizar prácticas culinarias que hacen parte de la cultura popular y de la memoria de la gran mayoría de familias de la ciudad de Popayán, para que tan primordial tradición no se pierda con el pasar del tiempo.

Popayán coincide con el entorno para lograr obtener los propósitos de los objetivos planteados, debido a la gran riqueza cultural y gastronómica que conforma la ciudad blanca. De esta manera, el proyecto se desarrolla centralmente en la plaza de mercado del barrio bolívar, siendo ésta una de las principales plazas de la ciudad de Popayán, que representa un gran potencial culinario pues, es uno de los lugares más importantes donde se da vida a la empanada en sus variedades listas para el consumo y deleite del comensal que ronda los alrededores de las cocinas de las matronas que laboran dentro de estas instalaciones, además, la plaza de mercado representa un punto de encuentro en el que converge toda la multiculturalidad alrededor tanto de la cocina, como del abastecimiento de alimentos frescos, coloridos y aromáticos.

Objetivos

Objetivo general. Plantear una estrategia de valor turístico, gastronómico local, articulando elementos estéticos y culinarios asociados a la empanada en la ciudad de Popayán.

Objetivos Específicos.

- Elaborar un diagnóstico situacional a nivel socioeconómico sobre la actual dinámica de producción y consumo alrededor de la empanada en la ciudad de Popayán
- Identificar procesos de innovación gastronómica alrededor de la empanada.
- Diseñar un producto de turismo local como aporte a la valoración de la empanada como producto del patrimonio culinario en la ciudad de Popayán.

Reseña Histórica

La empanada.

La empanada según Canal Trece, tuvo sus inicios en el oriente del mundo más precisamente en Persia y la antigua Grecia, receta que ayudó a los viajeros que emprendían travesías largas. Estos introducían sus alimentos en un amasijo de considerable grosor el cual les ayudaba a que la carne, vegetales y diferentes alimentos que introducían dentro de el, perduraran por más días y fueran óptimos para el consumo, en el caso de que los alimentos se fueran a consumir en el momento de la preparación, la empanada se preparaba con una lámina de amasijo más delgada, se horneaba y consumía en el acto. Con la expansión del islam paso a España, pues, los árabes ya tenían dentro de su gastronomía preparaciones como las sfijas o los fatayer, que podríamos considerar como antecesores de nuestras empanadas. Así, desde España pasó a América y en donde floreció y se diversificó en la cantidad de variedades que podemos llegar a degustar y conocer dependiendo de la cultura del territorio donde se encuentre (Canal Trece, 2020)

El recorrido histórico que ha tenido la empanada por los alrededores del mundo la ha posicionado como uno de los alimentos más emblemáticos a nivel mundial, es por ello que se puede encontrar gran variedad en su elaboración y rellenos que caracterizan a cada cultura donde este aperitivo se haya posicionado. Actualmente la forma en la que nuestra cultura payanesa elabora este pasaboca que se ha convertido en parte de nuestros bocadillos más tradicionales, es por medio de prácticas que han pasado de generación en generación hasta llegar al punto de tecnificar la elaboración de este platillo gastronómico que hace que las cocinas en las que se elabora sean un tentador atractivo para el comensal.

Ají.

El ají, según el periodista José Plata, es una planta originaria de América central, cuyo origen es más antiguo que el de la alfarería en el continente, pues se cultiva hace más de seis mil cien años. Los vestigios más antiguos de esta planta según el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural de Ecuador, se pueden ubicar en dicho país a raíz del descubrimiento en siete zonas del Ecuador restos de semillas fosilizadas que permiten establecer los primeros cultivos y usos de esta planta, sin embargo, el ají no es exclusivo del Ecuador pues, dicho cultivo está presente por toda América. Según Plata, J. se le conoce por distintos nombres a las diferentes variedades que existen del ají en nuestro continente, por ejemplo:

“morrón” en Argentina y Uruguay, “ají guao” en Cuba, “chile” en México, “pimiento”, “pimentón” en los países de Bolivia, Ecuador, Colombia y Chile, “rubra” o “biquinho” en Brasil, “ajicito” en Puerto Rico, “ají chombo” en Panamá, “locote” en Paraguay, “chiltoma” en Nicaragua o “gustoso” en República Dominicana

Además, con la llegada de los europeos el ají se expandió a otros territorios ya que los visitantes extranjeros tomaron esta planta y la incluyeron como ingrediente en su dieta y gastronomía.

Mango.

El mango, una fruta dulce, apetecida por su sabor, aroma y color característico, es consumido ya sea desde su forma más natural cortado y tasajeado con todo y su piel, acompañado con sal y limón o en presentaciones más exóticas en las cuales se le adicionan jarabes, sales con chile, azúcar de colores, que escarchan y embeben el mango para así dar con una explosión de sabores en el paladar, se consume en jugos, compotas, postres y ajíes, el mango es una fruta la cual es aprovechada por la gastronomía de maneras muy diversas. El cultivo del

mango se viene realizando desde tiempos prehistóricos, según infoagro a pesar de que su origen puede llegar a ser incierto debido a que son diferentes los lugares en donde se cree es el lugar legítimo de este fruto, India, Burma, las laderas del Himalaya, y Sri Lanka, son algunos de los lugares en donde existen registros antiguos. Según la Universidad de Antioquia

El mango fue traído a América en el siglo XVI por los españoles a México, de donde se extendió a todo el Caribe y de la India al Brasil por los portugueses. En Colombia por su parte, solo hasta mediados del presente siglo, sólo se conocían las llamadas variedades criollas producidas probablemente en las Antillas. (UDEA, s.f)

Cebolla.

La cebolla, en vegetal muy utilizado en la gastronomía colombiana, completa el proceso de preparación en diferentes platillos, otorga sabor y aroma a las comidas y aunque su manipulación sea un poco engorrosa para los que puedan llegar a usarla dejando en ellos rastros de lágrimas y ardor en los ojos, la cebolla es un vegetal considerado principal para la elaboración de nuestros platillos, el origen de la cebolla según infoagro,

Se localiza en Asia central, y como centro secundario el Mediterráneo, pues se trata de una de las hortalizas de consumo más antiguas. Las primeras referencias se remontan hacia 3.200 a.C. pues fue muy cultivada por los egipcios, griegos y romanos. Durante la Edad Media su cultivo se desarrolló en los países mediterráneos, donde se seleccionaron las variedades de bulbo grande, que dieron origen a las variedades modernas.

En Colombia, según el DANE, la hortaliza fue introducida por los españoles en el siglo XVI, y desde entonces, se ha ido configurando como uno de los vegetales más consumidos por los

hogares colombianos. y se cultiva principalmente en los departamentos de Boyacá, Cundinamarca, Norte de Santander, Santander y Nariño (ENA, 2016)¹

Cilantro.

El cilantro, es una planta aromática que le otorga una esencia de frescura a los alimentos y preparaciones, su origen es incierto ya que su producción se rastrea en dos diferentes territorios, por un lado, el sur de Europa y por el otro, en el antiguo egipto en tumbas de faraones egipcios. Su uso se viene implementando desde tiempos antiguos, un ejemplo muy claro de ello es la forma en la que en la antigua Grecia era usado su aceite para la elaboración de perfumes y sus hojas en los alimentos para el consumo (PanoramaGriego, 2021), la expansión que tuvo esta planta por su uso y beneficios llego a la Inglaterra medieval en donde era usada por su aroma fresco para ocultar olores de la carne en descomposición, pasado el tiempo para la colonización el cilantro llegó a Norteamérica en el año mil seiscientos setenta.

Espinaca.

El origen de la Espinaca no puede situarse específicamente en una región, pues hay vacíos que no permiten rastrear su origen con exactitud. Según el Fondo Europeo de Desarrollo Regional, hay hipótesis que apuntan a que su aparición se origina al Suroeste de Asia y que éste se dio de manera salvaje. Posteriormente según Jiménez, J; Arias, E; Fuentes, L; Garzón, C; Gil, R; Niño, N; Rodriguez, M,

La espinaca fue introducida en Europa alrededor del año 1.000 d. C. procedente de regiones asiáticas, probablemente de Persia, pero únicamente a partir del siglo XVIII

¹ Encuesta Nacional Agropecuaria realizada por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE)

comenzó a difundirse por Europa y se establecieron cultivos para su explotación, principalmente en Holanda, Inglaterra y Francia; se cultivó después en otros países y más tarde pasó a América.

En Colombia, dicha planta se cultiva principalmente en Cundinamarca, Boyacá, Antioquia, Santander y Norte de Santander. (Jiménez, J; Arias, E; Fuentes, L; Garzón, C; Gil, R; Niño, N; Rodriguez, M. p-19. 2010)

Sal.

La sal, el condimento más antiguo y usado por el hombre, su descubrimiento se dio gracias a los chinos quienes en una travesía por uno de los salares que existen en el mundo, descubrieron este valioso mineral, al percatarse que en mencionado salar los cadáveres de los animales que allí fallecían se conservaban de mejor forma, fue así como la sal despertó en el ser humano un interés particular, con el paso del tiempo el uso del sal cambió la forma en la que los alimentos podían ser conservados y elaborados, su posesión no solo fue utilizada en la gastronomía, la sal marcó en la historia de la humanidad y a quienes la poseían debido a que en la antigüedad fue causa de guerras ya que los pueblos que encontraron los salares tendieron apropiarse de ellos y explotarlos de forma individual (Sal Roche, 2020).

En Colombia, según Natalia León²

Funcionan actualmente a buen ritmo cinco salinas: las de Manaure y Galerazamba, ubicadas en la costa Caribe; Nemocón y Zipaquirá, en Cundinamarca, y Upín, en el Meta. Las dos primeras producen sal marina que se obtiene a partir de la evaporación

² Autora del artículo “Industria salinera en Colombia”. La ruta de la sal. Historiadora de la Universidad Externado de Colombia.

solar del agua de mar o de un lago salado, las otras producen la sal de la explotación de la roca salina. (León, N. 2011)

Azúcar.

Según National Geographic, en 1099 los cruzados que llegaron a palestina para recuperar tierra santa se toparon con terrenos llenos de lo que ellos llamaron (cañas llenas de miel) campos de los cuales se describe que la miel brotaba incluso de la tierra, la cual usaron para calmar el hambre. Lo que ellos denominaron como caña de miel era la caña de azúcar, un producto usado desde hacía ya dos milenios en la india, las técnicas utilizadas en la india para convertir el jugo de caña en cristales de azúcar, facilitaron su extensión y consumo en Asia, norte de África y al Andaluz, sin embargo fueron las cruzadas la cuales introdujeron el azúcar en la Europa cristiana, el azúcar pasó a ser uno de los productos más apetecidos y caros del mercado, para los diferentes tipos de preparaciones se podían encontrar derivadas presentaciones de este producto, entre más refinado el producto era más costoso, por tratarse de un producto lujoso el azúcar pasó a ser un producto de diferenciación social (National Geographic, 2016.)

En Colombia la caña fue introducida por Sebastián de Belalcázar en la época de la conquista. Según Procaña se encuentran plantaciones de caña en los territorios del Valle del Cauca en Yumbo, para 1721 había 33 trapiches en funcionamiento, la caña cultivada en ese entonces se denominaba criolla. (Procaña,s.f)

Tomate

El tomate según El Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación, es una planta originaria de los bajos andes, y su cultivo fue desarrollado por los aztecas en México. Su

expansión se debe a los viajes de Colón, pues, el tomate junto con el maíz, la batata, patata y el chile, fueron introducidos a España a principios del siglo XVI, en donde desde los mercados internacionales se extendió por toda Europa. Sin embargo, como enuncia EUFIC, es durante el siglo XVIII, que ocurre la transformación del tomate como ingrediente medicinal hacia un ingrediente culinario; en 1692 aparece la primera receta napolitana publicada de la que se tiene registro para preparar “salsa de tomate al estilo español” (EUFIC, 2001).

En Colombia, según el DANE el tomate también es una planta nativa, y dentro del territorio se cultivan 4 especies: a) milano, b) chonto, c) cherry, d) industrial, cada uno con sus respectivos híbridos. Sus cultivos se desarrollan principalmente en los departamentos de Boyacá, Caldas, Cundinamarca, Risaralda y Norte de Santander.

Ajo.

El ajo es una planta perteneciente a la familia *Allium*, por lo que está estrechamente relacionada con las cebollas, que según FIRCO³, tiene origen en el centro de Asia. Posteriormente se extendió por todo el sur de Europa, siendo ésta una de las hortalizas más antiguas empleadas por el hombre, consecuentemente a su expansión en Europa, es con la llegada de los españoles a tierras americanas que dicha planta llega al continente.

FIRCO indica que existen dos variedades de la planta, el ajo blanco y el morado. En Colombia, se cultiva principalmente el ajo morado en las subregiones del altiplano

³ Fideicomiso de Riesgo Compartido, entidad paraestatal sectorizada en la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación del Gobierno de México.

cundiboyacense, Nariño y Santander (DANE, 2019). En el Cauca, también se cultiva el ajo, en el municipio de Silva según el DANE, se encuentran cultivos de la variedad de ajo morado (60t).

Chontaduro.

El Chontaduro según la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, es una planta nativa del Trópico Cálido Húmedo de América Latina, de cuyo origen se presume se ubica en la Región Occidental de la Cuenca Amazónica. Sin embargo, tal y como indica CORPOICA, se han localizado especies nativas de dicha planta en Perú, Brasil, Colombia, Ecuador, Venezuela, Bolivia, Panamá y Costa Rica. En Colombia, el chontaduro se ha establecido como un fruto típico en la región pacífica, y se cultiva principalmente en los departamentos de Cauca, Putumayo, Valle del Cauca, Caquetá y Guaviare. En el Cauca, el chontaduro se cultiva en gran cantidad en el Municipio de El Tambo, que según la periodista Valentina de la Hoz, para el 2016 fue el municipio con más área sembrada de Chontaduro en Colombia. Cabe resaltar, que Colombia es un país líder en el comercio y exportación del Chontaduro, no solo cómo fruto, si no, que diferentes cultivadores buscan estrategias que permitan comercializar dicho fruto en presentaciones alternativas, tales como harina, ají, mermeladas, entre otros (De la Hoz, s.f)

Maracuyá.

Según el DANE, la pasiflora fruto conocido como maracuyá, tiene su origen en Brasil en el amazonas donde se propagó a Australia, nueva Guinea, Sri Lanka, Sur África, India, Taiwán, Hawái, Perú, Ecuador, Venezuela y Colombia, la pasiflora cuenta con una fuente importante

de vitaminas A, B2 y C, además de tener minerales como hierro, calcio, y fósforo, lo cual la convierte en un fruto muy apetecido en el mercado.

En Colombia según el DANE en base a los registros de las evaluaciones agropecuarias municipales se pudo establecer que el cultivo de maracuyá se desarrolla principalmente en Antioquia, seguido por Meta y Huila. Adicionalmente el DANE reporta existencia de cultivos en Valle del Cauca, Santander, Córdoba, Arauca, Magdalena, Tolima, Cundinamarca, Nariño, Quindío, Norte de Santander, Casanare, Sucre, Caldas, Risaralda, Cauca, Boyacá y La Guajira (DANE, 2019)

Maní

Según la periodista Dalia Ventura la *Arachis hypogaea*, es una planta originaria de Sur América, pues según Ventura, la planta fue domesticada hace al menos 7.600 años en lo que hoy conocemos como Bolivia, Paraguay, y el norte de Argentina. Su expansión se dio primeramente por toda Sudamérica hasta llegar a Mesoamérica. Posteriormente, como registra Ventura, los europeos tuvieron acceso por primera vez al maní en La Española, la isla que hoy comparten los países de Haití y República Dominicana, de modo que años posteriores este fruto llegó a tierras europeas. Ventura, indica que fueron Los portugueses, quienes transportaron plantas de maní a África, en particular a los actuales Congo y Angola, de donde se tienen noticias de antes de 1650 (Ventura, 2020).

Metodología

Tabla 1. Cronograma de actividades.

#	ACTIVIDAD	Mes																			
		Mayo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
		3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Coordinar una reunión con cocineras productoras de empanadas de Popayán para socializar con mayor profundidad los objetivos de la investigación y organizar los protocolos de trabajo																				
2	Generar un espacio de diálogo con cocineras productoras de empanadas de Popayán para conocer aspectos socioeconómicos y técnicos asociados a su elaboración, consumo y comensalía.																				
3	Realizar una búsqueda documental de procesos relacionados con la producción de empanada como producto asociado con el patrimonio y la gestión del turismo local (base de datos).																				
4	Aportar en el desarrollo de un artículo de revisión a partir de la información recopilada.																				
5	Implementar y sistematizar herramientas de recolección de información para el desarrollo del proyecto (una entrevista, una ficha de patrimonio y una encuesta).																				
6	Entrega informe parcial																				
7	Desarrollo de dos talleres con las productoras de empanadas en la ciudad de Popayán.																				

Tabla 2: Actividades desarrolladas

OBJETIVO ESPECÍFICO:			
MES	No. SEMANA	ACTIVIDAD	IMPACTO
Agosto	1	Coordinación de un espacio de una reunión con las cocineras tradicionales para la discusión de los objetivos a realizar y organizar los protocolos de trabajo.	Se obtuvo la colaboración de las cocineras que fueron convocadas a participar en el proyecto con gran emotividad y motivación
Agosto	2	Se generó un espacio de diálogo entre las cocineras para así generar un compartir de saberes	Se obtuvo un acercamiento con las cocineras y así un compartir de saberes y experiencias vividas por los integrantes del grupo investigarte y las cocineras tradicionales.
Agosto	3	Se realizaron búsquedas de información con respecto a la elaboración de empanadas.	Se obtuvo información relevante con respecto al nivel socio económico en el que se encuentra rodeada la empanada, para así plasmarlo en los documentos predestinados a realizar.
Septiembre	2	Se realizaron documentos en donde se ve reflejada la información recopilada en las diferentes búsquedas de información y diálogos realizados.	Se realizó un informe que consta de historias compartidas por las matronas.

Septiembre	4	Se realizó un documento donde se evidencia las entrevistas realizadas a las matronas con respecto a las experiencias que han tenido en el recorrido trabajando con la elaboración de la empanada.	Se realizaron entrevistas las cuales fueron traspasadas a un informe en donde se evidencia el recorrido de trabajo que ha tenido cada una de las cocineras tradicionales.
Octubre	1	Se realizaron dos talleres prácticos con respecto a la estética de la empanada.	Se realizaron dos talleres prácticos con respecto a cómo hacer que la estética de la empanada tuviera un atractivo diferente para el comensal.
Octubre	2	Se plantearon y realizaron dos actividades donde se discutió la revitalización de la empanada.	Se realizaron dos actividades prácticas donde se dio un compartir de saberes con las cocineras tradicionales y
Noviembre	1	Se diseñó un producto que aporte al turismo local a encontrar las descripciones de los lugares donde se comercializa la empanada en su forma más tradicional.	Se diseñó una cartilla donde se describen las preparaciones de las empanadas tradicionales hechas por las hábiles manos de las matronas de la ciudad de Popayán.

Resultados alcanzados

Elaborar un diagnóstico situacional a nivel socioeconómico sobre la actual dinámica de producción y consumo alrededor de la empanada en la ciudad de Popayán:

Dada la precisa colaboración de las cocineras tradicionales de la plaza de mercado, se dio como conclusión que la ciudad de Popayán cuenta con una alta potencialidad en el desempeño gastronómico para la realización de la empanada y a su consumo el cual es elevado debido a que es una preparación muy apetecida para el ciudadano payanés, lo cual hace que la empanada sea un platillo insignia en las mesas de cada rincón de la ciudad blanca, bien recibida en cualquier hora y lugar sin importar el estrato, temporada o clima, no obstante la empanada siendo una representación, también es el sustento de numerables familias que ejercen como profesión la elaboración de este apetitoso bocadillo.

El trabajo realizado con las cocineras tradicionales para llegar a esta conclusión, consta de llamadas que se realizaron con la finalidad de hacer un seguimiento al trabajo que realizan y saber un poco sobre su día a día, con lo cual se encontró que el diario vivir de las cocineras tradicionales es muy exhaustivo debido al constante movimiento que se maneja en las cocinas de cada una por el movimiento de ventas que se realizan con respecto a la empanada, es así que en diferentes ocasiones en las que se realizaban las llamadas, estas mismas no duraban más de tres minutos que era el máximo de tiempo que las cocineras podrían brindar para atender a su dispositivo telefónico.

En la búsqueda de información se realizaron visitas a cada una de las matronas que fueron partícipes del proyecto elaborado, en las visitas realizadas a la plaza de mercado del barrio bolívar y las cocinas de cada una de ellas, se realizaron entrevistas las cuales ayudaron a

entender el contexto en el que se encontraban cada una de ellas, las experiencias vividas en el crecimiento de su labor, como fue que cada una de ellas terminó involucrada con la gastronomía tradicional, y en qué área se desempeñan mejor a la hora de elaborar sus platillos los cuales están ligados a la empanada.

Identificar procesos de innovación gastronómica alrededor de la empanada:

Los procesos de innovación realizados en el transcurso de la realización del proyecto, se dieron a cabo en las prácticas realizadas en las cocinas de la plaza de mercado del barrio bolívar y en los laboratorios de la Corporación Universitaria ComfacaUCA UnicomfacaUCA, en los cuales se realizaron acercamientos con las cocineras tradicionales y se dio paso a un compartir de saberes y experiencias, sin dejar de lado las historias que cada una de ellas carga con sigo.

En estos espacios de compartimentación se realizaron actividades tales como la innovación en cuanto a la estética de la empanada, se le otorgó a la cubierta de amasijo de maíz blanco precocido una imagen más atractiva para el comensal con tonalidades visuales y fenólicas otorgadas por pigmentos naturales extraídos de vegetales y semillas tales como el achiote, la remolacha y la espinaca, estos tres insumos fueron los principales agentes encargados de proporcionar los resultados esperados en el momento de elaborar el mejoramiento estético de la empanada, no obstante la innovación de los amasijos fue la única información compartida con las matronas, de igual forma se dio paso para lecciones de rellenos diferentes como empanadas con relleno de arroz del pacífico y camarones y las prácticas donde se dio como principal protagonista el ají, quien es el acompañante infaltable para complementar la empanada en cualquiera de sus presentaciones.

Dichas prácticas se llevaron a cabo en los laboratorios de la corporación donde se implementaron, aunque de manera más simplificada técnicas de cocción como lo son pasteurizar, cocción por concentración y expansión, emulsiones, técnicas de corte y manipulación de los insumos y herramientas que se usan en los laboratorios.

Diseñar un producto de turismo local como aporte a la valoración de la empanada como producto del patrimonio culinario en la ciudad de Popayán.

Recetario de ajíes

Nombre del estudiante	Daniel Dominguez Galvis
Lugar	Plaza de mercado del barrio bolívar
Nombre de la cocina	Punto del sabor
Receta	Ají de mango

El “pimiento”, “chile” o “ají” es uno de los productos más populares y exitosos internacionalmente. Forma parte no solo de la gastronomía, sino también de toda la cultura del país, entre tanto se puede usar este insumo vegetal como un realzador de sabor que puede ser incorporado con otros insumos para así sacar variantes frutales como la que tenemos aquí, la preparación de un ají de mango.

Ingredientes:	Cantidad:
Mango	400 gr
Cebolla	200 gr
Pimentón	300 gr
Cilantro	13 gr
Ají	5 gr
Sal	13 gr
Azúcar	7 gr
Agua	60 ml

Pre alistamiento

- Se desinfecta y retira la piel del mango
- Se desinfecta y procede a picar finamente la cebolla en brunoise
- Se desinfecta y procede a retirar la vena interna del pimiento, una vez realizado esto se procede a picar en brunoise
- Se desinfecta el cilantro enjuagando con agua y se procede a picar finamente
- El ají se procesa macerando o picándolo con ayuda de un cuchillo o piedra hasta dejarlo con una textura pastosa
- Se reserva por aparte el medio pocillo de agua junto con la sal y el azúcar

Procedimiento

- Una vez desinfectado y retirada la piel del mango se procederá a cortarlo y dejar la semilla con la menor cantidad de carne posible, una vez realizado esto se cortará en cubos de diámetros no muy grandes y se procederá a introducirlos en una licuadora o procesadora de alimentos junto con el agua, una vez los dos se hayan adicionado en la licuadora se procesarán hasta obtener una textura cremosa.

- Con ayuda de una tabla y cuchillo cortaremos finamente el pimiento, la cebolla, los ajíes y el cilantro, una vez cortados procederemos a adicionarlos a la emulsión de mango con agua y mezclaremos de forma envolvente para que así todos los ingredientes resulten bien incorporados.
- Al final adicionamos sal y azúcar, rectificamos sabor antes de emplatar en el recipiente de preferencia.

Nombre del estudiante	Daniel Dominguez Galvis
Lugar	Plaza de mercado del barrio bolívar
Nombre de la cocina	Punto del sabor
Receta	Salsa tatemada tipo ají

El “pimiento”, “chile” o “ají” es uno de los productos más populares y exitosos internacionalmente. Forma parte no solo de la gastronomía, sino también de toda la cultura del país, entre tanto se puede usar este insumo vegetal como un realzador de sabor que puede ser incorporado con otros insumos para así sacar variantes con vegetales como la que tenemos aquí, la preparación de una salsa tatemada de tipo ají.

Ingredientes	Cantidad
Tomate	800 gr
Cebolla	400 gr
Pimentón	400 gr
Ajo	10 gr
Ají	5 gr
Sal	10 gr
Azúcar	6 gr

Agua	60 ml
------	-------

Pre alistamiento
• Se desinfectan y con un recipiente absorbente se secan los tomates una vez hechos esto, con ayuda de una rejilla se pasan los tomates a fuego directo con la llama de la estufa mientras son sostenidos por la rejilla para realizar un tatemado. • Se retira la primera capa de piel de las cebollas, una vez retirada se procede a desinfectar y con ayuda de un recipiente absorbente se dejan lo más secas posibles, una vez hecho esto, con ayuda de una rejilla procedemos a pasar la cebolla a fuego directo en la estufa para realizar un tatemado. • Se procede a desinfectar el pimentón y con ayuda de un recipiente absorbente dejar lo más seco posible, una vez hecho esto con ayuda de una rejilla pasar a fuego directo para realizar un tatemado junto con el tomate y la cebolla • El proceso para el ajo será diferente, cortaremos un buen trozo de aluminio y envolvemos el ajo en él y adicionamos un chorrito de aceite, una vez envuelto lo pasaremos directo al fuego para que este re cueste y al final de como resultado un ajo más suave y con sabor más intenso. • Procesaremos el ají con ayuda de un recipiente afilado o con un recipiente que nos permita aplastar y dejar con una textura más pastosa, una vez realizado esto, lo reservaremos. • En un recipiente aparte dejaremos separado la sal, el azúcar y agua listos para adicionar.

Procedimiento
• Una vez realizado el primer procedimiento que es tatemar la cebolla, tomate, pimentón y ajo, procederemos a quitar la piel de cada uno de ellos, la parte quemada que quedó de cada insumo vegetal se desechará retirándola con las manos, al terminar de retirar la piel de cada uno de los insumos se procede a pasarlos a una licuadora donde se procesarán hasta dejar esta mezcla con una textura pastosa.

- Una vez obtenida esta salsa de textura pastosa se procede a agregar la sal, el agua, azúcar y ají y de nuevo licuar para otorgar el sabor deseado
- Una vez terminada la segunda fase de la mezcla se rectifica sabor y se procede a emplatarse.

Nombre del estudiante	Daniel Dominguez Galvis
Lugar	Plaza de mercado del barrio bolívar
Nombre de la cocina	Punto del sabor
Receta	Ají de maracuyá

El “pimiento”, “chile” o “ají” es uno de los productos más populares y exitosos internacionalmente. Forma parte no solo de la gastronomía, sino también de toda la cultura del país, entre tanto se puede usar este insumo vegetal como un realzador de sabor que puede ser incorporado con otros insumos para así sacar variantes con tonalidades frutales como lo que tenemos aquí, la preparación de un ají de maracuyá.

Ingredientes	Cantidad
Maracuyá	140 gr
Tomate	400 gr
Cebolla	400 gr
Azúcar	52 gr
Sal	20 gr
Cilantro	10 gr
Ají	3 gr

Pre alistamiento
• Se procede a desinfectar y despulpar las unidades de maracuyá, una vez realizado esto, se reserva la pulpa en un recipiente aparte. • Se procede a desinfectar el tomate y la cebolla, con ayuda de un recipiente absorbente se deja lo más seco posible, una vez realizado esto y con ayuda de un cuchillo se procede a cortar y sacar las semillas del tomate, una vez retiradas las semillas se procede a cortar el tomate y la cebolla en trozos finos y pequeños, para luego reservarlos en un recipiente aparte. • Se procede a desinfectar el cilantro junto con los ajíes, una vez desinfectado con ayuda de un cuchillo se procede a cortar finamente el cilantro y aplastar los ajíes, una vez realizado esto se reservan ambos insumos.

Procedimiento
• Una vez la pulpa del maracuyá esté reservada se procede a pasarla a una sartén con azúcar para pasteurizarla y que su sabor y color sea más intenso con ayuda del azúcar, una vez pasteurizado se procede a pasar la pulpa a una licuadora hasta que se atempere un poco. • Una vez la pulpa esté atemperada se procede a adicionar en la licuadora los ajíes que han sido aplastados, una vez agregados se procesarán y mezclar de manera concisa sin dejar que las semillas se deterioren de sobre manera. • Una vez procesada la pulpa con los ajíes, se adicionará a la mezcla los insumos restantes, el tomate, la cebolla y sal, se procede a mezclar de forma envolvente con ayuda de una cuchara, se rectifica sabor y se procede a emplatar en algún recipiente de preferencia.

Nombre del estudiante	Daniel Dominguez Galvis
Lugar	Plaza de mercado del barrio bolívar
Nombre de la cocina	Punto del sabor
Receta	Emulsión de pimentón picante

El “pimiento”, “chile” o “ají” es uno de los productos más populares y exitosos internacionalmente. Forma parte no solo de la gastronomía, sino también de toda la cultura del país, entre tanto se puede usar este insumo vegetal como un realzador de sabor que puede ser incorporado con otros insumos para así sacar variantes con vegetales como lo que tenemos aquí, la preparación de una emulsión de pimentón picante.

Ingredientes	Cantidad
Pimentón	900 gr
Aceite	20 ml
Ají	3 gr
Sal	10 gr
Azúcar	13gr
Agua	10 ml

Pre alistamiento
• Procedemos a desinfectar los pimentones y con ayuda de un recipiente absorbente retiraremos la mayor cantidad de agua posible. • Una vez los pimientos estén totalmente secos se procederá a pasarlos directamente a fuego con ayuda de una rejilla para realizarles un proceso de tatemado. • Limpiamos y desinfectamos una procesadora de alimentos para realizar la emulsión.

Procedimiento
• Una vez los pimientos estén tatemados se procederá a dejarlos reposar para que así su piel se atempere y se pueda retirar con mayor facilidad. • Procedemos a retirar la piel de los pimientos y abrir los pimientos a la mitad para retirar todas sus semillas y las venas que contienen por dentro. • Una vez realizado el proceso de limpieza de los pimientos se procederá a ponerlos a la procesadora de alimentos junto con los ajíes, sal, azúcar, y un chorro de agua. • Una vez todos los insumos se encuentren dentro de la procesadora se realizará la emulsión, mientras se realiza la emulsión es necesario adicionar aceite en forma de hilo.

Nombre del estudiante	Daniel Dominguez Galvis
Lugar	Plaza de mercado del barrio bolívar
Nombre de la cocina	Punto del sabor
Receta	Ají de mora

El “pimiento”, “chile” o “ají” es uno de los productos más populares y exitosos internacionalmente. Forma parte no solo de la gastronomía, sino también de toda la cultura del país, entre tanto se puede usar este insumo vegetal como un realzador de sabor que puede ser incorporado con otros insumos para así sacar variantes con tonalidades frutales como lo que tenemos aquí, la preparación de un ají de mora.

Ingredientes	Cantidades
Mora	250 gr
Ají	3 gr
Azúcar	52 gr

Agua	60 ml
Limón	30 ml
sal	10 gr
pimienta	7 gr

Pre alistamiento
• Procedemos a desinfectar y deshojar la mora, una vez deshojada se pasa a un escurridor para retirar la mayor cantidad de agua posible. • Mientras la mora es escurrida se procede a calentar una sartén con agua y la mitad del azúcar para proceder a pasteurizar la mora.

Procedimiento
• Una vez la mora esté escurrida y la azúcar diluida en la sartén procedemos a agregar las moras para pasteurizarse a una temperatura de 70 C. • Una vez la mora esté pasteurizada y con una textura gelatinosa de tipo mermelada se procede a bajar del fuego y dejarla reposar. • Al bajar del fuego si la textura está muy gomosa se procede a adicionar un chorro de agua y en el instante los ajíes picados o macerados, y la sal.

Recetario de amasijo para empanada

Nombre del estudiante	Daniel Dominguez Galvis
Lugar	Plaza de mercado del barrio bolívar
Nombre de la cocina	Punto del sabor
Receta	Masa de remolacha

Los amasijos son una de las reliquias gastronómicas más antiguas del mundo, originario de Arabia donde los datos recolectados datan que era hecho en base de masa fermentada, era utilizado para conservar los alimentos en los largos trayectos que los hombres debían realizar, gracias a este invento gastronómico, la empanada viajó por el mundo entero evolucionando su forma, textura, aroma, rellenos, hasta llegar a lo que tenemos hoy, un producto que las diferentes culturas han apropiado como propio debido a su pluricultura en el momento de elaborarla.

Ingredientes	Cantidades
Remolacha	600 gr
Sal	10 gr
Agua	125 ml
Harina pan	250 gr

Pre alistamiento

- Procedemos a desinfectar la remolacha, una vez desinfectada, con ayuda de un utensilio afilado, procedemos a retirar la piel de la remolacha y revelar en cuatro trozos.
- en un recipiente de cocción a presión y por expansión procedemos a agregar la remolacha con el agua, una vez sellado el recipiente lo pasamos a fuego directo.
- procedemos a filtrar con ayuda de un escurridor la harina en un recipiente (bowl).

Preparación

- Una vez la remolacha esté cocida y con una textura más blanda se retira del recipiente donde se está llevando a cabo su cocción, procedemos a pasarla a una procesadora de alimentos con el agua de la cocción y se tritura hasta obtener una

textura pastosa con la consistencia suficiente para pasarla por un escurridor para extraer su extracto y el pigmento para pintar la harina.

- Una vez obtenido el pigmento de la remolacha triturada, procedemos a adicionarla a la harina la cual hidratamos con el pigmento y con agua hasta obtener el color deseado y característico de la remolacha.
- Una vez obtenido el pigmento y la masa con la textura deseada la dejaremos en reposo hasta el momento de su uso.

Nombre del estudiante	Daniel Dominguez Galvis
Lugar	Plaza de mercado del barrio bolívar
Nombre de la cocina	Punto del sabor
Receta	Masa de espinaca

Los amasijos son una de las reliquias gastronómicas más antiguas del mundo, originario de Arabia donde los datos recolectados datan que era hecho en base de masa fermentada, era utilizado para conservar los alimentos en los largos trayectos que los hombres debían realizar, gracias a este invento gastronómico, la empanada viajó por el mundo entero evolucionando su forma, textura, aroma, rellenos, hasta llegar a lo que tenemos hoy, un producto que las diferentes culturas han apropiado como propio debido a su pluricultura en el momento de elaborarla.

Ingredientes	Cantidades
Espinaca	500 gr
Sal	20 gr
Azúcar	13 gr

Agua	250 ml
------	--------

Pre alistamiento

- Con ayuda de un escurridor desinfectamos la espinaca y la dejamos que la mayor cantidad de agua posible se escurra.
- Una vez la espinaca esté totalmente escurrida con ayuda de un recipiente hondo (olla) pondremos agua a fuego directo, hasta que su temperatura se eleve a punto de ebullición.
- Una vez haya llegado a punto de ebullición agregamos sal y azúcar y en otro recipiente dejamos lista agua fría para realizar un choque térmico lo cual es conocido como un blanqueado, lo que dará como resultado que la espinaca tenga un color más llamativo y en caso de consumirla tenga una mejor textura y todos sus nutrientes sean aprovechados

Preparación

- Una vez el agua rompa hervor sumergimos la espinaca por un tiempo estimado de treinta segundos, una vez cumplido este tiempo trasladaremos la espinaca directamente a agua fría para así realizar una técnica de blanqueado lo que dará como resultado una espinaca con colores más vivos y más fácil de aprovechar.
- Una vez se haya realizado el blanqueo de la espinaca y su temperatura está controlada y estable, procederemos a pasar la espinada a una licuadora con un poco del agua en la cual se realizó el blanqueado para así extraer la mayor cantidad de anilina posible para así pigmentar la harina.
- Una vez la espinaca esté totalmente triturada, con ayuda de un filtro extraemos la mayor cantidad de pigmento.
- Una vez extraído el pigmento de la espinaca procederemos a pigmentar la harina mientras realizamos un amasado.
- Una vez la masa se encuentre con la textura deseada procederemos a utilizarla.

Conclusiones

Tras analizar los resultados de esta extenuante investigación y del trabajo realizado en el transcurso de la realización de los objetivos propuestos, se puede asegurar que la gastronomía goza de un abundante potencial para explotar y explorar las variedades que pueden llegar a relucir con la implementación de las técnicas correctas para la innovación y creación de nuevas formas en las que los aperitivos tradicionales pueden trascender a un plano más exótico y de mayor atractivo para la población turista que pueda llegar a recorrer las calles en las que este apetecible y gozado entre mes se elabora.

Desde el punto de vista turístico la oferta a nivel socio económico que la empanada puede llegar a ofrecer a los productores locales es beneficiosa al ser un producto de consumo basto en las mesas de la ciudad y es por ello que con las estrategias apropiadas para manejar la elaboración de manera adecuada con los conocimientos requeridos para dar con la obtención de un producto óptimo y apetecible que pueda variar en su composición y estética podrá así generar en el comensal un vínculo entre su percepción y su gusto para así otorgarle la mayor satisfacción en el momento en el que bocado a bocado termine con el platillo final que en sus manos le es entregado.

Bibliografía

- ADAMA. (2021, 30 junio). *El Gran Tomate se siembra en Colombia*. ADAMA Colombia. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.adama.com/colombia/es/noticias-y-actualidad/el-gran-tomate-se-siembra-en-colombia#:~:text=El%2090%25%20del%20cultivo%20de,en%2010%20departamentos%20de%20Colombia.&text=La%20zona%20con%20mayor%20productividad,Norte%20de%20Santander%2C%20entre%20otros.>
- Alzate, J. M. (2019, 22 febrero). *Elogio mínimo de la empanada*. El Tiempo. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.eltiempo.com/opinion/columnistas/jose-miguel-alzate/elocio-minimo-de-la-empanada-columna-de-jose-miguel-alzate-330232>
- Bacca, A. P. H. (2019, 11 octubre). *Pipían y carantanta, insignias culinarias del Cauca y Popayán*. El Tiempo. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.eltiempo.com/cultura/gastronomia/comida-tipica-que-se-encuentra-en-congreso-gastronomico-de-popayan-422238>
- Burbano, Ó. S. (2017). *Implementación de 5000m² de maní (Arachis hypogaea L) variedad Virginia, estableciendo metodologías de producción y alternativas de comercialización innovadoras en el municipio Valle del Guamuez*. [Tesis de pregrado, Universidad de la Salle]. Repositorio Institucional Universidad de la Salle https://ciencia.lasalle.edu.co/ingenieria_agronomica/11
- Canal Trece. (2020, 31 julio). *Nuestro origen: la empanada*. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://canaltrece.com.co/noticias/empanadas-origen-tipos-fritas-colombia-mundo/>
- Confidencial Colombia. (2019, 16 febrero). *La empanada logra lo imposible: unir al país en medio de la polarización*. Confidencial Colombia. Recuperado 16 de agosto de 2021, de

<https://confidencialcolombia.com/lo-mas-confidencial/la-empanada-logra-lo-imposible-unir-al-pais-en-medio-de-la-polarizacion/2019/02/16/>

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación. (2001, 3 agosto). *El origen de los tomates*. Eufic. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/el-origen-de-los-tomates/#:%7E:text=El%20tomate%20es%20originario%20de,espa%C3%B1oles%20lo%20llamaron%20%22tomate%22>.

Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria & Fondo Amazonico. (1996). *El cultivo de chontaduro*.
<http://bibliotecadigital.agronet.gov.co/bitstream/11348/4909/2/El%20cultivo%20de%20chontaduro.pdf>

Correa, R. (2019, 18 febrero). *Empanada: nuestro irresistible símbolo gastronómico*. Revista Buen Gusto. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.buengusto.co/empanada-nuestro-irresistible-simbolo-gastronomico/>

Corrillos. (2019, 3 abril). *El Festival de la Empanada, un evento de ciudad*. Corrillos. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://corrillos.com.co/2019/04/el-festival-de-la-empanada-un-evento-de-ciudad/>

CurioSfera Historia. (2021, 18 mayo). *El azúcar, es un producto que en la actualidad no falta en* *Read more*. CurioSfera Historia. Recuperado 21 de diciembre de 2021, de <https://curiosfera-historia.com/historia-del-azucar/>

De la Hoz, V. (2021, 29 marzo). *Chontaduro: historia, economía e identidad en un fruto*. Revista vive Afro. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://revistaviveafro.com/chontaduro-historia-economia-e-identidad-en-un-fruto/>

- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2016, julio). *El cultivo de la cebolla cabezona (Allium cepa L.) frente a condiciones de alta humedad* (N.º 49). INSUMOS Y FACTORES ASOCIADOS A LA PRODUCCIÓN AGROPECUARIA.
https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/agropecuario/sipsa/Bol_Insumos_jul_2016.pdf
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2019, abril). *Insumos y factores asociados a la producción agropecuaria* (N.º 82).
https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/agropecuario/sipsa/Bol_Insumos_abr_2019.pdf
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2019, marzo). *Insumos y factores asociados a la producción agropecuaria* (N.º 81).
https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/agropecuario/sipsa/Bol_Insumos_mar_2019.pdf
- Diarios ADN. (2021, 29 junio). «La Salteña», un emprendimiento de empanadas gourmet en Bogotá - Noticias | Diario ADN. [diarioadn.co](https://www.diarioadn.co). Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.diarioadn.co/noticias/node-20001689+articulo+20001689>
- El Tiempo. (2019, 27 febrero). *Con empanadatón, concejales proponen el día de la economía informal*. El Tiempo. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.eltiempo.com/bogota/concejales-proponen-dia-del-comercio-informal-comiendo-empanada-332084>
- Eroski Consumer. (s. f.). *Mango. Origen y variedades*. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://frutas.consumer.es/mango/origen-y-variedades>

Fideicomiso de Riesgo Compartido. (s. f.). *El ajo un producto sanador y medicinal*. Gobierno de México. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.gob.mx/firco/articulos/el-ajo-un-producto-sazonador-y-medicinal?idiom=es>

Fondo Europeo de Desarrollo Regional. (s. f.). *Espinacas*. Región de Murcia Digital. Recuperado 15 de agosto de 2021, de https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-20447-DETALLE_REPORTAJESPADRE

Infoagro. (s. f.). *Agricultura. El cultivo de la cebolla*. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.infoagro.com/hortalizas/cebolla.htm>

Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. (s. f.). *Ecuador tiene el ají más antiguo de América*. Gobierno del Encuentro. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.patrimoniocultural.gob.ec/ecuador-tiene-el-aji-mas-antiguo-de-america/#:%7E:text=Los%20registros%20m%C3%A1s%20tempranos%20de,provincias%20de%20Loja%20y%20Azuay.>

Jiménez, J., Arias, E., Fuentes, L., Garzón, C., Gil, R., Niño, N., & Rodríguez, M. (2010). *El cultivo de la espinaca (Spinacia oleracea L.) y su manejo fitosanitario en Colombia* (1.^a ed., Vol. 1). Fundación Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano. Recuperado 10 de agosto de 2021, de https://www.utadeo.edu.co/sites/tadeo/files/node/wysiwyg/pub_49_el_cultivo_de_la_espinaca_y_su_manejo.pdf

La Nueva. (2016, 1 abril). *La verdadera historia de la sal*. La Nueva. Recuperado 21 de diciembre de 2021, de <https://www.lanueva.com/nota/2016-4-1-0-43-0-la-verdadera-historia-de-la-sal>

- León, N. (2011, noviembre). Industria salinera en Colombia. La ruta de la sal. *Revista Credencial*, 1(263). Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.banrepcultural.org/biblioteca-virtual/credencial-historia/numero-263/industria-salinera-en-colombia-la-ruta-de-la-sal>
- Lopez, B. (2017, 16 enero). *Origen e historia del ajo*. Mundo Deportivo. Recuperado 21 de diciembre de 2021, de <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/comida/articulo/origen-e-historia-del-ajo-44050.html>
- Morales, P. A. G. (2020, 26 enero). *La empanada se tomó a Ibagué*. Alerta Tolima. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.alertatolima.com/noticias/tolima/ibague/la-empanada-se-tomo-ibague>
- National Geographic. (2016, 27 julio). *El azúcar, la especia más irresistible*. Recuperado 16 de agosto de 2021, de https://historia.nationalgeographic.com.es/a/azucar-especia-mas-irresistible_9439
- Panorama Griego. (2021, 14 abril). *Hierbas y especias de Grecia*. Recuperado 26 de agosto de 2021, de <https://www.panoramagriego.gr/secciones/innovaci%C3%B3n/2044-hierbas-y-especias-de-grecia>
- Plata, J. (2016, abril). *Sabor de América*. Goethe Institut. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.goethe.de/ins/co/es/kul/mag/20815468.html>
- Procaña. (s. f.). *Historia de la Caña*. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://procana.org/site/historia-de-la-cana/>
- Revista Semana(2020, 25 septiembre). *La sazón ancestral de las cocineras del Cauca*. Semana rural. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://semanarural.com/web/articulo/-el-sazon-ancestral-de-las-cocineras-del-cauca/1601>
- Rojas, K. (2021, 3 junio). *Empanadas de colores, la idea de negocio de una colombiana en Francia*. El Espectador. Recuperado 16 de agosto de 2021, de

<https://www.elspectador.com/economia/emprendimiento-y-liderazgo/empanadas-de-colores-la-idea-de-negocio-de-una-colombiana-en-francia-article/>

Sarria, M. R. (2018, 27 septiembre). *Chontaduro, un fruto que sigue dándole sorpresas a la ciencia*. El País. Recuperado 21 de diciembre de 2021, de

<https://www.elpais.com.co/colombia/chontaduro-un-fruto-que-sigue-dandole-sorpresas-a-la-ciencia.html>

Suárez, M. M. (2010, 19 julio). *La empanada en Venezuela: Importancia social y nutricional*.

Scielo. Recuperado 16 de agosto de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522010000200005&script=sci_arttext

Universidad de Antioquia. (s. f.). *Pulpas de Frutos Tropicales*. Producción, transformación y comercialización de pulpas de frutas tropicales.

<http://huitoto.udea.edu.co/FrutasTropicales/mango.html>

Valdés, V. M. (2017, 18 septiembre). *El Congreso Gastronómico de Popayán enalteció la cocina del Cauca*. El Tiempo. Recuperado 16 de agosto de 2021, de

<https://www.eltiempo.com/cultura/cocina-del-cauca-se-destaca-en-congreso-gastronomico-de-popayan-132034>

Ventura, D. (2020, 16 agosto). *Cómo el maní pasó de ser ofrenda para los dioses a comida de pobres*. BBC News Mundo. Recuperado 16 de agosto de 2021, de

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-53654004>

Wikifarmer. (2019). *Hechos, Beneficios e Historia de la Espinaca*. Wikifarmer. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://wikifarmer.com/es/hechos-beneficios-e-historia-de-la-espinaca/>