

Rescate, apropiación y potenciación de la gastronomía Serrana con base en la producción agropecuaria de comunidades locales

Marlon Esneyder Ortega Flor
Alcaldía La Sierra Cauca

Facultad de Humanidades, Artes, Ciencias Sociales y de la Educación, Corporación universitaria
Comfacauca - Unicomfacauca

Tecnología en Gestión Gastronómica

Doc. Juan Camilo Ramos
26 de enero de 2023

Tabla de contenido

	Pp
Introducción.....	8
Justificación	9
Objetivos.....	10
Objetivo General	10
Objetivo específico.....	10
Caracterización general del municipio de La Sierra Cauca.....	11
Historia.....	11
Caracterización territorial.....	11
Características generales.....	12
Límites políticos administrativos.....	12
Características geográficas.....	12
Características demográficas.....	13
División política del municipio de La Sierra.....	13
Zona occidente.....	13
Zona norte.....	13
Zona sur.....	13
Zona oriente.....	13
Zona centro.....	13
Sector cultura.....	13
Sector ambiente	14
Sector agrícola	15
Café	15
Caña panelera.....	15
Cultivos transitorios.....	15
Sector pecuario.....	15
Sector turismo.....	16
Problemáticas asociadas.....	16
Metodología.....	17
Charlas educativas.....	17

Producción Local.....	20
Cocinas tradicionales.....	24
Rescate de recetas tradicionales.....	26
Pringa pata.....	27
Chulquin de tres.....	29
Arepa de maíz pelado.....	31
Empanadas de maíz pelado con ají de pepa de guama.....	33
Proceso de fermentación y destilación tradicional del guarapo de caña.....	35
Receta sabajón tradicional de vainilla.....	36
Receta sabajón tradicional de mango.....	36
Rescate de producto, Mafafa (tubérculo).....	40
Receta mafafa y trucha.....	40
Utilización del aguardiente chiquito (destilado) en cócteles con productos del entorno...41	
Cóctel de uva y aguardiente chiquito.....	42
Cóctel de mango y aguardiente chiquito.....	42
Cocteles a base de productos de la Dulcería Carmelita con aguardiente.....	45
Cóctel de dulce de guayaba y aguardiente chiquito.....	45
Cóctel de almendra de leche, canela molida, bocadillo de leche	45
Dulceria Carmelita.....	47
Costeo de recetas.....	49
Pringa pata.....	49
Chulquin de tres.....	49
Arepa de maíz pelado	50
Empanadas de maíz pelado con ají de pepa de guama	50
Destilación del guarapo de caña fermentado.....	51
Sabajon tradicional de vainilla.....	51
Sabajón tradicional de pulpa de mango.....	51
Mafafa y trucha.....	52
Cóctel de uva y aguardiente chiquito.....	52
Coctel de mango y aguardiente chiquito.....	53
Cóctel de dulce de guayaba y aguardiente chiquito.....	53

Cóctel de almendras de leche, canela molida y bocadillo de leche.....	54
Conclusiones.....	55
Referencias.....	56

Índice de tablas

	Pp
Tabla 1 Listado de de charlas educativas.....	18
Tabla 2 Visita productores del municipio de La Sierra Cauca.....	23
Tabla 3 Visita cocinas tradicionales La Sierra Cauca.....	25
Tabla 4 Ficha técnica receta pringá pata.....	28
Tabla 5 Ficha técnica receta chulquin de tres.....	30
Tabla 6 Ficha técnica receta arepas de maíz pelado.....	32
Tabla 7 Ficha técnica receta empanadas de maíz pelado con gallina y ají de pepa de guama.....	35
Tabla 8 Ficha técnica destilación del guarapo de caña fermentado (aguardiente chiquito).....	36
Tabla 9 Ficha técnica receta sabajón tradicional de vainilla.....	38
Tabla 10 Ficha técnica receta sabajón tradicional de mango.....	39
Tabla 11 Ficha técnica receta mafafa con trucha frita.....	41
Tabla 12 Ficha técnica receta cóctel de uva y aguardiente chiquito.....	43
Tabla 13 Ficha técnica receta cóctel de mango y aguardiente chiquito.....	44
Tabla 14 Ficha técnica receta cóctel de dulce de guayaba y aguardiente chiquito.....	46
Tabla 15 Ficha técnica receta coctel de almendra, canela y bocadillo de leche.....	47
Tabla 16 Costeo receta pringá pata	49
Tabla 17 Costeo receta chulquin de tres	49
Tabla 18 Costeo receta arepa de maíz pelado	50
Tabla 19 Costeo receta empanada de maíz pelado con gallina y ají de pepa de guama	50
Tabla 20 Costeo receta destilación del guarapo de caña fermentado (aguardiente chiquito).....	51
Tabla 21 Costeo receta receta sabajón tradicional de vainilla	51
Tabla 22 Costeo receta sabajón tradicional de mango	51
Tabla 23 Costeo receta mafafa con trucha frita	52
Tabla 24 Costeo receta Cóctel de uva y aguardiente chiquito	52
Tabla 25 Costeo receta Cóctel de mango y aguardiente chiquito	53
Tabla 26 Costeo receta Cóctel de dulce de guayaba y aguardiente chiquito	53
Tabla 27 Costeo receta Coctel de almendra, canela y bocadillo de leche	57

Índice de imágenes

	Pp
Imagen 1 taller los pequeñines.....	19
Imagen 2 taller los pequeñines.....	19
Imagen 3 taller casa de niños especiales.....	19
Imagen 4 taller Salon comunal el túnel.....	19
Imagen 5 taller escuela el porvenir.....	19
Imagen 6 taller hospital ESE centro 2 La Sierra.....	19
Imagen 7 Productor Heli Maro Vidal, Vereda Palo Grande.....	23
Imagen 8 Productor Faber Jurado, Vereda El llano.....	23
Imagen 9 Productor Fernando Gomez, Vereda Taruca.....	23
Imagen 10 Productor Segundo Pastor, Vereda Los Árboles.....	23
Imagen 11 Pringá pata con pata de res o pezuña.....	27
Imagen 12 Pringá pata con costilla de res.....	27
Imagen 13 Chulquin de tres.....	29
Imagen 14 Chulquin de tres.....	29
Imagen 15 Arepas de maiz pelado.....	31
Imagen 16 Arepas de maiz pelado.....	31
Imagen 17 Empanadas de maiz pelado con gallina y ají de pepa de guama.....	33
Imagen 18 Empanadas de maiz pelado con gallina y ají de pepa de guama.....	33
Imagen 19 Proceso de fermentación del guarapo, Omer Muñoz.....	35
Imagen 20 Proceso de destilación del guarapo de caña.....	35
Imagen 21 Sabajón tradicional de vainilla con aguardiente chiquito.....	37
Imagen 22 Sabajón tradicional de mango con aguardiente chiquito.....	37
Imagen 23 Mafalda, tubérculo.....	40
Imagen 24 Mafafa con trucha frita.....	40
Imagen 25 Cóctel de uva y aguardiente chiquito.....	42
Imagen 26 Cóctel de mango y aguardiente chiquito.....	42
Imagen 27 Cóctel de dulce de guayaba y aguardiente chiquito.....	45
Imagen 28 Cóctel de almendras de leche, canela, bocadillo de leche y aguardiente chiquito.....	45

Imagen 29 Vitrina de ventas Dulceria Carmelita.....	48
Imagen 30 Elaboración dulce de guayaba.....	48
Imagen 31 Elaboración dulce de leche.....	48

Introducción

La Sierra Cauca, un municipio que se destaca por su diversidad étnica y cultural, se denomina la entrada al corazón de la fuente hídrica más importante del país, el macizo colombiano. Territorio lleno de alegría, paz y prosperidad, la principal fuente de economía de la población es el café, la caña, la ganadería, entre otros cultivos agropecuarios, el municipio es constantemente visitado por muchos turistas que aprecian sus bellos paisajes y la calidez de la gente.

La gastronomía no es uno de los temas por el que se destaque esta municipalidad, teniendo en cuenta que tiene grandes factores de ventaja para serlo, como la gran variedad y calidad en los productos que se producen en los variados pisos térmicos, los productos son muy apetecidos por comunidades vecinas que constantemente adquieren para su consumo.

El actual trabajo investigativo y práctico se basa en la aplicación de saberes adquiridos durante el proceso de formación académico, en donde se busca compartir con la comunidad información fundamental en talleres teóricos y prácticos con temáticas específicas como la importancia del patrimonio gastronómico y su contribución a sectores económicos y de turismo, resaltando relatos e historias de vida de gran impacto para la sociedad.

Para que el trabajo realizado tome más relevancia y genere mayor impacto entre la población, se crea una cartilla en donde se pueda observar el proceso llevado a cabo, los productos agropecuarios utilizados y su procedencia, la preparación de recetas y mezcla de técnicas tradicionales y de vanguardia, con su respectiva estandarización, interpretación y aceptación de las preparaciones dadas por las personas que hacen parte del proceso.

Por último, hacer una socialización en instituciones del municipio del trabajo ejecutado para que sirva como motivación para seguir con estos tipos de procesos que muestre la verdadera y propia cultura del territorio.

Justificación

Este proyecto se realiza en un ambiente en donde el patrimonio gastronómico no está presente en el municipio, los productos agropecuarios cultivados no se tienen en cuenta como elementos de transformación e innovación que aporten a la economía familiar.

Procesos de conocimiento tradicional y ancestral se han ido perdiendo por la ausencia de práctica y transmisión de las mismas, junto con el desinterés de entidades locales por conservar e impulsar estos procesos que hacen parte del patrimonio gastronómico del municipio, que al no efectuarse una intervención puede llegarse a perderse totalmente.

No existe un establecimiento comercial de alimentos que ofrezca al cliente una excelente calidad al momento del servicio, al igual que no se encuentran variedad de preparaciones en donde el comensal pueda escoger.

Este trabajo tiene como propósito el rescate de procesos y técnicas culinarias perdidas en el territorio, mediante la recopilación de información suministrada por personas con una experiencia de vida prolongada y conocedoras del tema, por medio de estos conocimientos se busca plasmar en personas jóvenes e interesadas estos saberes implementando del uso de temáticas didácticas y prácticas, junto con la creación de talleres con comunidades en donde se comparta la importancia del patrimonio gastronómico y la influencia con el sector económico y turístico.

Objetivos

Objetivo General

- Rescatar la cultura gastronómica del municipio de La Sierra Cauca con base en la producción agropecuaria de comunidades locales.

Objetivos específicos

- Recolectar información narrativa de ingredientes, procesos, técnicas de preparaciones gastronómicas autóctonas, tradicionales y ancestrales, destacando las historias de vida sobresalientes del municipio de La Sierra Cauca.
- Preparación de recetas cuya elaboración se encuentra en peligro de pérdida, en conjunto con la población utilizando productos locales y técnicas tradicionales, junto con sus encuestas de aceptabilidad con su respectiva estandarización y costeo.
- Creación de una cartilla, material de transmisión informativo plasmando los procesos realizados, sitios gastronómicos, personajes destacados.

Caracterización general del municipio de La Sierra Cauca

● Historia

La población de La Sierra tiene cerca de 400 años, desde que se asentaron los primeros españoles en la zona de los Árboles. Según los pobladores, el Municipio de la Sierra ha tenido tres lugares de asentamiento: el primer poblado importante fue en Los Árboles, ya que tenía influencia de una región minera y el cruce de caminos a Almaguer donde en este momento esta era una región de gran actividad económica; se le dio este nombre por la existencia de árboles muy frondosos y corpulentos. El primer caserío se formó por la necesidad de hospedaje de las caravanas que transitaban por el Camino Nacional llamado Camino Nacional Zabaletas.

Este camino fue abierto por los Españoles, exactamente por las tropas que traía Belalcázar; que se internaron para explorar el oriente encontrando el Valle de Las Papas, luego conocieron el nacimiento del Río Guachicono que es límite entre La Vega y La Sierra' por este se adentraron en busca de la desembocadura del río, abriendo el camino que se volvió paso obligado entre: Quito- Pasto - La Horqueta - (que es Rosas actualmente) - Los Árboles (que pertenecía a la Horqueta) - El Patía y Popayán. Este era el acceso a la zona minera por excelencia por la cual las comunidades de esta región conocieron la esclavitud. En Los Árboles pernoctaban los viajeros que transitaban este camino, en espera que el río Guachicono disminuyera su caudal para poder continuar el viaje hacia Quito o Popayán.

Dicha costumbre dio origen a unas viviendas provisionales que con el tiempo se convirtieron en viviendas fijas denominadas Casa Posadas, construidas con materiales de la región; así se conformó el primer caserío. Este poblado fue tomado por el General Arboleda y utilizado como centro de comando de los combates de las guerras de 1841, por este motivo y un incendio que destruyó las viviendas, el caserío fue abandonado. Cuando este poblado se destruyó, la gente se movió hasta el sector de Pueblo Viejo y posteriormente al lugar donde se encuentra actualmente, aquí es donde la comunidad ha permanecido desde hace aproximadamente 106 años.

● Caracterización territorial

Departamento : Cauca

Municipio: La Sierra

Código municipal: 19392

Región: Pacífico

Subregión: Centro

- **Características generales**

Extensión: 217 km²

% Área del municipio sobre área departamental: 0,7%

Densidad poblacional (persona por km²): 52,43

- **Límites políticos administrativos**

Norte: Municipio de Rosas

Oriente: Municipio de Sotará

Sur Municipio de La Vega

Occidente: Municipios del Tambo y El Patía

- **Características geográficas:** el municipio de La Sierra tiene una Extensión de 217 km² y forma parte de la región natural denominada del Macizo Colombiano, está situada a 1.760 msnm, tiene una altura promedio de 1.633 metros, sus características geográficas le otorgan al municipio diferentes pisos térmicos: cálido, medio y frío, tiene una temperatura promedio de 18°.

El Municipio de la Sierra es netamente agrícola y actualmente es el renglón más importante de la economía. Esta vocación está soportada en unos suelos volcánicos altamente productivos y una variedad de climas que permiten el cultivo de múltiples productos, siendo los más importantes el café y la caña panelera, pero también se cultiva el plátano, yuca, frijol, maíz y diversos frutales.

La comercialización de estos productos, se hace en su mayoría en el mismo municipio los días miércoles y sábado, con destino al mercado local y a los municipios vecinos; otra parte se comercializa en Popayán y en cuanto a la producción cafetera, en especial: el café orgánico tiene como destino los mercados internacionales.

- **Características demográficas:** la población total es de 9.935 habitantes (DANE2018), representa en un 0,8% de la población total del Departamento del Cauca. La mayor parte de los habitantes están ubicados en la zona rural debido a su vocación agrícola de orígenes campesinos, indígenas y afros. El 16.30% es urbana que equivale a 1.620, el 83.70% es rural, la cual equivale a 8.315. El 51.4% de la población está constituido por hombres (5,107) y el 48.6% por mujeres (4.828).
- **División política del municipio de La Sierra:** el municipio de La Sierra, está dividido políticamente y administrativamente en zona rural y urbana, administrativamente está constituido por 49 veredas y la cabecera municipal en 10 barrios:
 - Zona Occidente:** Depresión, Guavito, San Lorenzo, Taruca, Santa Lucía, Los Árboles, Alto de La Jagua, Juana Castaña, Rinconcito, Villegas, Chorritos, Puerta Grande, Nueva Esperanza, Lamederos.
 - Zona Norte:** Las Delicias, Loma Grande, La Cuchilla, Frontino Alto, Frontino Bajo, Guindal, Palo Sembrado, Sapongo, Torres, Zabaletas, Quebrada Azul, Buenos Aires, San Andrés, Providencia, El Oso, El Retiro, La Palma.
 - Zona Sur:** El Peñón, Apartaderos, Campo Bello, Guachicono, El Naranjal, El Túnel.
 - Zona Oriente:** Palo Grande, San Pedro Alto, San Pedro Bajo, El Llano, Santa Marta, Primavera, El Salero, Los Robles, El Moral, El Paraíso.
 - Zona Centro:** Barrio Sur, Barrio Alto de la Cruz, Barrio Belen, Barrio Norte, Barrio los Sauces, Barrio La Pila, Barrio Fátima, Barrio Prados del Norte, Barrio Sierra Nueva, Barrio Centro y Vereda El Jigual, El Estoraque.
- **Sector cultura:** en la actualidad, el Municipio no posee la infraestructura necesaria para el fomento de las actividades culturales, cuenta con una Casa de la Cultura y una Biblioteca Municipal, con las condiciones necesarias para realizar las diferentes actividades, se recurre a espacios alquilados como solución temporal a la ausencia de infraestructura,

Además de esto tampoco se cuenta con la dotación necesaria en Instrumentos Musicales, vestuarios y material didáctico para La Biblioteca. Por otra parte, en el municipio se celebran distintas actividades que atraen a lugareños y poblaciones

circunvecinas, en las cuales nuestras comunidades ponen de manifiesto un amplio arraigo cultural, el cual se hace más notorio en actividades como la música, la danza, el canto popular y otras actividades lúdicas como Fiestas del Retorno, Fiestas Patronales, Ferias y Fiestas Agrícolas y pecuarias, Carnavales de Blancos y Negros, Semana Santa, Fiestas Decembrinas, Semana Cultural y Deportiva de Instituciones educativas, Reinados, Día de la Afroserranidad, Celebración de días festivos.

- **Medio ambiente:** en La Sierra Cauca predomina el clima húmedo templado, diversas especies de flora y fauna habitan en el municipio en sus diferentes pisos térmicos. Zona de paso de decenas de aves migratorias que impulsan la observación de aves en el entorno, abundantes zonas de fuentes hídricas como grandes cuencas en donde desembocan el río ESMITA que es alimentado a su vez por afluentes provenientes de 18 veredas del municipio, el río SAN PEDRO alimentado por pequeñas cuencas provenientes de 25 veredas, dos fuentes hídricas menores, La quebrada del OSO alimentada por micro cuencas de 10 veredas, La quebrada Seca ubicada en la zona occidente.

En el municipio predominan zonas boscosas con una enorme biodiversidad de especies vegetales, aves y otros animales. Destacándose la población rural conformada por población campesina, afros e indígenas, quienes desarrollan una agricultura de subsistencia, que limita bajos ingresos y estancamiento del nivel de vida.

La economía de los productos se da gracias a la riqueza de los suelos y a la diversidad de clima que permite la siembra de varios cultivos, logrando que los productos se comercialicen en la plaza de mercado local y en plazas mayoristas de Popayán, El Bordo, entre otros. Sin embargo, debido a las condiciones geomorfológicas del municipio, la mayor parte de las actividades agropecuarias se realizan en áreas de alta pendiente, fuerte situación que acelera los procesos de pérdida de suelo, consecuencia debida a que en las siembras el suelo es picado profundamente, conllevando al afloje y desestabilización los taludes produciendo erosión, que a su vez contaminan las quebradas cercanas. Sumado a ello, la mayoría de parcelas ubicadas en zonas pendientes no cuentan con un sistema de zanjas de ladera que permitan el control de la escorrentía, por tanto, en tiempo lluvioso, el

agua penetra al cultivo afectando la producción y arrastrando el suelo hacia los caños, quebradas y ríos.

El suelo está destinado para la siembra de pasto, forraje, bosques secundarios y rastrojos ocupando una gran extensión. Caso contrario ocurre con las reservas naturales, las cuales se ven perjudicadas por la tala indiscriminada y la quema no adecuada, que no permite hablar de aprovechamiento forestal como una actividad económica, donde sólo subsiste el aprovechamiento de árboles maduros que cubren el suelo y protegen el agua

- **Sector agrícola:** la base económica del municipio está constituida por el sector agropecuario, representando el 70% de ingresos económicos, los cultivos agrícolas más sobresalientes son el café, la caña panelera, el plátano, en el área de pecuaria el cultivo de ganadería bovina, aves de corral, porcinos, peces, entre otras especies menores.

Café: El cultivo de café ocupa el 8,5% de territorio sembrado en el municipio, con una asistencia técnica por parte de la federación nacional de cafeteros, Según el reporte de la EVAS (Evaluaciones agropecuarias) en el municipio de La Sierra existe una producción de 1.733,55 toneladas para el año 2018, según análisis del Evas este cultivo ha ido incrementándose en el territorio, en el municipio el café solo se produce y comercializa el grano sin darle un valor agregado a este y sus subproductos.

Caña panelera: el cultivo de caña panelera en el municipio es el segundo renglón de la economía en el municipio con una producción al año de 2820 toneladas, de este cultivo depende la alimentación familiar de muchas ya sea en su forma compacta o pulverizada, las zonas en las cuales más se cultiva son El Túnel, Campo Bello, Taruca y Los Árboles.

Cultivos transitorios: cultivos como el maíz, el frijol, yuca, hortalizas son fuente de ingresos y parte de la dieta del campesino, su consumo hace parte de las preparaciones del diario vivir para las diferentes poblaciones.

Sector pecuario: La explotación ganadera representa una actividad tradicional, a menor escala existen cultivos de porcicultura, apicultura, piscicultura, además de la explotación de especies menores como gallinas, pollos, cuyes y conejos.

- **Sector turismo:** el municipio de La sierra se considera un lugar agradable para ver sus paisajes, pero existen situaciones negativas encontradas como el desconocimiento de riqueza natural, desconocimiento del ecoturismo, mala calidad de los servicios en sitios existentes y la falta de promoción turística hacen que el turismo local sea casi imperceptible.
- **Problemáticas:** en las problemáticas a nivel municipal que se ven relacionadas con el turismo local y la gastronomía es la falta de innovación en la transformación de productos de producción local, además se observa la baja seguridad alimentaria los cuales generan consecuencias como enfermedades nutricionales en la población, carencia de apropiación por las preparaciones autóctonas y tradicionales.

Metodología

Para dar cumplimiento a los objetivos y lograr el rescate de la cultura gastronómica local (Procesos y preparaciones), al igual que resaltar la labor de la cocineras tradicionales, destacando la importancia de la producción como base de la economía del municipio y brindar conocimientos ya adquiridos durante el proceso de formación académica a población cuya labor es estar constantemente manipulando alimentos. Por parte de La Alcaldía Municipal de La Sierra Cauca se asignó espacios junto con el PIC (plan de intervenciones colectivas municipales y el ESE CENTRO 2, hospital del municipio) para dar charlas sobre seguridad alimentaria, nutrición, buenas prácticas de manipulación de alimentos, recetas saludables con productos locales, utilizando estos espacios para la recolección de información sobre los procesos y recetas que se encuentran en riesgo de desaparecer, información sobre recetas familiares y ancestrales que consideran se están olvidando, identificando productos locales y una nueva opciones de implementarlos a la alimentación diaria.

Charlas educativas

Se realizan charlas sobre nutrición brindando conocimientos sobre los tipos de alimentos, balance energético, composición de un plato para la dieta diaria, consumo de agua, como ayudar a cumplir el tercer objetivo de desarrollo sostenible ODS SALUD Y BIENESTAR, los tipos de grasas (Saturadas e insaturadas) en que ingredientes se encuentran y cuáles se deben usar, los diferentes tipos de leches y sus componentes nutricionales, el correcto lavado de manos, higiene personal, conocimiento de la resolución 2674. Finalizando cada reunión con una preparación rápida con componentes nutritivos con productos locales, a continuación el desarrollo de las actividades las cuales se realizaron en diferentes partes del municipio.

Acompañamiento charlas sobre nutrición, seguridad alimentaria, buenas prácticas de manipulación de alimentos y receta						
Lugar	Fecha	Población	Reunión dirigida	Cargo	Receta	Nro de asistentes
Jardín Los Pequeñines (Imagen 1,2)	7/10/2022	Madre Comunitarias	Liceth Paola Cedeño	Enfermera Jefe PIC municipal	Rollitos Saludables	22
Casa Niños Especiales (Imagen 3)	14/10/2022	Directivos Primera Infancia	Liceth Paola Cedeño	Enfermera Jefe PIC municipal	Rollitos Saludables	13
Salon Comunal, Vda El Túnel (Imagen 4)	20/10/2022	Tercera Edad	Jenifer Muñoz	Odontóloga, Enfermera PIC municipal	Ensalada de frutas amarillas con granola	21
Escuela El Porvenir (Imagen 5)	27/10/2022	Tercera Edad con problemas de hipertensión arterial	Jenifer Muñoz	Odontóloga, Enfermera PIC municipal	Ensalada de frutas amarillas con granola	24
Hospital ESE CENTRO 2 La Sierra (Imagen 6)	29/11/2022	Población asistente a servicios de salud	Liceth Paola Cedeño	Enfermera Jefe PIC municipal	Salpicon de frutas	16
Hospital ESE CENTRO 2 La Sierra (Imagen 6)	30/11/2022	Población asistente a servicios de salud	Liceth Paola Cedeño	Enfermera Jefe PIC municipal	Salpicon de frutas	20

Tabla 1 Listado de charlas educativas



Imagen 1 Taller Jardín los pequeñines



Imagen 2 Taller Jardín los pequeñines



Imagen 3 Taller Casa de Niños Especiales



Imagen 4 Taller Salon Vereda El Tunel



Imagen 5 Taller Escuela El Porvenir



Imagen 6 Charla Hospital La Sierra

Gracias a la información brindada por la comunidad se llegó identificar preparaciones gastronómicas en riesgo de perderse por falta de divulgación, junto con procesos que hacen parte de productores locales con procesos de gran importancia y valor cultural, entre las recetas recopilados podemos encontrar: Pringá pata, chulquin de tres, proceso de maiz pelado para arepas y empanadas, utilización de la mafafa (Tubérculo), al igual que procesos como la fermentación y destilación del guarapo de caña para la preparación de sabajon.

Producción Local

La alimentación es la parte más fundamental para cualquier ser vivo y en la gastronomía, de los ingredientes y su calidad depende el resultado de una preparación. es por eso que se decide dar un reconocimiento a la variedad de productos alimenticios que se producen en el municipio de La Sierra, siendo fundamental para la economía familiar y regional, por esto que se seleccionan diferentes productores del municipio de una lista brindada por la Umata de La Alcaldía municipal, en donde se realiza una visita y se toma datos de que cultivos, sobresalen en sus fincas, junto con estas visitas se aprecian los maravillosos paisajes en donde se observa la riqueza en flora y fauna de la cual el municipio es privilegiado en poseer.

Es de destacar que los siguientes productores se escogieron al azar, seleccionando lugares de fácil acceso y con variedad de productos en sus terrenos, este listado solo representa una mínima parte de productores que conforman el Municipio de La Sierra Cauca y se puede evidenciar la variedad de productos que se poseen. A continuación el listado (Tabla 2) de fincas visitadas, en el norte, sur y oriente del municipio.

Visita a productores del municipio de La Sierra						
Vereda	Propietario	Finca	Cultivos	Variedades	Productos	Contacto
El Llano	Darwin Ausecha	Berlin	Ganadería	GYR, Simental, F1	Leche	3124519494
					Cría	
					Carne	
			Cafe	Supremo	Pergamino	

			Caña		Panela pulverizada	
Palo Grande	Enelia Ledezma	El Sauce	Cafe	Castilla, supremo	Pergamino	3134112116
			Plátano			
Palo Grande	Heli Maro Vidal	El Molino	Plátano			3234471517
			Cafe	Castilla, supremo	Pergamino	
San Pedro Bajo	Edinson Jimenez		Trucha			3203814245
			Cafe		Pergamino	
			Caña		Panela	
El LLano	Faber Jurado	Los Pilares	Tomate	Tronus		3136264167
			Arracacha			
			Pepino			
			Conejos		Cría	
					Carne	
					Abono	
			Gallinas	Golden Comet	Huevos	
					Carne	
					Abono	
			Cafe		Pergamino	
El Naranjal	Camilo Paz	La Planada	Cafe	Supremo y castillo	Pergamino	3215643667
			Peces	Tilapia roja	Carne	
				Tilapia victorica		
				Cachama		
				Carpa		
				Yamu		

			Aromáticas y condimentarias		Tomillo	
					Cilantro cimarrón	
					Cedron	
					Cebollin	
					Orégano	
					Albahaca	
					Rugula	
					Lechuga	
Las Delicias	Emidio Anacona	El Platanillal	Ganado	Jersey	Leche	
					Cría	
			Cafe	Castillo	Pergamino	
			Caímos		Fruta	
			Mandarina			
			Naranja			
Taruca	Fernando Gomez	El Higueron	Caña	Sport	Panela	3217491262
			Cafe	Castillo	Pergamino	
			Cacao		Grano	
			Cerdos	Pietran	Carne	
					Cría	
Los Árboles	Iranir Ortiz		Cerdos		Carne	
			Cacao		Grano	
			Aguacate	Mantequilla		
			Mangos	Tommy	Fruta	
			Zapotes		Fruta	
			Cafe	Supremo	Pergamino	
			Ají pique			
			Plátano			
			Guanabana			

			Zapallos			
Los Árboles	Segundo Pastor	El higueron	Caña		Panela	3217491262
Los Árboles	Luis Aurelio Bastidas	Alto bonito	Yuca			3147517000
La Cuchilla	Juan Zuñiga		Abejas		Miel	3234439545
			Caña		Panela	
			Cafe		Pergamino	
			Cuyes			
			Conejos			
El Oso	Ruben Salamanca		Tomate			3165376667
			Cafe			
			Ganado vacuno		Leche	
					Cría	
					Carne	
El Oso	Efrain Ledezma		Cafe		Pergamino	3158099063
			Tomate			
			Lulo			
			Habichuela			
			Arveja			

Tabla 2 Visita productores municipio La Sierra



Img. 7 P. Heli Maro Img. 8 P. Faber Jurado Img. 9 Fernando Gomez Imagen 10 P, Segundo P

Cocinas Tradicionales

La labor de las cocineras tradicionales es muy importante en el ámbito gastronómico, refleja una parte de la cultura inmaterial, en el municipio no se le a brindado el valor necesario para hacer de las cocinas de la galería como comúnmente se les denomina, un lugar insignia en donde se pueda llamar la atención de los turistas y personas locales por asistir a consumir las preparaciones.

Destacar que estos procesos de preparación de alimentos que se dan en los espacios contiguos a la galería (plaza de ventas de alimentos) son por herencia familiar de más de 35 años, hubo una etapa importante en donde se comenzó a construir la nueva galería y fueron ubicadas en cocinas mejor organizadas, estas cocinas las lideran mujeres que continuamente brindan este servicio a la comunidad (Tabla 3), comenzando la labor el día viernes para realizar todo el alistamiento, para el día sábado llegar a las 2 de la mañana a prender fogones, con esta actividad se generan empleos y se aporta a la economía familiar y del municipio.

Cocineras Tradicionales					
Cocinera	Año	Tiempo de labor	Preparaciones actuales	Preparaciones que ya no prepara	Contacto
Liliana Jimenez	2021	18 Meses	Mote con pata		3057077065
			Mondongo		
			Caldo de hígado		
			Caldo de costilla		
			Caldo de pescado		
			Sopa de maíz		
			Sancocho de gallina		
Omaira Escobar	1995	27 años	Mote con pezuña	Caldo de cola	3127433813
			Caldo de costilla		
			Caldo de pollo		
			Caldo de hígado		
			Sancocho de gallina	Mazamorra	
			Carne sudada		

			Pollo apanado		
			Lengua en salsa		
			Higado en bistec		
Yolanda Meneses (Madre), Elizabeth Salamanca (Hija)	1987	35 Años	Sancocho de gallina	Caldo de pescado	3143127955
			Mote con pezuña	Mazamorra	
			Caldo de hígado	Pescado guisado	
			Tripazo	Carne asada	
			Mondongo		
			Caldo de pajarilla		
Melba Palechor	1988	34 años	Sancocho de gallina	Caldo de arepa	3115173945
			Consomé		
			Tripazo	Sopa de arroz	
			Buñuelos		
			Caldo de hígado	Caldo de costilla	
			Mazamorra		
Leonila Muñoz	1997	25 años	Sancocho de gallina	Mote con pata	3136017822
			Consomé		
			Caldo de costilla		
			Caldo de carne		
			Caldo de hígado		
			Bandeja carne sudada		
			Bandeja pollo sudado		
			Pollo apanado		
			Chocolate		
			Cafe		
Araceli Meneses (Madre), Milvia meneses (Hija)	1982	40 años	Sancocho de gallina	Sopa de arroz	3146304160
			Mondongo		
			Caldo de costilla		
			Caldo de cola		
			Pajarilla		
			Hígado		
			Mote de pata		

Tabla 3 Visita Cocineras tradicionales La Sierra Cauca

Rescate de recetas tradicionales

En el recorrido por las diferentes fincas de los productores, charlas y cocinas de personas con vida prolongada se pudo observar que las recetas que en su niñez y juventud consumen ya no se preparan hoy en día o de la misma forma, similarmente productos como la Mafafa ya no hacen parte de la dieta alimentaria de estas personas, se puede analizar que al llegar una nueva generación todos estos conocimientos culturales se pueden perder, olvidando una parte importante de la identidad del territorio. Entre las recetas se recopilaron:

- Pringa pata: sopa a base de maíz tostado acompañado de costilla de res o pata de res.
- Chulquin de tres: esta preparación se realiza con el tallo bebe de la caña de brava, iraca y guadua, la cual se deja fermentar en agua, reemplazando el agua cada día durante 5 días, acompañado con frijol, papa amarilla y cilantro. Esta receta es muy típica en algunas regiones del departamento del Cauca, pero lo que destaca a esta receta es que se utilizan tres tipos de chulquin.
- Maiz pelado, maíz amarillo seco cocinado en lejía (cenizas de roble), para posteriormente dejarla fermentar durante 8 días en agua, igualmente reemplazando esta todos los días, se utiliza para realizar arepas con queso y masa de empanadas rellenas de guiso con carne de gallina y se suele acompañar de aji de pepa de guama.
- Mafafa, tubérculo el cual ya no se consume y se utiliza como acompañante de comidas saladas.
- Fermentación y destilación del guarapo de caña de manera tradicional y artesanal.
- Sabajón tradicional de vainilla y con pulpa de fruta utilizando el destilado tradicional como ingrediente principal.

Las personas que dieron la información sobre estas preparaciones narran que: *“Estas comidas las hacíamos con lo que tuviéramos, ya que eran tiempos duros no se conseguía muchas cosas que hoy en día se tienen”* Maura Flores. *“Los jóvenes de hoy en día ya no saben qué es comer bueno, se han dejado influenciar por cosas de otras parte”* Noe Garzon.

Pringa Pata



Imagen 11 Receta pringá pata con pezuña



Imagen 12 Receta pringá pata con costilla

Corporacion Universitaria Comfacaucua		Alcaldía La Sierra Cauca	
			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Pringa Pata
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	30 Minutos
Semestre	VI	Metodo de coccion	Medio acuoso, hervir
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	3 porciones de 400 gramos
Ingredientes			
Producto	Cantidad	Unidad	
Costilla de res o pata	390	Gramos	
Maiz amarillo, tostado	116	Gramos	
Papa parda	180	Gramos	
Cebolla Larga	43	Gramos	
Cilantro	10	Gramos	
Sal	10	Gramos	
Agua	3	Litros	
Yuca	100	Gramos	
Achiote liquido	15	Mililitros	
Arveja	100	Gramos	
Mise en place			
Realizar lavado y desinfección de ingredientes, pelar y cortar en cuartos las papas, trocear la costilla o la pata, cortar la cebolla finamente igual que el cilantro, tostar el maíz hasta obtener un color dorado y textura crujiente a fuego bajo y posteriormente molerlo, pelar la yuca y cortarla en partes no uniformes de aproximadamente 3 centímetros de ancho, recordar quitarle en centro.			
Preparación			
1. Colocar el agua a fuego alto con la sal. 2. Agregar la carne junto con la cebolla, la yuca y el achiote. 3. Dejar hervir por 15 minutos. 4. Añadir la papa, la arveja y el cilantro. 5. Dejar pasar 10 minutos observando que la papa está ya blanda y agregar el maíz tostado. 5. Dejar cocinar por 3 minutos todo y servir.			
Observaciones			
Esta preparación se puede hacer con Costilla de res o con pata o pezuña de res, se recomienda preparar esta receta con pezuña de res y que hace honor al nombre de la preparación.			

Tabla 4 Ficha técnica recete Pringa pata

Chulquin de tres



Imagen 13 Receta chulquin de tres



Imagen 14 Receta chulquin de tres

Corporacion Universitaria Comfacauc		Alcaldía La Sierra Cauca	
 			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Chulquin de tres
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	8 días en fermentación, 50 minutos de preparación.
Semestre	VI	Metodo de coccion	Medio acuoso, hervir.
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	8 Porciones de 250 gramos
Ingredientes			
Producto	Cantidad	Medida	
Chulquin de Caña Brava	400	Gramos	
Chulquin de Guadua	275	Gramos	
Chulquin de Iraca	275	Gramos	
Achiote	10	Mililitros	
Frijol morado	170	Gramos	
Papa amarilla	253	Gramos	
Cebolla larga	70	Gramos	
Agua	300	Mililitros	
Sal	15	Gramos	
Cilantro	10	Gramos	
Mise en place			
Parte importante es recolectar los tallos bebés de la caña brava, la iraca y la guadua y dejarlo en agua durante 5 días, reemplazando el agua del contenido todos los días, al finalizar el periodo de tiempo moler no tan fino, dejar reposando en agua el frijol desde un día antes, cortar la cebolla finamente y las papas en cubos de 2cm. Pesar todos los ingredientes.			
Preparación			
1. Colocar el agua con la sal a fuego medio junto con el achiote, la cebolla y el frijol por 20 minutos. 2. Agregar la papa con el cilantro por 10 minutos. 3. Por último añadir el chulquin (escurrirlo antes de agregarlo). 4. Cocinar por 10 minutos más sin dejar de revolver en forma envolvente.			
Observaciones			
Antes de agregar los chulquines exprimir con la mano para extraer la mayor cantidad de agua posible.			

Arepas de Maiz pelado



Imagen 15 Arepas de maiz pelado



Imagen 16 Arepa de maíz pelado

Corporación Universitaria Comfacaucua		Alcaldía La Sierra Cauca	
			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Arepas de maíz pelado
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	Proceso del maíz 8 días, proceso final 20 minutos
Semestre	VI	Metodo de coccion	Medio mixto, acuoso y en seco (hervir y fuego directo)
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	13 Unidades
Ingredientes			
Producto		Cantidad	Medida
Maiz amarillo		850	Gramos
Cenizas de roble		100	Gramos
Queso campesino		450	Gramos
Sal		15	Gramos
Yuca		200	Gramos
Mise en place			
Por cada 100 gramos de ceniza previamente seleccionada (Limpia) agregar un litros de agua, llevar a fuego a hervir, posteriormente agregar el maíz, dejar hervir por 30 minutos sin dejar de revolver. Dejar en agua durante 8 días, cambiando el agua todos los días. Luego moler el maíz. Pelar y rallar la yuca, Pesar todos los ingredientes.			
Preparación			
1. Mezclar el maíz molido junto con la yuca molida, el queso campesino y la sal. 2. Revolver y amasar por 10 minutos hasta obtener una masa homogénea(agregar un chorrito de agua si es necesario. 3. Armar las arepas y llevar a fuego medio sobre una hoja de plátano por 5 minutos cada lado.			
Observaciones			
Una característica a destacar de estas arepas es que el sabor de la arepa no es común, tiene un sabor a ajeño agradable, gracias al proceso de cocción en ceniza y fermentado en agua.			

Tabla 6 ficha técnica receta Arepas de maíz pelado

Empanadas de maiz pelado con ají de pepa de guama



Imagen 17 Empanadas de maiz pelado con gallina



Imagen 18 Empanadas de maiz pelado con ají de pepa de guama

Corporacion Universitaria Comfacauc		Alcaldía La Sierra Cauca	
			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Empanadas de maiz pelado
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	Masa del maíz 8 días, empanadas 1 hora, ají de pepa de guama 30 minutos.
Semestre	VI	Metodo de coccion	Medio acuoso, (hervir) fritura profunda.
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	20 Unidades
Ingredientes			
Producto	Cantidad	Medida	
Maiz amarillo	450	Gramos	
Cenizas de roble	100	Gramos	
Harina de maíz precocido	200	Gramos	
Sal	15	Gramos	
Caldo de pollo	200	Mililitros	
Carne de gallina	700	Gramos	
Papa amarilla	600	Gramos	
Cebolla Larga	178	Gramos	
Aceite fritura	150	Mililitros	
Achiote	15	Mililitros	
Mise en place			
Por cada 100 gramos de ceniza previamente seleccionada (Limpia) agregar un litros de agua, llevar a fuego a hervir, posteriormente agregar el maíz, dejar hervir por 30 minutos sin dejar de revolver. Dejar en agua durante 8 días, cambiando el agua todos los días. Luego moler el maíz. Lavar las papas y cortar en mirepoix, la cebolla y cortar finamente.			
Preparación			

EMPANADAS : 1. **Para la masa:** 1.1. al maíz molido agregar la harina de maíz precocido, sal (7 gramos) y el caldo de pollo de la cocción de la gallina, 1.2. amasar hasta obtener una masa suave y dejar reposar mientras se prepara el guiso. 2. **Para el guiso.** 2.1. cocinar la gallina para posteriormente desmechar, 2.2. en otra olla cocinar las papas hasta que estas estén listas para hacer puré junto con la sal (8 gramos), 2.3. aparte sofreír la cebolla en 10 gramos de aceite junto con el achiote. 2.4. Con la papa hacer puré, agregar el sofrito con el achiote y la carne desmechada. 3. **Armado de empanadas** 3.1. untar de aceite una bolsa de plástico, 3.2. Expandir la masa, 3.3. colocar un poco de guiso en el centro, 3.4. cubrir con la masa de uno de los lados, 3.5. apretar con un vaso. 4. **Fritura,** 4.1. Calentar aceite a 175°C hasta que la masa esté cocida y dorada.

AJÍ DE PEPA DE GUAMA: 1. Extraer la pepa de guama, lavar y cortar en rodajas finas, cocinar por 15 minutos en agua hasta cubrir las pepas, 2. sofreír 100 gramos de cebolla con 50 gramos de tomate, 3 gramos de sal. 3. Licuar el sofrito con las pepas de guamas, agregar un ají pique macerado y llevar a fuego por 5 minutos.

Observaciones

El ají de pepa de guama no suele ser agradable para todas las personas.

Tabla 7 Ficha técnica receta Empanadas de maíz pelado con ají de pepa de guama

Proceso de fermentación y destilación del guarapo de caña

El proceso de fermentación se realiza en el barrio de sierra nueva o como anteriormente se le denominaba pueblo nuevo, por el señor Omer Muñoz, con un guarapo extraído de caña variedad Piel Roja, la cual se le agrega una pizca de guarapo ya fermentado y se almacena en un recipiente por 15 días, se le agrega semilla de eneldo, finalmente se tamiza y se empaca en recipientes según la cantidad que desea el comprador, en este caso una poma de 20 litros tiene un costo de \$25000 pesos colombianos.



Imagen 19 Fermentación Guarapo

Para el proceso de destilación de este guarapo, el señor Homero Flor de la vereda La Cuchilla fue el encargado del transcurso para obtener el destilado llamado como aguardiente chiquito, resaltar que este producto se prepara en diferentes partes del país y recibe diversos nombres. Para la destilación se utiliza una olla de barro la cual contiene el guarapo y está en contacto directo con el fuego, un segundo recipiente con un disco de cabuya tejido, en donde el vapor sube y gracias al tercer recipiente de aluminio en el cual transcurre agua a temperatura ambiente, el vapor



Img. 20 P. Destilación

se condensa en forma líquida pasando por un filtro de algodón, se dice que este tipo de alcohol está por encima del 70% de concentración. La mezcla que se utiliza para evitar que el vapor se salga suele ser de vástago de plátano podrido (base del tallo) o de una mezcla de maizena y promasa de maíz en relación 70:30 con un 10% de agua. Agregar al guarapo semilla de anís y semilla de eneldo.

Corporacion Universitaria Comfacaucua		Alcaldía La Sierra Cauca	
			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Aguardiente chiquito
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	3 horas
Semestre	VI	Metodo de coccion	Destilación
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	6 litros
Ingredientes			
Producto		Cantidad	Medida
Guarapo de caña fermentado		20	Litros
Semilla de anís		350	Gramos
Semilla de eneldo		350	Gramos
Algodón		7	Gramos

Tabla 8 Ficha técnica destilado de guarapo de caña (aguardiente chiquito)

Sabajon tradicional y de pulpa de mango

El sabajón es un aprepracion cuyo ingrediente principal es el aguardiente chiquito y al igual que en otros municipios se prepara, una preparación qu uade falta para celebrar las fechas especiales, se toma con fines medicinales, como para conciliar el sueño y dolor de cabeza según consumidores del producto en la localidad, se puede hacer de diferentes sabores pero los más comunes son de vainilla y de mango de temporada.



Imagen 21 Foto receta Sabajon de Vainilla



Imagen 22 Foto receta Sabajon de mango con galleta y dulce de guayaba

Corporacion Universitaria Comfacaucua		Alcaldía La Sierra Cauca	
			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Sabajón de vainilla
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	30 Minutos
Semestre	VI	Metodo de coccion	Reducción
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	1070 ml
Ingredientes			
Producto	Cantidad	Medida	
Aguardiente chiquito	400	Mililitros	
Yema de huevo	3	Und	
Leche	1100	Mililitros	
Extracto de vainilla	2	Gotas	
Leche condensada	90	Gramos	
Canela	1	astilla	
Azúcar	350	Gramos	
Mise en place			
Pesar todos los ingredientes.			
Preparación			
1. En un recipientes agregar la leche (separar 100 ml) , el azúcar, la esencia y la leche condensada, llevar a fuego medio, evitar que esta alcance el punto de ebullición, 2. mezclar la leche reservada con las yemas hasta obtener una mezcla homogénea, 3. Cuando la leche baje un poco su temperatura agregar la mezcla de leche y huevo en forma de hilo sin dejar de revolver, dejar hervir por 10 minutos hasta obtener el espesor deseado sin dejar de revolver. 4. Dejar enfriar y mezclar con el alcohol. acompañar con canela ya sea molida o en rama.			
Observaciones			
Al inicio de la preparación también se le denomina "Hacer una caspiroleta" .La cantidad de alcohol que le agrega es opcional, dependiendo el tipo de alcohol, se utiliza la misma cantidad de alcohol al 35° de vol. que de mezcla preparada. Se recomienda tomar frío y en pequeñas cantidades para apreciar mejor su sabor.			

Tabla 9 Ficha técnica receta Sabajon tradicional de vainilla

Corporacion Universitaria Comfacauca		Alcaldía La Sierra Cauca	
			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Sabajon de pulpa de mango
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	45 minutos
Semestre	VI	Metodo de coccion	Hervir, concentración
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	900 ml
Ingredientes			
Producto		Cantidad	Medida
Destilado de guarapo		400	Mililitros
Yema de huevo		4	Und
Leche		1100	Mililitros
Pulpa de mango		400	Gramos
Esencia de mango		1	Mililitros
Azúcar		200	Gramos
Mise en place			
Lavar y cortar el mango en cubos de 2 centímetros,pesar todos los ingredientes.			
Preparación			
1. Cocinar los cubos de mango en un almíbar de azúcar por 10 minutos, 2. agregar la leche (separar 100 ml) , el azúcar la esencia de vainilla, mango y la leche condensada, llevar a fuego medio, evitar que esta alcance el punto de ebullición, 2. mezclar la leche reservada con las yemas hasta obtener una mezcla homogénea, 3. Cuando la leche baje un poco su temperatura agregar la mezcla de leche y huevo en forma de hilo sin dejar de revolver, dejar hervir por 10 minutos hasta obtener el espesor deseado sin dejar de revolver.4. Dejar enfriar y mezclar con el alcohol.			
Observaciones			
La cantidad de alcohol que se le agrega es opcional, dependiendo el tipo de alcohol, se utiliza la misma cantidad de alcohol al 35° de vol. que de mezcla preparada. Se recomienda tomar frío y en pequeñas cantidades para apreciar mejor su sabor.			

Tabla 10 Ficha técnica receta sabajón tradicional de mango

Rescate de producto, Mafafa (Tubérculo)

La mafafa conocido como un “*alimento milenario*” según el periodico buena gente, es un tubérculo que se da en zonas bastantes húmedas, cercanas a nacimientos o afluentes hídricos su periodo de vida es corto, en las zonas del municipio de La Sierra en donde nace, se considera maleza y solo muy pocas personas saben el valor y la importancia alimentaria que este tubérculo contiene y cómo se debe de preparar, en otra zonas del país la llaman camote, cocoñame, rascadera, macabo. La forma más común de consumir este tubérculo es cocinandole, quedando como una papa, su color al cocinarle es blanca, se debe secar muy bien posteriormente pelado, puede ser algo baboso, su sabor es muy similar a una papa parda, solo que un poco más dulce. Este tubérculo se usa para acompañar proteínas como carnes fritas o asadas.



Imagen 23 Mafafa, Tubérculo



Imagen 24 Foto mafafa con trucha frita

Corporación Universitaria Comfacaucua		Alcaldía La Sierra Cauca	
			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Trucha frita con Mafafa
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	50 Minutos
Semestre	VI	Metodo de coccion	Hervir, fritura profunda
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	2 porciones
Ingredientes			
Producto		Cantidad	Medida
Mafafa tubérculo		380	Gramos
Cebolla larga		40	Gramos
Tomate		50	Gramos
Cilantro cimarrón		5	Gramos
Sal		10	Gramos
Aceite guiso		20	Mililitros
Pescado trucha		170	Gramos
Aceite fritura		100	Mililitros
Mise en place			
Descamar la trucha, Pelar y dejar en agua las mafafas, lavar y cortar finamente la cebolla y el tomate.			
Preparación			
TRUCHA: Abrir en diagonal la carne del pescado, untar con 5 gramos de sal, para posterior a la fritura porcionar, calentar el aceite a 180° por 5 minutos. MAFafa, en una olla con agua hirviendo sumergir las mafafas por 15 minutos con 5 gramos de sal. SOFRITO: agregar el aceite y la cebolla con sal hasta que la cebolla comience a dorar, agregar el tomate y dejar cocinar, emplatar con lechuga.			

Tabla 11 Ficha técnica receta Mafafa con trucha frita

Utilización del aguardiente chiquito (destilado) en cócteles de autor con productos del entorno

Se utilizó el destilado de guarapo para aplicar conocimientos adquiridos y lograr emplear productos de la región, se realizó cuatro cócteles uno con una fruta que se produce en la zona sur

y occidente del municipio que es el mango, otro de uva de bandeja, aunque no se cultive en el municipio esta fruta es indispensable de la mayoría de la población serrana.



Imagen 25 Foto Cóctel de uva y aguardiente chiquito



Imagen 26 Foto Cóctel de Mango y aguardiente chiquito

Corporación Universitaria Comfacaucua		Alcaldía La Sierra Cauca	
			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Cóctel de uva
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	30 Minutos
Semestre	VI	Metodo de preparacion	Dry Shaking
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	2 Cócteles
Ingredientes			
Producto		Cantidad	Medida
Uva		100	Gramos
Azúcar		20	Gramos
Extracto de uva		2	Onzas
Destilado de guarapo o aguardiente		1	Onza
Triple sec		1	Onza
Ron Mandarina		1	Onza
Jugo de limón		1 1/2	Onza
Clara de huevo		1	Unidad
Cáscara de limón		1/2	Limón
Azúcar glass		1/2	Cucharilla
Hielo		8	cubos
Mise en place			
Cocinar la uva con el azúcar para extraer el extracto de la uva, sacar la cáscara de medio limón, tener la clara de huevo separada de la yema.			
Preparación			
1. Agregar a la coctelera el extracto de uva. destilado de guarapo o aguardiente, el triple sec, el ron de mandarina, el jugo de limón y el hielo. 2. Shakear por 30 segundo para posteriormente colar, 3. En otra coctelera agregar la mezcla ya tamizada junto con la clara de huevo y la oruga (resorte de acero., para generar espuma, 4. Servir, colocar el garnish o decoración, 5. con la cáscara de la naranja exprimir encima del cóctel para eliminar el olor a huevo.			
Observaciones			
El sabor a uva depende de la concentración de la preparación y el tipo de las uvas empleadas.			

Tabla 12 Ficha técnica receta Cóctel de uva y aguardiente chiquito

Corporación Universitaria Comfacaucua		Alcaldía La Sierra Cauca	
			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Cóctel de mango
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	10 minutos
Semestre	VI	Metodo de preparacion	Shaking
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	1 Cóctel
Ingredientes			
Producto		Cantidad	Medida
Jugo de mango		2	Onzas
Destilado guarapo de caña, aguardiente chiquito		1	Onza
Ron de mandarina		1	Onza
Jugo de limón		1	Onza
Leche condensada		1/2	Onz
Hielo		8	cubos
Mise en place			
Pelar, licuar y tamizar la pulpa de mango, cortar una rodaja fina de limón.			
Preparación			
Añadir el jugo de mango, el destilado de guarapo, ron de mandarina el jugo de limón al la coctelera, por último agregar el hielo, tapar, shakear por treinta segundos, tamizar y servir directamente en la copa, colocar de garnish la rodaja de limón			

Tabla 13 Ficha técnica receta Cóctel de mango y aguardiente chiquito

Cócteles a base de productos de la Dulcería Carmelita



Imagen 27 Foto Cóctel de Dulce de guayaba y aguardiente chiquito



Imagen 28 Foto Cóctel de almendras, canela molida y aguardiente chiquito

Corporación Universitaria Comfacaucua		Alcaldía La Sierra Cauca	
			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Cóctel de dulce de guayaba
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	30 Minutos
Semestre	VI	Método de preparación	Shaking
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	2 Cócteles
Ingredientes			
Producto	Cantidad		Medida
Dulce de guayaba	4		Unidades
Leche	4		Onzas
Triple sec	2		Onzas
Destilado de guarapo o aguardiente	1.5		Onza
Leche condensada	1		Onza
Hielo	8		cubos
Mise en place			
Licuar el dulce de guayaba con la leche, tamizar.			
Preparación			
Agregar a la coctelera 2 onz del licuado de leche y dulce de guayaba, el triple sec, el aguardiente, la leche condensada y el hielo, Shakear por 30 segundos y servir			

Tabla 14 Ficha técnica receta Cóctel de Dulce de guayaba y aguardiente chiquito

Corporación Universitaria Comfacaucua		Alcaldía La Sierra Cauca	
			
Estudiante	Marlon Ortega Flor	Nombre de la preparación	Cóctel de almendras
Monitor Pasantía	Juan Camilo Ramos	Tiempo de preparación	10 Minutos
Semestre	VI	Metodo de preparacion	Shaking
Fecha	27/12/2022	Rendimiento	2 Cócteles
Ingredientes			
Producto		Cantidad	Medida
Leche		2	Onzas
Almendras de leche y canela		4	Unidades
Destilado de guarapo o aguardiente		1	Onza
Ron blanco		1	Onza
Canela molida		1/2	Cucharilla
Bocadillo de leche		1	Unidad
Leche condensada		1/2	Onza
Hielo		8	cubos
Mise en place			
Licuar la leche con las almendra, la canela molida y el bocadillo de leche.			
Preparación			
Agregar a la coctelera 3 onzas del licuado, junto con los demás ingredientes, agregar por último el hielo, shakear por treinta segundos. Servir tamizado.			

Tabla 15 Ficha técnica receta Cóctel de almendras y bocadillo de leche

Dulceria Carmelita

Este negocio se encuentra ubicado en la vereda La Cuchilla, es un emprendimiento familiar de más de 50 años estuvo a cargo de Maria Jesus Garzon Ledezma que desde su niñez comienza a preparar dulces que actualmente son muy típicos del municipio, actualmente ofrece dulces tradicionales a base de leche: Panelitas de leche, Almendras de leche y canela, Bocadillos de guayaba, Bocadillos de leche, Bocadillos combinados y manjar blanco. A continuación un relato hablado del emprendimiento. “Esto tiene una historia familiar, el primero en incursionar como en el tema de la preparación de los dulces el se llamaba Austro Zuñiga y otros, ellos hacían

dulce de Guayaba, entonces ellos vivían aquí en La Cuchilla pero Austrio se fue hacia Pasto y el allá logra instalar una fábrica, él llega a tener una fábrica grande y consolidada con bastante trayectoria también y ahí empiezan a trabajar lo que son mi tío Carlos, mi tío Marino y otros familiares y ellos aprenden allá y ya se trasladan hacia acá a La Sierra, la Vereda la Cuchilla y así mismo aprende mi mamá entonces mi mamá cuenta que ella empezó en una en una olla muy pequeña, de hecho tenemos fotos, las primeras fotos antiguas donde ellos empezaron en una ollita, después en una pailita y era muy rudimentario, en una hornilla pues muy artesanal y ella empieza hacer lo que es la panelita que es a base de leche, harina arroz, azúcar y hace panelitas y de la panelita es que se derivan las almendras que no traen la nuez pero es el amasado de la panetita con canela con el baño de canela y ella las empieza a llevar a vender al colegio a la escuela, pues para sustento también del hogar, porque en ese entonces había muerto el abuelo, pues la única entrada era la agricultura y aparte lo que ella pudiera hacer pues por fuera y ahí ya se asocia con mi tío cuando ya es una mujer y aprende pues ya todo el tema de sustento con mi tío porque mi tío también tenía esa sabiduría de emprender una sociedad y ellos deciden llamarle dulcería Carmelita porque después yo ya nací”

Relato narrado por María del Carmen, propietaria actual de la Dulcería Carmelita



Imagen 29 Punto de venta dulcería Carmelita



Imagen 30 Foto dulce de guayaba



Imagen 31 Foto dulce de leche

Costeo de recetas

Corporacion Universitaria Comfacauca					Alcaldía La Sierra Cauca				
PRINGA PATA					Rendimiento:		6	Unidades de 400 Gramos	
Material	Marca	Proveedor	Precio \$	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Costilla de res		Galería La Sierra	10000	500	Gramos	390	Gramos	20	7800
Pata de res		Galería La Sierra	8000	1	Unidad	1	Unidad	8000	8000
Maiz amarillo local		Galería La Sierra	3000	1000	Gramos	116	Gramos	3	348
Papa parda		Galería La Sierra	2400	1000	Gramos	180	Gramos	2,4	432
Cebolla Larga		Galería La Sierra	2000	500	Gramos	43	Gramos	4	172
Cilantro		Galería La Sierra	1000	50	Gramos	10	Gramos	20	200
Sal	Refisal	Tienda La Cuchilla	1000	500	Gramos	10	Gramos	2	20
Agua	El Cielo	Tienda La Cuchilla	2000	1000	Mililitros	3	Litros	2000	6000
Yuca		Galería La Sierra	2000	500	Gramos	100	Gramos	4	400
Achiote		Galería La Sierra	6000	500	Gramos	15	Mililitros	12	180
Arveja		Galería La Sierra	4000	250	Gramos	100	Gramos	16	1600
								Total	25152
								Valor Porcion	4192

Tabla 16 Costeo receta pringá pata

Corporacion Universitaria Comfacauca					Alcaldía La Sierra Cauca				
CHULQUIN DE TRES					Rendimiento:		8	Porciones de 250 gramos	
Material	Marca	Proveedor	Precio	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Chulquin de Caña Brava		Homero Flor	10000	1000	Gramos	400	Gramos	10	4000
Chulquin de Guadua			3000	200	Gramos	275	Gramos	15	4125
Chulquin de Iraca		Lucy Zuñiga	4000	300	Gramos	275	Gramos	13,33333333	3666,666667
Achiote		Galería La Sierra	6000	500	Gramos	10	Mililitros	12	120
Frijol morado	Cuisine&	Jumbo	3790	500	Gramos	170	Gramos	7,58	1288,6
Papa amarilla		Galería La Sierra	2000	1000	Gramos	253	Gramos	2	506
Cebolla larga		Galería La Sierra	2000	500	Gramos	70	Gramos	4	280
Agua	El Cielo	Tienda La Cuchilla	2000	1000	Mililitros	300	Mililitros	2	600
Sal	Refisal	Tienda La Cuchilla	1000	500	Gramos	15	Gramos	2	30
Cilantro		Galería La Sierra	1000	50	Gramos	10	Gramos	20	200
								Total	14816,26667
								Valor porcion	1852,033333

Tabla 17 Costeo receta chulquin de tres

Corporacion Universitaria Comfacauc					Alcaldía La Sierra Cauca				
AREPAS DE MAIZ PELADO					Rendimiento:		13	Unidades	
Material	Marca	Proveedor	Precio \$	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Maiz amarillo pelado		Maura Flores	6000	1000	Gramos	850	Gramos	6	5100
Cenizas de roble		Marlen Flores	3000	400	Gramos	100	Gramos	7,5	750
Queso campesino		Finca El Platanilla	6000	500	Gramos	450	Gramos	12	5400
Sal	Refisal	Tienda La Cuchilla	1000	500	Gramos	15	Gramos	2	30
Agua	El Cielo	Tienda La Cuchilla	2000	1000	Mililitros	150	Mililitros	2	300
								Total	11580
								Valor Unidad	890,7692308

Tabla 18 Costeo receta Arepa de maíz pelado

Corporacion Universitaria Comfacauc					Alcaldía La Sierra Cauca				
EMPANADAS DE MAIZ PELADO CON RELLENO DE GALLINA					Rendimiento:		20	Unidades	
Material	Marca	Proveedor	Precio	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Maiz amarillo		Maura Flores	6000	1000	Gramos	450	Gramos	6	2700
Cenizas de roble		Marlen Flores	3000	400	Gramos	100	Gramos	7,5	750
Harina de maíz precocido		Tienda La Cuchilla	3000	500	Gramos	200	Gramos	6	1200
Sal	Refisal	Tienda La Cuchilla	1000	500	Gramos	15	Gramos	2	30
Caldo de pollo		Galería La Sierra Cauca				200	Mililitros	0	0
Gallina		Galería La Sierra Cauca	12000	955	Gramos	700	Gramos	12,56544503	8795,811518
Papa amarilla		Galería La Sierra Cauca	2000	1000	Gramos	600	Gramos	2	1200
Cebolla Larga		Galería La Sierra	2000	500	Gramos	178	Gramos	4	712
Aceite fritura	Riquisimo	Tienda La Cuchilla	9000	1000	Mililitros	300	Mililitros	9	2700
Achiote		Galería La Sierra	6000	500	Gramos	15	Mililitros	12	180
								Total	18267,81152
								Valor Unidad	913,3905759

Tabla 19 Costeo receta Empanadas de maíz pelado con ají de pepa de guama

Corporacion Universitaria Comfacaucua					Alcaldía La Sierra Cauca				
DESTILACIÓN DEL GUARAPO DE CAÑA					Rendimiento:		6	Litros	
Material	Marca	Proveedor	Precio \$	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Guarapo de caña fermentado	Artesanal		25000	20	Litros	20	Litros	1250	25000
Semilla de anís		Quesera Los Paisas	20000	500	Gramos	350	Gramos	40	14000
Semilla de eneldo			15000	500	Gramos	350	Gramos	30	10500
Algodón	Higietex	Tienda El Ley	1000	20	Gramos	7	Gramos	50	350
								Total	49850
								Valor Und	8308,333333

Tabla 20 Costeo destilación guarapo de caña fermentado

Corporacion Universitaria Comfacaucua					Alcaldía La Sierra Cauca				
SABAJON DE VAINILLA					Rendimiento:		1070	Mililitros	
Material	Marca	Proveedor	Precio \$	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Destilado de guarapo	Artesanal	Homero Flor	8308	1000	Mililitros	400	Mililitros	8,308	3323,2
Yema de huevo		Tienda La Cuchilla	16000	30	Unidades	3	Unidades	533,3333333	1600
Leche	Proleche	Tienda La Cuchilla	5200	1100	Mililitros	1100	Mililitros	5200	5200
Extracto de vainilla	Levapan	Jumbo	4290	60	Mililitros	2	Mililitros	71,5	143
Leche condensada	Nestlé	Tienda La Cuchilla	2500	90	Gramos	90	Gramos	2500	2500
Canela		Tienda La Cuchilla	200	1	Astilla	1	astilla	200	200
Azúcar	Incauca	Tienda La Cuchilla	2800	500	Gramos	350	Gramos	5,6	1960
								Total	14926,2
								Valor Mililitro	13,94971963

Tabla 21 Costeo receta sabajon de vainilla

Corporacion Universitaria Comfacaucua					Alcaldía La Sierra Cauca				
SABAJON DE PULPA DE MANGO					Rendimiento:		900	Mililitros	
Material	Marca	Proveedor	Precio	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Destilado de guarapo	Artesanal	Homero Flor	8308	1000	Mililitros	400	Mililitros	8,308	3323,2
Yema de huevo		Tienda La Cuchilla	16000	30	Unidades	4	Und	533,3333333	2133,333333
Leche	Proleche	Tienda La Cuchilla	5200	1100	Mililitros	1100	Mililitros	5200	5200
Pulpa de mango	Tommy	Galería La Serra	3000	400	Gramos	400	Gramos	3000	3000
Esencia de mango	Levapan	Quesera Los Paisas	2500	20	Mililitros	1	Mililitros	125	125
Azúcar	Incauca	Tienda La Cuchilla	2800	500	Gramos	200	Gramos	5,6	1120
								Total	14901,53333
								Valor Mililitro	16,55725926

Tabla 22 Costeo Sabajon de mango

Corporacion Universitaria Comfacauc					Alcaldía La Sierra Cauca				
MAFAFA Y PESCADO					Rendimiento:		3	Porciones	
Material	Marca	Proveedor	Precio	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Mafafa tubérculo		Homero Flor	5000	500	Gramos	380	Gramos	10	3800
Cebolla larga		Galería La Sierra	2000	500	Gramos	40	Gramos	4	160
Tomate		Galería La Sierra	2000	420	Gramos	50	Gramos	4,761904762	238,0952381
Cilantro cimarrón		Galería La Sierra	1000	65	Gramos	5	Gramos	15,38461538	76,92307692
Sal	Refisal	Tienda La Cuchilla	1000	500	Gramos	10	Gramos	2	20
Aceite	Riquisimo	Tienda La Cuchilla	9000	1000	Mililitros	20	Mililitros	9	180
Pescado trucha	Trucha	Finca La planada	14000	1000	Gramos	235	Gramos	14	3290
Aceite fritura	Riquisimo	Tienda La Cuchilla	9000	1000	Mililitros	300	Mililitros	9	2700
								Total	10465,01832
								Valor porcion	3488,339438

Tabla 23 Costeo Receta mafafa y trucha frita

Corporacion Universitaria Comfacauc					Alcaldía La Sierra Cauca				
CÓCTEL DE UVA					Rendimiento		2	Porciones	
Material	Marca	Proveedor	Precio	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Uva		Galería La Sierra	2000	350	Gramos	100	Gramos	5,714285714	571,4285714
Azúcar	Incauca	Tienda La Cuchilla	2800	500	Gramos	20	Gramos	5,6	112
Extracto de uva						58	Mililitros	0	0
Destilado de guarapo	Artesanal	Homero Flor	8308	1000	Mililitros	29	Mililitros	8,308	240,932
Triple sec	Convier	Jumbo	66290	750	Mililitros	29	Mililitros	88,38666667	2563,213333
Ron Mandarina	Bacardi	Jumbo	46990	750	Mililitros	29	Mililitros	62,65333333	1816,946667
Jugo de limón	Tahití	Galería La Sierra	4000	1000	Mililitros	43	Mililitros	4	
Clara de huevo		Tienda La Cuchilla	16000	30	Unidades	1	Unidad	533,3333333	533,3333333
Cáscara de limón						0.5	Limón	0	0
Azúcar glass		Tienda La Cuchilla	3300	500	Gramos	6	Gramos	6,6	39,6
Hielo	Iglú	Jumbo	5190	3000	Gramos	40	Gramos (8 cubitos)	1,73	69,2
								Total	5946,653905
								Valor porcion	2973,326952

Tabla 24 Costo receta cóctel de uva

Corporacion Universitaria Comfacaucua					Alcaldía La Sierra Cauca				
CÓCTEL DE MANGO					Rendimiento:		2	Porciones	
Material	Marca	Proveedor	Precio	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Pulpa de mango		Galería La Sierra Cauca	6000	1200	Mililitros	58	Mililitros	5	290
Destilado guarapo de caña	Artesanal	Homero Flor	8308	1000	Mililitros	29	Mililitros	8,308	240,932
Ron de mandarina	Bacardi	Jumbo	46990	750	Mililitros	29	Mililitros	62,65333333	1816,946667
Jugo de limón	Tahiti	Galería La Sierra	4000	1000	Mililitros	29	Mililitros	4	116
Leche condensada	Nestlé	Tienda La Cuchilla	2500	90	Gramos	14	Gramos	27,77777778	388,8888889
Hielo	Iglú	Jumbo	5190	3000	Gramos	40	Gramos (8 cubitos)	1,73	69,2
								Total	2921,967556
								Valor porcion	1460,983778

Tabla 25 Costeo receta Cóctel de mango

Corporacion Universitaria Comfacaucua					Alcaldía La Sierra Cauca				
CÓCTEL DE DULCE DE GUAYABA					Rendimiento:		2	Porciones	
Material	Marca	Proveedor	Precio	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Dulce de guayaba		Dulceria carmelita	6000	10	Unidades	4	Unidades	600	2400
Leche	Alpina	Tienda La Cuchilla	5200	1100	Mililitros	120	Mililitros	4,727272727	567,2727273
Triple sec	Convier	Triple sec	66290	750	Mililitros	58	Mililitros	88,38666667	5126,426667
Destilado de guarapo o aguardiente	Tahiti	Galería La Sierra	4000	1000	Mililitros	44	Mililitros	4	176
Leche condensada	Nestlé	Tienda La Cuchilla	2500	90	Gramos	29	Gramos	27,77777778	805,5555556
Hielo	Iglú	Jumbo	5190	3000	Gramos	8	cubos	1,73	13,84
								Total	9089,094949
								Valor porcion	4544,547475

Tabla 26 Costeo receta cóctel de dulce de guayaba

Corporacion Universitaria Comfacauca					Alcaldía La Sierra Cauca				
CÓCTEL DE ALMENDRAS DE LECHE CON CANELA Y BOCADILLO DE LECHE					Rendimiento:		1	Porciones	
Material	Marca	Proveedor	Precio	Cantidad	Unidad	Cantidad receta	Unidad	Vlr Unitario	Costo
Leche	Alpina	Tienda La Cuchilla	5200	1100	Mililitros	58	Mililitros	4,727272727	274,1818182
Almendras de leche y canela		Dulceria carmelita	6000	10	Unidades	4	Unidades	600	2400
Destilado de guarapo o aguardiente	Artesanal	Homero Flor	8308	1000	Mililitros	29	Mililitros	8,308	240,932
Ron blanco	Bacardi	Jumbo	46990	750	Mililitros	29	Mililitros	62,65333333	1816,946667
Canela molida		Tienda La Cuchilla	500	1.5	Cucharilla	1/2	Cucharilla	500	500
Bocadillo de leche		Dulceria carmelita	6000	10	Unidades	1	Unidad	600	600
Leche condensada	Nestlé	Tienda La Cuchilla	2500	90	Gramos	15	Mililitros	27,77777778	416,6666667
Hielo	Iglú	Jumbo	5190	3000	Gramos	8	cubos	1,73	13,84
								Total	6262,567152
								Valor porcion	6262,567152

Tabla 27 Costeo receta coctel de almendra de leche con canela y bocadillo de leche

Conclusiones

Este trabajo tuvo como objetivo el rescate de recetas tradicionales, visita a las cocineras tradicionales, resaltar la diversidad de productos alimentarios que se producen en el municipio, dándole importancia a procesos gastronómicos que se encontraron.

Se identificaron cuatro recetas de cuya preparación ya casi no se tenía conocimiento: la pringá, una sopa cuyo componente diferenciador es el maíz tostado, el chulquin de tres como su nombre dice se prepara con tres diferentes tipos de chulquin: guadua, caña brava y iraca, se logra recopilar la información gracias a personas mayores, observando que este tipo de conocimiento ya no se pone en práctica por las nuevas generaciones, exponiendo la falta de apropiación por el conocimiento tradicional.

En los procesos se identificó la destilación del guarapo de caña fermentado el cual se realiza de forma tradicional con materiales artesanales como el colino de plátano y recipientes de barro, como resultado se obtiene el aguardiente chiquito, el cual es la base del sabajón, preparación típica de la zona, elaborado con leche y huevo. También se identifica la mafafa que es un tubérculo que crece en zonas con abundancia en humedad, se prepara para acompañar asados o preparaciones saladas siendo un alimento muy versátil a la hora de preparar, resaltar que este producto ya no se consume en la zona y su cultivo se encuentra en riesgo de desaparecer en el municipio.

Las cocinas tradicionales junto con sus maravillosas señoras han compartido la labor de preparar recetas típicas por más de 35 años, siendo un trabajo que heredan y mantienen con orgullo y reciben a sus clientes con la mejor actitud, se puede mejorar los procesos, implementos para mejorar tanto la calidad de servicio como las preparaciones logrando una mayor atención por parte de locales y turistas. Una parte importante es la materia prima que se produce en el mismo territorio apoyando a la economía de muchas familias, se identifica que la variedad de frutas, verduras, vegetales, carnes son de excelente calidad, al visitar cada zona del municipio que se caracteriza por sus variados pisos térmicos se encuentran diversidad, equivalente a sus paisajes montañosos y verdes.

Este trabajo es un inicio sobre todo los proyectos que en un futuro la alcaldía municipal puede retomar para mejorar la problemática de déficit en el tema de turismo y gastronomía.

Referencias

Hurtado, M. M., Plan de desarrollo municipal 2020 - 20231–162 La Sierra Cauca.

Mafafa, alimento milenario. (2016). Recuperado 13 de diciembre de 2022, de Buena gente periodico website:

[https://www.buenagenteperiodico.com/main-noticia-id-5-mafafa-alimento-milenario-buena gente](https://www.buenagenteperiodico.com/main-noticia-id-5-mafafa-alimento-milenario-buena-gente)

M.C. Garzon, Relato hablado, 6 de enero del 2023