



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANIDADES Y ARTES
PROGRAMA DE GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA**

**Elaboración de un menú de tres pasos a través de la exploración de la gastronomía
del Municipio de Cepitá, Santander**

Presentado por:

**LUIS FELIPE JAIMES BELTRÁN
CAMILO ANDRES LOPEZ NEIRA**

Presentado a:

**HILDA LORENA GARCIA
MARGARETH JULYANA HOLGUIN MARIÑO**

Bucaramanga, Colombia 2021

Resumen

El presente proyecto de investigación se realiza con el propósito de fomentar la cocina tradicional del municipio de Cepitá, Santander. Para lo cual fue necesario realizar un proceso de investigación amplia y de análisis de dichos factores, además de la realización de las entrevistas por parte de los habitantes del municipio con el fin de identificar plenamente qué factores son los que impiden que esta cocina no evolucione.

Esto permitió establecer un punto de partida para poder generar una solución a dicho problema. Adicionalmente con esta información se elaboró un menú de tres pasos el cual tiene como fin demostrar y resaltar las preparaciones del municipio de Cepitá y así lograr destacar la importancia de la gastronomía de esta región la cual es muy variada y rica.

Para que esta propuesta se realizara, fue necesario seleccionar qué frutas, verduras, especias, lácteos y carnes son las más utilizadas en el municipio, cuales ingredientes podrían ser los idóneos para el menú, en este caso fueron los chorizos de cabro, la morcilla, cabro con pepitoria, leche de cabra, el limón, el mango, papa amarilla y la yuca. Seguido se diseñó el menú aplicando la deconstrucción por medio de la prueba y error para finalmente solicitar la validación de dos chefs expertos en el tema de la cocina tradicional y gourmet quienes dieron su validación acerca de la calidad y aceptabilidad de este menú en el mercado gastronómico.

Palabras clave: cultura, costumbres, emplatados, deconstrucción, gastronomía, cocina gourmet, cocina tradicional y menú por pasos.

Abstract

This research project is carried out with the aim of promoting the traditional cuisine of the municipality of Cepitá, Santander. For which it was necessary to carry out an extensive research process and analysis of these factors, in addition to conducting interviews by the inhabitants of the municipality to fully identify which factors are the ones that prevent such cuisine from evolving.

This allowed a starting point to be established to generate a solution to that problem. In addition, this information plans to develop a three-step menu which aims to demonstrate and highlight the preparations of the municipality of Cepitá and thus achieve the importance of the importance of gastronomy in this region which is very varied and rich.

For the realization of this objective, the gastronomic knowledge with which they are available to be able to make gourmet preparations were used to be able to make gourmet preparations, of which the typical preparations were taken as a basis and thus be able to deconstruct them, managing to highlight the traditional and gourmet of these ingredients.

Keywords: culture, customs, emptation, deconstruction, gastronomy, gourmet cuisine, traditional cuisine, and step menu.

Tabla de contenido

Introducción	15
1. Planteamiento del problema.....	16
1.1. Descripción del problema	16
1.2. Objetivos	17
1.3. Justificación	18
1.4. Delimitaciones y limitaciones	20
2. Marco contextual	22
2.1. Marco de antecedentes.....	22
2.1.1. Internacionales	22
2.1.2. Nacionales	23
2.1.3. Regionales	25
2.2. Marco conceptual	26
2.2.1. Menú por pasos	26
2.2.2. Deconstrucción	26
2.2.3. Identidad cultural	26
2.2.4. Representación	27
2.2.5. Innovación	27
2.2.6. Presentación	27
2.2.7. Esencia cultural	27

2.2.8. Cultura	27
2.2.9. Representación cultural	27
2.3. Marco teórico	28
2.3.1. Cultura gastronómica	28
2.3.1.1. Cultura gastronómica	29
2.3.2. Patrimonio cultural inmaterial gastronómico y guardianes de patrimonio	30
2.3.2.1. Cocina colombiana	31
2.3.2.2. Cocina municipio de Cepitá	34
2.3.3. Deconstrucción	34
2.3.3.1. Desmontaje y montaje de un concepto de plato gastronómico	35
2.3.3.2. Uso y respeto de las armonías	35
2.3.3.3. Estructura de un emplatado	36
2.3.3.3.1. Emplatado simétrico	36
2.3.3.3.2. Emplatado rítmico	37
2.3.3.3.3. Emplatado triangular o romboidal	37
2.3.3.3.4. Emplatado asimétrico	38
2.3.3.3.5. Emplatado horizontal	39
2.3.3.3.6. Emplatado con la regla de los tres tercios.....	39
2.3.3.3.7. Emplatado oblicuo	40
2.3.4. Menú por pasos	41

2.3.4.1.	Entrada	41
2.3.4.2.	Plato fuerte	41
2.3.4.3.	Postre	42
2.4.	Marco legal	43
2.4.1.	Legislación nacional	43
3.	Metodología	44
3.1.	Enfoque y método de investigación	44
3.2.	Fases metodológicas	45
3.3.	Descripción de la población y muestra de objeto de estudio	46
3.4.	Instrumentos de recolección de información	47
3.4.1.	Observación	48
3.4.2.	Entrevista	48
3.4.3.	Registro fotográfico	49
3.5.	Validación de instrumentos de recolección de información.....	49
3.6.	Procedimiento en la aplicación de instrumentos.....	50
3.7.	Análisis de datos	50
3.8.	Aspectos éticos	52
4.	Resultados	53
4.1.	Resultados por población.....	53
4.1.1.	Dueños de restaurantes	53

4.1.2. Cultivadores	54
4.1.3. Chefs expertos en la gastronomía tradicional	55
4.2. Resultados por subcategorías	56
4.2.1. Cultura gastronómica	56
4.2.2. Cocina colombiana	58
4.2.3. Cocina del municipio de Cepitá.....	58
4.2.4. Desmontaje y montaje de un concepto.....	59
4.2.5. Uso y respeto de las armonías	60
4.2.6. Estructura del emplatado	61
4.2.7. Entrada	61
4.2.8. Plato fuerte	63
4.2.9. Postre	64
4.3. Resultados por categorías	66
4.3.1. Cultura	66
4.3.2. Patrimonio cultural inmaterial gastronómico y guardianes del patrimonio	67
4.3.3. Deconstrucción	67
4.3.4. Menú por pasos	68
5. Conclusiones y recomendaciones	69
5.1. Conclusiones	69
5.2. Recomendaciones	71

Referencias bibliográficas.....72

Lista de figuras

Figura 1. Marco teórico	28
Figura 2. Fases de metodológicas	45

Lista de ilustraciones

Ilustración 1. Emplatado simétrico	35
Ilustración 2. Emplatado rítmico	36
Ilustración 3. Emplatado triangular o romboidal	37
Ilustración 4. Emplatado asimétrico.....	37
Ilustración 5. Emplatado horizontal	38
Ilustración 6. Emplatado regla de tres tercios.....	39
Ilustración 7. Emplatado oblicuo	39
Ilustración 8. Entrada	40
Ilustración 9. Plato fuerte	41
Ilustración 10. Postre	41

Lista de tablas

Tabla 1. Análisis de datos	50
Tabla 2. Receta estándar entrada	60
Tabla 3. Receta estándar plato fuerte	62
Tabla 4. Receta estándar postre	63

Lista de fotografías

Fotografía 1. Cultivo de tabaco	53
Fotografía 2. Cultivo de limón	53
Fotografía 3. Postre	55
Fotografía 4. Entrada	55
Fotografía 5. Plato fuerte.....	55
Fotografía 6. Cocina de leña	56
Fotografía 7. Fogón de leña	56
Fotografía 8. Ordeño de cabra	56
Fotografía 9. Mamey	54
Fotografía 10. Chorizos en guarapo	54
Fotografía 11. Yogurt y queso de cabra	54
Fotografía 12. Cabro con pepitoria	58
Fotografía 13. Cultivo de yuca	58
Fotografía 14. Árbol guanábana	58
Fotografía 15. Ingredientes del menú	59
Fotografía 16. Chorizos, morcillas y papa amarilla.....	61
Fotografía 17. Cabro con pepitoria y papa amarilla.....	63
Fotografía 18. Postre de limón, mango y leche de cabra	64
Fotografía 19. Cocinera tradicional	79

Fotografía 20. Corozos	79
Fotografía 2. Árbol limón.....	79
Fotografía 22. Árbol mango	79
Fotografía 23. Árbol papaya	80
Fotografía 24. Árbol bananos	80

Anexos

Anexo 1. Entrevistas dirigidas a guardianes del patrimonio	74
Anexo 2. Validación de instrumentos de recolección de información	76
Anexo 3. Consentimiento informado para participantes en investigación	77

Introducción

El presente trabajo de estudio desarrollado por estudiantes del programa de Gastronomía y alta cocina de la Universidad Autónoma de Bucaramanga tiene como finalidad realizar una investigación formativa de las técnicas y preparaciones tradicionales del municipio de Cepitá, Santander, con el fin de realizar un menú de tres pasos resaltando dichas preparaciones.

Con el fin de dar bases sólidas a la investigación, se citaron en el marco contextual diferentes investigaciones relacionadas con los productos locales y regionales. Se incluyeron también distintos autores y documentos en el marco teórico para dar amplitud y profundidad a la investigación que puede verse y comprenderse a través de las palabras claves descritas en el marco conceptual, que busca contextualizar al lector.

Mediante una metodología cualitativa con enfoque exploratorio, fue posible tener un acercamiento a la población objeto para adquirir información sobre su trayectoria en el oficio al que se dedica y cuáles son los puntos débiles en los que desde la gastronomía se le puede dar solución.

Luego de la triangulación de la información, se clasificó en subcategorías y categorías, lo que al final arrojó resultados y conclusiones relevantes y controversiales, las cuales pueden ayudar en proyectos futuros.

1. Planteamiento del problema

La importancia de las preparaciones tradicionales y sabores que identifican el municipio de Cepita, Santander tal como es el cabro, la leche de cabra y los chorizos; en el cual, el desconocimiento de la importancia de dicha gastronomía por los jóvenes hace que la identidad cultural gastronómica se pierda, abandonando sus raíces y de esta forma ser un atentado a las costumbres y memorias gastronómicas.

1.1. Descripción del problema

El municipio de Cepitá está en un auge constante en la gastronomía, es conveniente resaltar no solo los restaurantes con comida rápida y gourmet sino aprovechar nuestras costumbres culinarias, como intención es pertinente resaltar que preparaciones con trascendencia cultural sean mantenidas en el tiempo, considerando ciertas actualizaciones al mundo culinario de ahora.

El hecho de no apropiarse de ciertas preparaciones y darlas a conocer, está logrando que en algunos casos, lleguen a desaparecer o dejen de ser nombradas, lo cual con el tiempo puede llegar a ser una pérdida de su identidad gastronómica para la región. En muchos casos, los empresarios gastronómicos, en su afán de estar creando negocios rentables, están dejando atrás la importancia de su valor cultural y el valor patrimonial que tienen alguna de estas recetas ancestrales, reemplazándolas por las nuevas tendencias como son la comida europea y estadounidense. Ese sin duda es un problema que obstaculiza el avance de nuestra identidad gastronómica.

Una posición presente en la gastronomía de Cepitá es que no siempre es muy apetecida entre los jóvenes de hoy en día, debido a diversos factores como lo son obligaciones de estudio y trabajo de la vida cotidiana; por esto es que en algunos casos es preferido comer comida rápida.

En este contexto actual, la propuesta que se presenta pretende responder a la siguiente pregunta: ¿Cómo podemos hacer que la cocina tradicional de Cepitá sea más apetecida por la personas y como se le puede resaltar a través de un menú de tres pasos?, y de estas surgen algunas otras como: ¿Cepitá todavía posee esas cocinas tradicionales y ancestrales?, ¿los cocineros del municipio le apuntan al aprovechamiento de los recursos alimenticios ancestrales?, ¿Qué tan bueno sería elaborar un menú de tres pasos con dichas preparaciones tradicionales?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Salvaguardar la riqueza gastronómica del municipio de Cepitá, Santander resaltando sus preparaciones típicas a través de un menú de tres pasos.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Identificar cuáles son las frutas, bebidas y preparaciones típicas del municipio de Cepitá.
- Proponer un menú representativo de tres pasos utilizando las frutas, bebidas y preparaciones típicas más resaltadas del municipio.
- Identificar el nivel de aceptación del menú por parte de chef expertos en la cocina tradicional.

1.3. Justificación

De acuerdo con la tradición gastronómica que existe hoy en día, de la cual emerge la fusión de los diversos tipos de preparación de comida del mundo, es importante resaltar el origen y hacia dónde va dirigida. En el municipio de Cepitá, nuestros antepasados, que basados en conocimientos básicos de cocina sostuvieron la mezcla de lo que llegaba a Colombia por causa de la conquista encontrándose con las costumbres indígenas, el valor cultural que naturalmente se consolidó por generaciones, logra en la población un estilo de comida que abarca los sabores más peculiares de nuestras tierras dando como resultado una cocina autóctona.

¿Cómo hacer que la gastronomía de Cepitá sea una tendencia reconocida en toda la región con un nivel moderno sin dejar de ser la cocina llena de tradición y cultura que siempre ha sido? Conocer la incidencia de la gastronomía es de gran importancia si queremos resaltar nuestras cocinas ancestrales ya que es por el conocimiento propio donde debemos comenzar antes de compartirla a niveles mundiales.

Siendo conscientes del haber cultural que existe gracias a la implementación de técnicas culinarias complementadas por alimentos de la región y que por ende conformaban la dieta base de nuestros antepasados, con elementos que sin parecer exóticos complementaban sabores y texturas, se propone traer a la memoria este tipo de cocina autóctona regional incorporando a la misma diversos métodos de preparación de alimentos que muestren desde otra perspectiva la manera de alimentación de nuestros antepasados y a su vez recordar la memoria de los mismos, hechos que los consolidó como riquezas gastronómicas a lo largo de los años en los cuales fueron pasados de voz a voz.

El principio fundamental de la remodelación de las nuevas técnicas de cocina que hoy día se ven, fue el acoplamiento interno entre las culturas provenientes del exterior que trajeron consigo un saber culinario que en gran medida al ser desconocido, cautivó su atención y propuso otros métodos de preparación de alimentos juntando varias identidades gastronómicas, vista de manera primitiva y que para llevar a la práctica todas estas técnicas tomaban una gran cantidad de tiempo en su elaboración, asumieron el nuevo rol de los procedimientos cortos, en donde su mayor beneficio era la durabilidad de los productos al tener una gran cantidad de aderezos y condimentos.

La exaltación de los complementos que hoy en día se ven en la gastronomía son la determinación y el propósito de este estudio en el cual se propone la adaptación de la nueva gastronomía tomando los elementos naturales de la región y que demuestran la esencia de la sazón que tenían nuestros antepasados los cuales suplementan con una muestra excepcional de destreza en procesos y en el aprovechamiento de la materia prima.

La idea de investigación que se quiere desarrollar es a partir de la indagación de las distintas técnicas de la cocina postmoderna haciendo uso y aprovechamiento de las preparaciones autóctonas del municipio de Cepitá.

Este estudio se enfoca en identificar las implicaciones que tiene la implementación de la cocina gourmet, en sus diferentes formas y expresiones, en el mercado gastronómico de Santander, a fin de que los futuros gastrónomos de la región tengan una herramienta documental que les sirva de base para adentrarse en el mercado de la restauración en la región santandereana, con la posibilidad de aportar nuevos estilos culinarios que refuercen la identidad gastronómica y que, además, tengan la mejor rentabilidad.

1.4. Delimitaciones y limitaciones

1.4.1. Delimitaciones

El proyecto se desarrollará en el Municipio de Cepitá, Santander. Se identificarán dichas preparaciones y bebidas tradicionales que tenga riesgos de desaparecer.

El proyecto de investigación describirá hechos y situaciones que influyen en el ámbito social, cultural y gastronómico de la población de la zona este del Municipio, en ningún caso pretende tomar una posición parcial o subjetiva hacia alguno de los estilos culinarios que van a ser objeto de estudio.

1.4.2. Limitaciones

Entre las limitaciones que se pueden hallar durante el desarrollo del proyecto se encuentra, por un lado, el acceso a los productos puesto que algunos de estos se encuentran en zonas específicas y en algunos casos recónditas. Por otro lado, se pueden encontrar contratiempos como la frecuencia del transporte y la calidad de las vías de acceso. Asimismo, se puede tropezar con inconvenientes al momento de recopilar la información, debido a que no es obligación por parte de las fuentes de información, en este caso habitantes de los municipios, colaborar. En muchos casos las fuentes de información pueden ser tímidas o cerradas al momento de brindar información.

2. Marco contextual

Para los antecedentes que ayudaron con la investigación del trabajo sobre el municipio de Cepitá, se tomaron como referentes algunos antecedentes internacionales, nacionales y regionales para analizar y evidenciar que la gastronomía en Santander y tradicional está sobre una parte del sector turístico y con esto lograr implementar nuevas ideas de reconstrucción de platos, para poderlos traer a la cocina gourmet sin que se siga perdiendo lo tradicional. En el marco teórico se recurrió a la ayuda de algunos autores los cuales investigaron sobre los temas bases o complementarios de este proyecto: turismo gastronómico en Santander, maíz morado, productos elaborados a base de la leche de cabra, productos originarios de Santander, etc.

2.1. Marco de antecedentes.

Para la investigación se encuentran suficientes antecedentes que ayudan tanto a entender como a enfocar este proyecto, en cuanto a la incidencia de la gastronomía de Cepitá.

2.1.1. Internacionales

Diego F. Tirado (2018) investigador de la Universidad Complutense de Madrid, Av. La Complutense realizó una investigación titulada “Efecto del historial de deformación sobre el comportamiento de relajación del estrés del queso costeño caribe colombiano de la leche de cabra”. Dicha investigación explica que la leche de cabra tiene un menor contenido de lactosa y una mayor concentración de sólidos totales y nutrientes que la leche de vaca, además, la grasa de la leche de cabra es fácilmente digerible debido a su facilidad de dispersión y su homogeneización natural por glóbulos de grasa, para describir estas propiedades físicas donde los investigadores realizaron mediciones de textura utilizando la prueba de relajación del estrés

para caracterizar las propiedades organolépticas exactamente en los quesos ya que es un producto de los más utilizados en los mercados.

Dado lo anterior Diego da una conclusión en la cual expone que la leche de cabra tiene un uso gastronómico importante ya que este no es muy usado y su potencial es muy extenso, y este podría ser usado en una gran variedad de productos como podrían estar siendo el queso, el cual tiene una gran cantidad de variaciones y es más ventajoso su producción a través de la leche de cabra.

León A. Miranda Huanca (2014) investigador de la Universidad nacional de San Antonio ABAD de Cusco realizó una investigación sobre alimentos básicos a base de maíz morado cuyo fin fue analizar, investigar y experimentar haciendo platos a base del maíz siendo en este caso los más tradicionales, como son: tamales, Ayacos; donde se buscó sacarle el mayor provecho al maíz morado ya que no es un producto muy utilizado, según las investigaciones hechas se pudo observar que el maíz morado es apto para el consumo humano ya que este presenta unas propiedades diferentes a los otros tipos de maíz.

2.1.2. Nacionales

Angela María Carrillo Peñaloza (2014) investigadora de la Universidad Pontificia Javeriana Facultad de ciencias de Nutrición y Dietética elaboró una investigación sobre la “Descripción cuali-cuantitativa de cuatro platos tradicionales de norte de Santander” la cual habla sobre la descripción del mute, hallaca, pastel de garbanzo y capón que son los cuatros platos de norte de Santander los cuales no son muy consumidos.

En dicha investigación se pudo evidenciar que estos cuatros platos tienen unos componentes nutricionales muy altos, y se plantea que estos podrían ser productos saludables haciéndoles unos cambios sin perder su naturaleza.

Se concluye que, si las personas consumieran un poco más sus tradiciones gastronómicas, estas no se perderían y tendrían un mayor efecto nutricional en nuestra salud.

Ramos Muñoz, Katherine Alexandra y Galvis Laverde, Paula Viviana (2017) investigadores de la universidad Externado de Colombia de Bogotá, investigaron sobre “Turismo gastronómico: una nueva experiencia en Santander “ donde se pretendió analizar y definir las características necesarias para la región de Santander, con el fin de convertirse en un destino turístico gastronómico el cual se vea representado por una ruta que involucre la cocina típica de la zona; para ello se establecieron los factores y beneficios del desarrollo de dicha ruta turística, en la cual se hará una propuesta y se definirán los medios para difundirla, además, se describirán los alimentos y productos que están involucrados en la cocina típica santandereana.

El libro “**técnicas profesionales de cocina colombiana**” escrito por el chef Carlos Gaviria Arbeláez. Publicado el primero de octubre del año 2016, editado por la Universidad de La Sabana. Presenta toda una serie de técnicas y recopilaciones de platos, organizados por región. A su vez presenta una serie de recetas aplicativas de cada una de las diferentes técnicas. Cabe aclarar que dicho inventario de recetas nace de la rica tradición popular de cada una de las regiones del país. La intención del chef Gaviria es que los colombianos “empecemos a hablar el mismo idioma gastronómico y no infinidad de dialectos regionales”. Fue galardonado como el mejor de la categoría “libro profesional” en el concurso internacional Gourmand World Cookbook Award.

El “**Gran libro de la cocina colombiana**” tomo número 9 de 19 que conforman la “biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia”. Publicado en el año 2012 por el ministerio de cultura. Es una serie de recopilaciones de recetas tradicionales y ancestrales, explicadas paso a paso. A las que se les ha designado un grado de dificultad, dependiendo de la complejidad de los procedimientos y su tiempo de elaboración. A su vez especifica la cantidad de porciones por receta y cuenta a grandes rasgos algunos aspectos sobre la misma. Dependiendo de la antigüedad de esta y la riqueza de su origen. Las recetas se encuentran divididas en VIII regiones catalogadas a lo largo del país, como; Costa pacifico, Costa caribe, Santanderes, entre otros

2.1.3. Regional

Estrella de los ríos (2015) realizó una investigación sobre “La cocinaza comedida: gastronomía santanderiana” que analiza la cocina tradicional santandereana y expone unas recetas de esas comidas tradicionales que se han ido olvidando con el pasar de las generaciones. Además, ella observa que en Santander hay mucho potencial gastronómico y que la problemática se basa en que los jóvenes no les interesa aprender sus raíces gastronómicas. Finalmente, Estrella dice que los que deben seguir con estas tradiciones deben ser los chefs ya que ellos pueden transformar esa cocina tradicional en cocina gourmet sin perder lo natural del plato.

La santandereanidad desde la desde la perspectiva de la gastronomía y la culinaria” es un artículo realizado en 2016 por los estudiantes del semillero Silencio; María José Almeyda Camargo; Daniela Fernanda Cáceres Claro; Gianfranco Buvoli Macareno, de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, asesorados por el docente, Luis Rubén Pérez Pinzón. El Artículo se centra en enmarcar las características culturales de la población del departamento de Santander reflejadas sus preparaciones típicas. Las cuales resaltan que la población consume lo que cultiva.

También se hace notable la participación e influencia que ha tenido la cultura extranjera dentro de las costumbres y preparaciones de la población

2.2. Marco conceptual.

Tener claro los siguientes conceptos es clave para la comprensión total del proyecto y ayude a unificar la idea principal que se quiere lograr con el mismo, los términos fueron consultados de fuentes primarias vía Internet como lo son la Real Academia Española (RAE).

2.2.1. *Menú por pasos*

La real academia española define un menú como: “Conjunto de platos que constituyen una comida” e igualmente la chef Jovanna Pacheco Martínez definió este en el 2015 como “oferta de alimentos que dependen de la materia prima con la que se cuente y de igual manera el tipo de establecimiento al que se refiera”.

2.2.2. *Deconstrucción*

Según la Real academia española una deconstrucción es: “Desmontaje de un concepto o de una construcción intelectual por medio de su análisis, mostrando así contradicciones y ambigüedades” además el Filósofo Waelhens dijo en el año 1986 que esta “es el análisis de las estructuras sedimentarias que forman el elemento discursivo en el cual pensamos”.

2.2.3. *Identidad Cultural*

Según la Real Academia española la identidad cultural es “Conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracteriza frente a los demás”; y el Antropólogo Jaime Fisher definió a la Identidad Cultural como “el sentido de pertenencia a un determinado grupo social y es un criterio para diferenciarse de la otredad colectiva”.

2.2.4. Representación

Según la Real Academia Española se define como, “Una imagen o idea que sustituye a la realidad”

2.2.5. Innovación

De acuerdo con la RAE la innovación es la “Creación o modificación de un producto, y su introducción en un mercado”, igualmente el pensador Japalci definió esto en 2015 como el “conseguir un fin a través del conocimiento, siguiendo un camino que no se había seguido previamente”.

2.2.6. Presentación

La Real Academia Española define esto como “Aspecto exterior de algo”.

2.2.7. Esencia Cultural

La real academia española lo define como “Aquello que constituye la naturaleza de las cosas, lo permanente invariable de ellas” y el filósofo Platón, Hegel, lo definió en 1965 como el “Sentido de la cosa dada, aquello que la cosa es en sí misma, a diferencia de todas las demás y de los estados variables de la cosa al experimentar el influjo de tales o cuales circunstancias”.

2.2.8. Cultura

La RAE define la cultura como “Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc.” y el pensador Cicerón lo definió como “el modo de hacer las cosas propio de una comunidad humana, por lo general determinado por sus características singulares de tiempo, espacio y tradición.

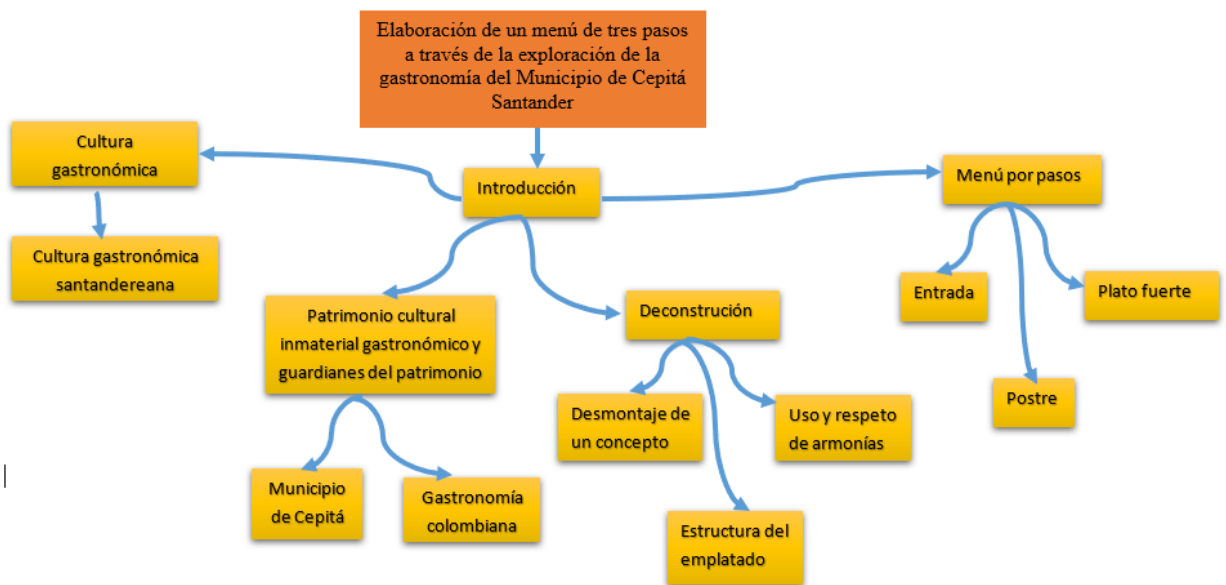
2.2.9. Representación Cultural

La RAE define a ésta como la “Imagen o Idea que constituye a la realidad

2.3. Marco teórico.

Para conocer a fondo la cocina tradicional del municipio de Cepitá, Santander, es necesario examinar diversos textos que ponen en contexto la situación real de este municipio, dando una idea completa de la gran diversidad cultural. Para esto hay que abarcar algunas áreas del conocimiento para esclarecer el panorama gastronómico y cultural santandereano.

Figura 1. Marco teórico. Elaborada por Luis F Jaimes y Camilo A López



2.3.1. Cultura gastronómica

El concepto y definición de cultura son amplios. La Real Academia Española (2014) define cultura como el “conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc.”, a la vez que define la expresión de cultura popular como el “conjunto de las manifestaciones en que se expresa la vida tradicional de un pueblo”. Esto es, los paisajes culturales.

La gastronomía es una fórmula de comunicación y transmisión cultural. De esta manera, Beatriz Sanjuán (2007) destaca que la comunicación no es una forma de hacer cultura, ya que “comunicación y cultura son simultáneas y coincidentes” (Sanjuán, 2007, p. 33). La misma autora continúa diciendo:

El propio concepto de patrimonio y el avance en sus líneas de exploración transdisciplinarias presuponen cada vez con mayor aceptación y reconocimiento que el patrimonio ha adquirido definitivamente un sentido social, por el cual se dota de capacidades de expresión y de identidad, y se aleja de lo puramente histórico para proyectarse y extenderse en el tiempo (2007, p. 33). Es desde esta perspectiva que se construye el objetivo del artículo: considerar la gastronomía como uno de los elementos fundacionales de cualquier cultura y trazar vínculos entre la alimentación, el territorio y la cultura.

2.3.1.1. Cultura gastronómica santandereana.

En la cultura gastronómica de Santander los platos típicos son símbolos únicos del territorio, mediante los cuales se expresan la tradición y la historia de toda una población. La cual, a lo largo de los años se ha caracterizado por salir adelante ante las más desfavorables circunstancias y sobrepasando adversidades gracias a las cualidades emprendedoras y al carácter dominante que poseen los santandereanos.

Cada plato típico y cada rincón de la región de Santander tienen una historia que contar. Sucesos reales o imaginarios que están y estarán en la vida de los santandereanos y forman parte indiscutible de la cultura de las gentes que habitan su territorio. Cuando se habla de la región, no solo se puede mencionar la gastronomía y culinaria, no solo es departir sobre el cacao de Santander, el tabaco o el más pequeño grano de café de la región, e incluso el guarapo, la cerveza o el aguardiente. Lo más importante es reconocer que hay detrás de cada una de esas

expresiones. Es decir, la historia que comprende desde el pasado hasta el día más coetáneo de la existencia de Santander y de su población; La santandereanidad desde la perspectiva de la gastronomía y la culinaria historia que ha permitido el establecimiento de cientos de tradiciones de las cuales, cada santandereano se siente orgulloso (LAVERDE, 2017)

2.3.2. Patrimonio cultural inmaterial gastronómico y guardianes del patrimonio

El patrimonio cultural inmaterial gastronómico es un conjunto de platos y preparaciones que destacan de la gastronomía típica de una sociedad y que por su importancia y popularidad se vuelva una pieza infaltable dentro del repertorio culinario de sus pobladores. Torres & De (2009) señala que “los saberes y las prácticas que componen las cocinas tradicionales regionales constituyen parte del patrimonio intangible de las sociedades y las comunidades y son pieza fundamental de las economías regionales y locales” (p.6). Estos platos, acompañados de todo el ritual detrás de su preparación y consumo, deben ser protegidos y transmitidos para fortalecer la cultura de las provincias de Santander con el pasar de los años y prevenir su desaparición por causa de la globalización y el mestizaje con otras culturas del territorio nacional. Ibid. (como se citó en Torres & De, 2009) afirma que dicho patrimonio intangible u oral se distingue por su capacidad de evocar valores, sabores, modos, estilos, sazones que en cada ocasión se materializan en un platillo o una manufactura para el paladar y la celebración. Por ello en torno a las cocinas, históricamente se han organizado las sociedades dando forma a una gama inmensa de estilos de vida relacionadas con la producción en el campo, los sistemas de abasto y comercialización de alimentos, las técnicas y procedimientos de prepararlos, los artefactos y objetos de uso y los modos de compartir la mesa. Es decir que los alimentos forman parte fundamental de las economías regionales y locales y su conservación, preservación y aprecio

posibilitan estimular su potencial e impacto sobre otras vertientes de la vida material y simbólica de cada lugar.

Está claro que el patrimonio cultural inmaterial gastronómico abarca mucho más que solo comer. Es un medio de prolongación de valores y estilos de vida propios de cada cultura, asegurando así que estos se conserven y se manifiesten como una característica propia de la cultura de un lugar. En este caso las provincias de Santander, ahora si bien el patrimonio es algo que se debe cuidar y transferir a las generaciones futuras debe existir alguien encargado de la promoción y protección del patrimonio.

Un guardián del patrimonio gastronómico es una persona que a pesar de las nuevas herramientas y cambios en los hábitos de las nuevas generaciones, ejecuta los platos y preparaciones tradicionales siguiendo los saberes ancestrales, métodos y rituales tradicionales detrás de un alimento, es ese sentido Torres & De (2009) especifica que “En este trabajo entendemos por saberes culinarios aquellos sustratos inmateriales-subjetivos, no tangibles como las significaciones, representaciones, sentidos de pertenencia, creencias, tabúes, temores, y afectos, además de los conocimientos adquiridos a través de la experiencia directa o mediante la transmisión (transgeneracional, familiar, externa, intragénero o intraclase) de un portador de la cultura culinaria o gastronómica determinada”(p.10). Afirmando que un guardián del patrimonio es un portador de la cultura y de manera consciente o inconsciente la transmite a otros congéneres mediante la culinaria que elabora día a día.

2.3.2.1. Cocina Colombiana.

El origen de la cocina colombiana tal cual como la conocemos hoy en día tiene sus orígenes en la llegada de los españoles al territorio llamado por ellos “las indias” el 12 de octubre de 1492 a la isla de la española. Sin embargo, este periodo de exploración no fue muy

significativo para la gastronomía nacional. El verdadero mestizaje ocurre en el periodo de la colonia.

La principal fusión en la cocina se da en la Conquista, en el siglo XVI, cuando al llegar los españoles se inicia un proceso de adaptación a las tierras visitantes, tratando de acoplarse al terreno y conociendo su sistema de alimentación. La búsqueda de adaptar los productos de aquellas tierras a los platos costumbristas de aquella España transitoria entre la Edad Media y la edad moderna genera un cambio sustancial en la alimentación de la región. (Martínez Velandia, 2016, p.74)

Los españoles llegaron con un repertorio de costumbres a las recién descubiertas tierras y llegaron en busca de cómo implantarlas y adaptarlas a su nuevo hogar en la búsqueda perpetuar sus tradiciones alimentarias con los ingredientes nativos. Con el paso de los años y tras verse menguada la población indígena a causa de las rebeliones y las enfermedades, se tomó la decisión de traer mujeres negras africanas a América. Martínez Velandia (2016) afirma. “El español pensó en traer a la mujer negra años después con el fin de que se encargara de la preparación de sus alimentos, por la desconfianza de que los platos preparados por los indígenas fueran envenenados. De esta manera se da la principal fusión de la cocina colombiana con la integración de ingredientes nativos y foráneos, la implementación de técnicas y utensilios provenientes de España y África” (p.77).

La llegada de esta nueva servidumbre produjo lo que sería el principal cambio que forjó los orígenes la actual cocina colombiana. Este fue un momento clave en la gastronomía nacional, la cocina se enriqueció con elementos como los fritos, de origen africano, también

ingredientes como el coco y el plátano, se volvió una cocina pesada en ingredientes. Martínez Velandia (2016) denota. “Esta última fue fundamental en la constitución de la nueva cocina, cargada de ingredientes, color y con mayor fuerza en el sabor; la técnica de la fritura profunda se estableció aquí gracias a la herencia africana, así como la incorporación del coco y el plátano en la cocina. También se implementó el uso de las hojas de las plantas en la cocción de alimentos” (p.78).

No solo la mixtura con la cocina africana derivó en nuestra riqueza culinaria. Los españoles aportaron la base cárnica del menú colombiano, así como también llegaría utensilios esenciales en la cocina. Martínez Velandia (2016) respecto al tema dice. “Sustanciales cambios llegarían con el ingreso de importantes productos tales como el cerdo, la res, los condimentos, sin contar los adminículos que facilitarían toda la cadena desde la parte operativa en la fase de producción de los cultivos, hasta los utensilios para cocinar y servir los platos” (p.78). Otro actor importante en la construcción de la cultura gastronómica colombiana es la influencia de los moros, árabes y judíos, ellos aportaron el protocolo y el uso de utensilios en la mesa, así como el orden de servir los platos y uno de los fuertes colombianos, los dulces. Martínez Velandia (2016) afirma que. “Aquí entra con gran importancia la influencia árabe y judía, con aportes como la necesidad de consumir los alimentos en la mesa con un orden específico, uso de cubiertos y la incorporación de los dulces en el menú, labor que desarrollarían por excelencia las monjas en los conventos” (p.78).

A partir de la evidencia se entiende que la cocina colombiana es muy diversa debido la variada influencia cultural de otros pueblos que intervinieron en la construcción del país. es

imposible dejar fuera a los alemanes y sirio-libaneses, turcos, que llegaron a finales del siglo XIX. Dentro de la carta culinaria colombiana destacan las sopas, los guisados, fritos y asados que se encuentran presentes en todos los rincones de la nación, además de ingredientes como el ajo, la manteca de cerdo, el achiote, la cebolla el tomate y diversos tipos de harinas y quesos frescos que se combinan para crear irresistibles delicias únicas en el continente.

2.3.2.2. Cocina Municipio de Cepitá.

En el municipio de Cepitá generalmente toda la zona es de excelente condición agrícola con una amplia gama de productos, desde temples bien cálidos hasta los más fríos. A su vez el terreno, exalta su condición agrícola y variedad de climas y productos, en cuanto a animales encontramos cabro, gallina y pollo criollo y patos. Los vegetales más cultivados son el tomate, frijol, arveja y yuca, en cuanto a las frutas se pueden observar guanábana, mango, uva verde, mamey, limón criollo, naranjas, melones.

El municipio tiene como base en su economía, la agricultura y la ganadería, en los cuales se pueden encontrar como ganadería, lo principal al cabro y en cuanto a agricultura el limón criollo y el tabaco. También se pueden evidenciar como productos derivados de la cabra como lo es la leche de cabra, la cuajada y los quesos, yogurt y por último el sabajón a base de leche de cabra.

2.3.3. Deconstrucción

La deconstrucción de platos gastronómicos se basa en respetar las armonías y sabores de los ingredientes de un plato transformando sus texturas, formas, temperaturas para así lograr un equilibrio de los sabores y tener un plato gastronómico bien presentado

2.3.3.1. Desmontaje y montaje de un concepto de plato gastronómico.

El desmontaje según la Real Academia Española “es la acción de separar o deshacer cosas” y montaje “acción de montar o armar un objeto”. En el área de gastronomía el desmontaje consiste en coger una preparación y separar todos los ingredientes, para así poder lograr una vista más a fondo de la preparación y como se puede volver a amar de diferente forma conservando los sabores tradicionales. El montaje es el método que se utiliza en la gastronomía para elaborar una preparación con una perspectiva o vista distinta a lo tradicional, para así poder lograr la construcción de un emplatado nuevo a lo tradicional sin perderse el sabor ancestral.

2.3.3.2. Uso y respeto de las armonías.

El uso y respeto de las armonías en la gastronomía se basa en conservar la unión de colores, sabores, aromas y texturas para poder tener un equilibrio en la preparación. Cuando se le va a hacer una variación a un plato y se tienen los ingredientes separados, primero y se miran y se analizan cuáles son esos sabores, aromas y texturas que se encuentran en ellos para poder así logra hacerle una modificación sin perder las armonías, para que cuando se vaya a

emplatar todo quede complementado y así poder lograr la armonía visual, olfativa y gustativa correcta y encontrar un equilibrio gastronómico.

2.3.3.3. Estructura de un emplatado.

El emplatado juega un papel importante en la gastronomía ya que esto es lo que hace ver que una preparación sea agradable y llamativa al público en los cuales podemos encontrar distintos tipos de emplastados con su estructura en particular como lo son:

2.3.3.3.1. Emplatado simétrico.

En este emplatado el peso de los elementos se reparte equitativamente en el plato. Este tipo de composiciones simétricas dan sensación de serenidad y equilibrio como también suele usarse cuando hay pares de productos colocándolos de forma paralela.

Ilustración 1. Emplatado simétrico. Tomado de Cookstorming



2.3.3.3.2. *Emplatado rítmico.*

Es una composición impactante visualmente y que aporta mucho dinamismo. Se trata de realizar repeticiones con el mismo diseño en el plato. Esta técnica es muy usada en emplatados de postres.

Ilustración 2. Emplatado rítmico. Tomado de Cookstorming



2.3.3.3.3. *Emplatado triangular o romboidal.*

La triangulación o el diseño en rombo, evita que el ojo salga del plato. La mirada recorre una y otra vez cada arista “rebotando” de un elemento a otro. Es tan simple como colocar los ingredientes del plato realizando alguna de estas formas geométricas para conseguir un emplatado creativo.

Ilustración 3. Emplatado triangular o romboidal. Tomado de Cookstorming



2.3.3.3.4. *Emplatado asimétrico.*

La dispersión o composición asimétrica es un tipo de decoración de platos en apariencia fácil. Se trata de disponer los elementos sin orden alguno. El secreto está en la combinación de color, volumen y textura para lograr un “desorden” perfecto. Lo ideal es agregar con disimulo algún elemento que guíe al ojo.

Ilustración 4. Emplatado asimétrico. Tomado de Cookstorming



2.3.3.3.5. *Emplatado horizontal.*

Son aquellos emplatados que aportan elegancia. Se trata de disponer en el plato los elementos formando líneas horizontales. Es fácil de trabajar cuando vamos a emplatar un producto con varias salsas o guarniciones que se presten para formar líneas. Es una buena opción para emplatar usando vajillas rectangulares.

Ilustración 5. Emplatado horizontal. Tomado de Cookstorming



2.3.3.3.6. *Emplatado con la regla de los tres tercios.*

Es una regla usada en composición fotográfica que igualmente funciona en diseño de platos. La regla de los tercios trata de dividir mentalmente el plato en 9 secciones iguales y componer el plato disponiendo el peso de la composición en una de ellas. Es especialmente eficaz si ubicamos el elemento principal en una esquina y disponemos otro elemento en la esquina contraria creando una diagonal imaginaria.

Ilustración 6. Emplatado regla de tres tercios. Tomado de Cookstorming



2.3.3.3.7 Emplatado oblicuo.

Este tipo de emplatado consiste en líneas transversales y giradas respecto al comensal, las cuales crean un efecto tridimensional de profundidad, y que transmite gran dinamismo.

Ilustración 7. Emplatado oblicuo. Tomado de Cookstorming



2.3.3.4. Menú por pasos.

El menú por pasos consiste en dividir la cena o el almuerzo en varios momentos como lo son principalmente la entrada, plato fuerte y postre, para así poder admirar las características de las variedades de preparaciones, transmitiendo así una sensación agradable para el paladar del comensal.

2.3.3.4.1. *Entrada.*

Las entradas son platos que consisten en ser ligeros porque lo que busca es el comensal tenga una perspectiva de que van a tratar los otros platos y que al probarlos les abra el apetito para poder degustar las siguientes preparaciones.

Ilustración 8. Entrada. Tomado de Cocina con alegría



2.3.3.4.2. *Plato fuerte.*

El plato fuerte es el más complejo y elaborado, así como el más sabroso como normalmente suele estar compuesto de carne, pescado o verdura. Este plato es característico

debido a que allí vamos a encontrar toda una combinación de sabores, aromas y texturas suaves o fuertes para así obtener una experiencia magnífica.

Ilustración 9. Plato fuerte. Tomado de Pinterest



2.3.3.4.3. Postre.

El postre es el sabor dulce o agrisado que se sirve al finalizar del plato fuerte como también es conocido como el cierre de broche de oro debido a que un buen postre resalta la satisfacción de las comidas anteriores, para así lograr un menú bien compuesto y rico.

Ilustración 10. Postre. Tomado de About español



2.4. Marco Legal

A raíz de la actividad de recolección de diferentes fuentes bibliográficas y de acuerdo a lo planteado en los objetivos del proyecto, nace la necesidad de indagación de las normas o leyes nacionales e internacionales las cuales rigen en la actualidad sobre todo aquello lo tratado en dicho documento y en relación con la actividad actual a desarrollar con el fin de analizar dichas normas.

2.4.1. Legislación Nacional

La norma sanitaria de manipulación de alimentos NTS-USNA del 2017 generada por MINCIT tiene como objeto establecer los requisitos sanitarios que se deben cumplir en los establecimientos de la industria gastronómica, para garantizar la inocuidad de los alimentos, durante la recepción de materia prima, preparación, almacenamiento, comercialización y servicio, con el fin de proteger la salud del consumidor. Esta norma es aplicable a todos los establecimientos de la industria gastronómica, a los productos preparados que se expendan en servicios de alimentos y bebidas; es importante conocer esta norma ya que, al realizar la cena, debemos conocer los estándares sanitarios y la conservación de los alimentos necesarios para aplicar dichas medidas.

3. Metodología

En esta fase se describe enfoque de la investigación, en este caso cualitativo. Además, el método, que para este proyecto es descriptivo y exploratorio. Adicionalmente se exponen las fases de la investigación. Se hace una descripción de la población y de los métodos de recolección de la información que se van a implementar. Además de la manera de que estos se van a aplicar.

3.1. Enfoque Metodológico

Los autores Blasco y Pérez (2007:25), señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes.

Esta es una investigación cualitativa en la medida que busca explorar y describir un objeto de estudio. En este caso, los productos autóctonos del municipio de Cepitá. Los cuales se buscan identificar, describir y documentar. Para ello se han implementado técnicas de recolección de datos como la observación, entrevistas abiertas, revisión de documentos y la evaluación de experiencias personales.

Dicha investigación centra su atención en salvaguardar las preparaciones y métodos tradicionales autóctonos de las provincias santandereanas, buscando identificar las características del producto en su ambiente natural y ver cómo se ha adaptado a la cotidianidad de la población. A su vez busca dar respuesta al porqué de la aplicación de ciertos procesos gastronómicos, sobre los productos objeto de estudio; adicionalmente la investigación tiene un enfoque exploratorio el cual se centra en el estudio de un problema falto de profundización, por lo cual se hace necesario

tener tantas manifestaciones del fenómeno, los productos y técnicas, como sea posible. Sus herramientas primordiales son la observación y la inducción de las cuales a partir de estas se puede abordar el objeto de estudio desde múltiples puntos de vista. Lo que proporciona una mejor interpretación del tema. Se comparte un enfoque exploratorio en la medida que busca dar una explicación minuciosa de lo que ha sido previamente observado y analizado.

3.2.Fases Metodológicas

Figura 2. Fases metodológicas. Elaborada por Luis F Jaimes y Camilo A López



En la fase inicial de la investigación, se notó que al hablar de la gastronomía santandereana se hacía evidente faltaba profundidad sobre el tema. Se exalta el cabrito, la pepitoria, leche de cabra y maíz de por sí. Pero la gastronomía santandereana es mucho más amplia que eso. Siendo oriundo del municipio de Cepitá ¿y acaso la gente no conoce las

melcochas? ¿Nunca habrán probado una panucha? ¿Cada cuánto se comerán una morcilla? En busca de respuestas se recurrió a la revisión bibliográfica, en la cual se descubrió que los libros que hablaban de cocina santandereana eran limitados. Dentro de los sobresalientes se encontraron libros como; la cocinaza comedida y la santandereanidad desde la desde la perspectiva de la gastronomía y la culinaria, en los cuales se hacía un breve paso por la cocina de Santander.

Identificación y planteamiento del problema, análisis y revisión de la teoría, evaluación de experiencias personales, identificación de los productos, delimitación de la población, recolección de datos, análisis de datos, desarrollo de menú de tres pasos, fue la fase inicial para desarrollar la investigación. Investigación que proporcionará datos sobre la cocina santandereana, centrándose en el municipio Cepitá. Para saber sobre que investigar, se recurrió a experiencias personales de individuos de la región y de esta forma se logró identificar productos que facilitaron delimitar donde se desarrollaría la recolección de datos. Para ello es necesario hacer una inmersión en el campo, para recolectar información sobre el cultivo de los productos, sus métodos de cocción y sus características organolépticas. Todo esto, con el fin de analizar el producto y su versatilidad, datos que serán la base de un menú de tres pasos. En el cual se expongan las características del producto y las posibilidades que se tienen con el mismo. El hecho de documentar la información y compartirla con un público, será la base para salvaguardar los productos.

3.3.Descripción de la población objeto (Población, participantes y selección de la muestra)

El municipio de Cepitá está ubicado en un punto que indica el límite entre tres provincias del departamento: García Rovira, Soto y Guanentá. Limita con Santa Bárbara y Guaca por el

norte, Curití por el sur, San Andrés por el oriente, y Aratocha y Piedecuesta por el occidente. Tiene una extensión de 139 km², y se encuentra muy cerca del río Chicamocha y las quebradas Guaca y Perchiquez. Su desarrollo sostenido de la economía se basa en la agricultura, la agroindustria, el comercio, el turismo. El municipio posee características geográficas que le proporcionan una gran variedad eco sistémica dentro de la cual se pueden encontrar, bosques y zonas montañosas, cada una de ellas con una variedad climática diferente, que varía según la época del año. Dichas condiciones hacen que el municipio sea un lugar ideal para el cultivo de alimentos como: el café, plátano, papa, tabaco, hortalizas y frutas. A su vez proporcionan las condiciones ideales, climática y geográficamente hablando, para el manejo de ganado vacuno, bovino, caprino, porcino, entre otros.

Con la finalidad de delimitar la investigación se identificaron productos autóctonos y sus respectivos lugares de producción. Se utilizaron como criterio de selección las condiciones geográficas, las condiciones climáticas, la cantidad de productos que se podía hallar en el municipio.

La población objeto de estudio que se contempló fueron las personas, mayores de 50 años, propias del municipio de Cepitá, Santander, dedicadas a la elaboración y promoción de platos y productos presentes en la gastronomía típica y ancestral de la región, elaborándolos de manera tradicional y siguiendo técnicas ancestrales.

3.4. Instrumentos de recolección de información

Basada en la información extraída del libro metodología de la investigación de Sampieri (2014). La información necesaria para la investigación se va a recolectar mediante (anexos #1)

3.4.1. Observación

Se utiliza con el fin de prestar atención a los detalles, para adquirir conocimiento sobre las características del producto, del ambiente donde se encuentra, como se cosecha y como se procesa, entre otros. Adicionalmente observar cómo se ha adaptado el producto a la cotidianidad de la población. Para fines de la investigación, se va a tomar el papel de observador con participación moderada. De este modo es posible interactuar con la población, pero lo importante, no es la interacción como tal sino la información que se pueda recolectar. Por ello se hace necesario que esta esté en su estado más puro y con la mínima perturbación posible. Se ha de manejar un formato, donde se plasme las anotaciones descriptivas de la observación y las anotaciones interpretativas que se puedan ir dando a lo largo de la misma.

3.4.2. Entrevista

Se va a manejar un formato de entrevista abierta, en el cual se tiene la libertad de manejarla como la situación lo permita. La entrevista va a girar en torno al producto y sus características como el cultivo, el terreno donde se produce, sus usos entre otros. La entrevista va a estar conformada por dos clases de preguntas. Por un lado, preguntas generales, que ayuden de ir de lo general a lo específico. Por otro lado, preguntas estructurales, que sirvan para aclarar dudas sobre el producto y sus particularidades. Ambas clases de preguntas serán de conocimiento, pues lo importante en este caso es descubrir que tanta información se tiene sobre el producto. La finalidad de utilizar el formato abierto de la entrevista es que el entrevistado se sienta cómodo. Garantizar que la información proporcionada no se haya visto alterada de ninguna forma y que la entrevista sea flexible y se pueda realizar en cualquier

momento. Además, es importante garantizar que de ser necesario, pueda interrumpirse y continuar en cualquier momento.

3.4.3. Registro fotográfico

Se ha de llevar un registro fotográfico, del cual pueda valerse para dar a conocer el producto; con el fin de llevar un registro de las actividades que se realicen y captar los momentos que se consideren relevantes. Además, que la fotografía sirva para captar detalles minuciosos, que se puedan escapar durante la observación. A su vez, es un medio que sirva en el momento de realizar alguna observación descriptiva pues nos va a permitir, admirar el fenómeno durante más tiempo.

3.5. Instrumentos de validación

Para el proceso de validación y verificación de los instrumentos de recolección de información planteadas, contó la opinión de la docente de la universidad autónoma de Bucaramanga, Luz Marina Rodríguez Martínez el cual planteó la siguiente sugerencia con respecto a la encuesta.

En las preguntas de la encuesta deben colocar el objetivo y hay decir a qué población va dirigida (¿dueños de restaurantes? ¿Cocineros empíricos? ¿Estudiantes de gastronomía?) (ver anexo #2)

3.6. Procedimiento en la aplicación de instrumentos

Principalmente, se recurrió a preguntarles a los habitantes del municipio, con el fin de identificar los individuos que proporcionaron algún conocimiento acerca de productos que fueron previamente identificados. Posteriormente se abordó al individuo a partir de su identificación. Se le explicó el proyecto y su finalidad, adicionalmente se le solicitó información correspondiente al producto. Cabe aclarar que los participantes, no estuvieron en la obligación de colaborar. Se desarrolló una charla con cada uno de los participantes, en la cual se fue aplicando de manera indirecta la entrevista.

3.7. Análisis de datos

Con el fin de organizar la información obtenida durante el trabajo de campo se extrajeron 4 categorías dentro de las cuales se puede organizar y exponer la información obtenida. Para términos de esta investigación surgieron como categorías, cultura, patrimonio cultural inmaterial y guardianes del patrimonio, deconstrucción y menú por pasos. La primera, hace referencia a que significa lo que es cultura gastronómica para así poder tener un mejor conocimiento sobre la cultura de región. La segunda, hace referencia a lo que es el patrimonio y quienes podrían ser sus guardianes. La tercera hacer referencia, a como se puede deconstruir una preparación sin perder la cultura tradicional de este y por último se expone de que trata y contiene un menú por pasos; que en este caso será de tres. Adicionalmente, cada una de las categorías fue dividida con el fin de exponer de manera ordenada.

Título del Proyecto	Pregunta problema	Objetivo General	Objetivos específicos	Categorías	Subcategorías
Investigación sobre la gastronomía del municipio de cepita, Santander y la elaboración de un menú de tres pasos	¿Cómo podemos hacer que la cocina tradicional de Cepita sea más vista por las personas y como se le puede resaltar a través de un menú de tres pasos?	Salvaguardar la riqueza gastronómica del municipio de Cepitá, Santander a través sus preparaciones.	Reconocer cuales son las bebidas y preparaciones típicas del municipio de Cepitá. Y cuáles son esas técnicas de elaboración.	Cultura	Cultura gastronómica
			Proponer un menú representativo utilizando las preparaciones más resaltadas del municipio de Cepitá.	Patrimonio cultural inmaterial gastronómico y guardianes de Santander	Gastronomía colombiana Cocina del municipio de Cepitá
			Identificar el nivel de aceptación del menú por parte de chef expertos en la cocina tradicional.	Deconstrucción	Desmontaje de un concepto Uso y respeto de las armonías Análisis de estructuras sedimentarias
				Menú por pasos	Entrada Plato fuerte Postre

Tabla 1. Análisis de datos. Elaborada por Luis F Jaimes y Camilo A López

3.8. Aspectos Éticos

La información recolectada para la investigación se obtuvo a través de una serie de participantes quienes accedieron a colaborar de manera voluntaria y sin esperar ningún tipo de recompensa. Adicionalmente a cada uno de los involucrados se les presentó de manera clara y concisa, el proyecto y sus objetivos. Esto con el fin de crear interés en los mismos y conseguir su colaboración. Una vez obtenida su aprobación, se les entregó un documento “consentimiento”, el cual hace constancia de que la información suministrada será utilizada con fines académicos. Formalmente se les solicitó que lo firmaran para tener constancia de su aprobación (ver anexos#3)

4. Resultados

A lo largo del proyecto se reunió información por medio de entrevistas, lo que permitió la obtención de conocimiento de diferentes personas, entre los que encontramos a dueños de restaurantes, cultivadores y chef expertos en la gastronomía tradicional (degustadores del menú de tres pasos) recopilando sus experiencias y saberes se evidenció la estrecha relación que comparten estas distintas personas las cuales tienen como objetivo final el bienestar de los consumidores.

4.1. Resultados por población

Los siguientes resultados hacen parte de los datos proporcionados por parte de las tres poblaciones de estudio, las cuales brindaron información necesaria para el desarrollo de este proyecto, por medio de las entrevistas correspondientes.

4.1.1. Dueños de restaurantes

En la entrevista que se les realizó a los habitantes del municipio de Cepitá se logró resaltar varios puntos importantes, los cuales ayudaron a comprender mejor la importancia de dichos productos e identificar cuáles de estos son los más utilizados al momento de cocinar. Por una parte, se analizó que pocos habitantes hoy en día utilizan la leña para poder preparar sus productos, sino que se ve que se está utilizando más la estufa a gas. Por otra parte, logramos reconocer la importancia de la utilización de la carne de cabro ya que este es su ingrediente principal, en donde los habitantes resaltaron la importancia de este en la cocina, debido a que su sabor es único y diferente a cualquier otro cabro porque en Cepitá, este animal, gran parte de su vida, se alimenta principalmente de Orégano fresco dándole así un sabor característico y único del municipio. Adicionalmente se pudo resaltar el uso de otro ingrediente proveniente del mismo cabro como lo es la leche donde de este se realizan procesos con el fin de generar quesos y

Yogures los cuales al igual que el cabro son productos bastantes utilizados en el día a día.

También se pudo evidenciar que se elaboraban otros productos a base de cabra como lo son los chorizos y morcillas, y por último las bebidas tradicionales más usadas y vistas son el guarapo, la chicha de corozo y el sabajón de leche de cabra.

4.1.2. Cultivadores

En cuanto a la parte del cultivo se pudo conocer y entender la importancia de este en su economía y su gastronomía la cual genera un impacto importante para el municipio y sus alrededores, donde podemos resaltar de este el cultivo del limón y del melón principalmente, aunque también se pudo observar un amplio cultivo del tabaco y de otra variedad de frutas las cuales sus habitantes consideran cruciales en el uso de la cocina y sus preparaciones de la zona. Adicionalmente se analizó el proceso que conlleva la realización del cultivo del limón para que su cosecha salga buena. Por ello, se establecen unos parámetros de distancia del sembrado la cual es de 7x7, se le adiciona abono cada 2 o 3 meses dependiendo del tiempo de sembrado. Por ejemplo, cuando el palo es recién cultivado cada dos meses se abona hasta que cumpla un año de sembrado y luego si se abona cada tres meses, para así poder llegar a cosechar y vender un buen cultivo.

Fotografía 1. Cultivo de tabaco.



Fotografía 2. Cultivo de limón.

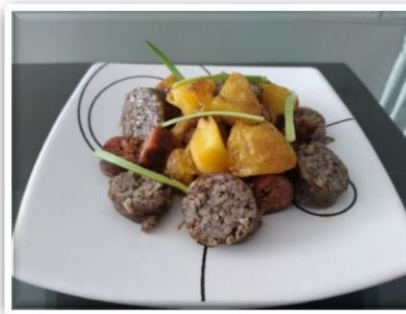


4.1.3. Chefs expertos en la gastronomía tradicional (degustadores del menú de tres pasos)

Al comentarles a los chef la idea del proyecto y los resultados obtenidos por las entrevistas, se les dió a degustar el menú de tres pasos y de acuerdo con su conocimiento, nos permitieron identificar algunas mejoras en cuanto a la preparación y al emplatado.

Como primera observación nos dijeron que a la entrada, a las morcillas le faltaba agregarle ají para terminarlas de acompañar; segundo, en el plato fuerte a la pepitoria le faltaba adicionarle más guacas, perejil, huevo y arveja y también opinaron que el arroz debía quedar más suelto. En cuanto al cabro, la observación recibida fué que al principio se cocinara con vinagre blanco para que el sabor invasivo del cabro mermara un poco y luego que finalizando se metiera al horno con miga de pan para que este quedara crocante en la superficie y por último, en el postre lo único fue que al mango no se necesitaba agregarle tanta gelatina sin sabor sino que ella al quedar en punto mermelada quedaba más cremosa y no tan consistente al meterla a la nevera.

Por otro lado, nos mencionaron que el menú cumplía con los parámetros de la deconstrucción debido a que el emplatado y las texturas eran distintas a las normales pero que se mantenía su sabor original.

Fotografía 3. Postre.**Fotografía 4. Entrada.****Fotografía 5. Plato fuerte.**

4.2. Resultados por subcategorías

A continuación, se encuentran los datos obtenidos del trabajo de campo por medio de los instrumentos de recolección, y la información contenida en el marco teórico. Esta se encuentra sintetizada y categorizada en los segmentos más específicos anteriormente propuestos, para mejorar su comprensión.

4.2.1. Cultura gastronómica

Las personas entrevistadas en el municipio de Cepitá nos manifestaron que allí como tradición en las fiestas, cumpleaños y en los 15 tiene que haber cabro como preparación principal osino, eso no es considerado como fiesta. Adicionalmente ellos dejan que los cabros pascen en los alrededores del municipio ya que allí en ese pastal sale bastante mata de orégano, esto se hace para que el animal cuando se mate su carne venga previamente condimentada y su sabor sea mucho más agradable al consumirlo.

También explicaban que las ollas de barro ya no se ven en la cocina si no que utilizan peroles normales, que lo único tradicional que se utiliza son las cucharas de palo grandes para la sopa y la molla de barro para fermentar el guarapo y la chicha

Por último, los habitantes mencionaban que en el municipio, la tradición de cocinar en casa con leña se ha ido perdiendo debido a que el humo que proporciona la leña en algunos casos

es dañino para los pulmones, además ellos manifiestan que se acaloran mucho y que las ollas se tiznan bastante. Por esto, están prefiriendo la estufa a gas, sin embargo, hay restaurantes que

usan la cocina de leña para realizar sus preparaciones y las personas que tienen fincas

también lo hacen.

Fotografía 6. *Cocina de leña.*



Fotografía 7. *Fogón de leña.*



Fotografía 8. *Ordeño de cabra.*



4.2.2. Cocina colombiana

La gastronomía colombiana tiene una amplia recopilación de técnicas y recetas, sin embargo, para esta investigación se tomará en cuenta la gastronomía santandereana de municipio de Cepitá. Lo anterior, forma parte de la identidad gastronómica de la región, dando paso a que en su mayoría se comercializan platos como el cabro con pepitoria, chorizos, carne oreada y demás. No obstante, esto no significa que no puedan surgir platos diferenciadores que resguarden la cocina tradicional, como la “picada” A su vez, los habitantes también son poseedores de conocimientos sobre cultura, técnica y métodos de cocción que muchos cocineros desconocen y que se deberían tener en cuenta en la cocina tradicional.

4.2.3. *Cocina del municipio de cepita*

Los cocineros de municipio nos explicaban que para sus preparaciones del día a día las verduras y granos más usados eran cebolla larga, cebolla cabezona, tomate, rama de apio, el perejil, el cilantro, el ajo, la zanahoria, el frijol, la habichuela, la arveja y el arroz. En cuanto a especias se usan el orégano, tomillo, laurel, curry, mostaza y salsa negra. Todas estas verduras y especias son utilizadas para el sofrito del arroz, fondos para sopa, la realización de guisos y condimentos para el cabro, chorizos, etc.

En el caso de las frutas se pudieron encontrar y evidenciar el melón, la papaya, la guayaba, el limón, el mamey, la guanábana, plátanos, mango y corozos. Las cuales se pudieron ver algunos usos como: con la guayaba se elaboraba bocadillo, el limón y el melón lo cultivan para venta por fuera y dentro del municipio, el corozo se utiliza para la elaboración de chicha, y el resto de las frutas se veían para en consumo propio. También se pudieron encontrar algunas preparaciones típicas del municipio como lo son el cabro con pepitoria, los chorizos de cabra, las morcillas, la carne oreada y el yogurt de cabra. Para conocer más a fondo dichas preparaciones los habitantes nos dieron a conocer por encima sus métodos de elaboración, con los cuales se pudieron identificar procesos pocos usados en las cocinas como lo son el oreo de la carne al sol, el uso de la cocina de leña, el ahumado de los chorizos con el calor de la cocina y el uso del mortero para los condimentos.

Fotografía 9. Mamey.



Fotografía 10. Chorizos en guarapo.



Fotografía 11. Yogurt y queso de cabra.



Por último, se evidenciaron tres bebidas tradicionales las cuales son el guarapo, la chicha de corozo y el sabajón de leche de cabra. En su procedimiento se evidenció la utilización de molla de barro para su debida fermentación, la maceración de la pulpa de corozo con panela y el colado en lienzo.

Fotografía 12. Cabro con pepitoria.



Fotografía 13. Cultivo de yuca. Fotografía 14. Árbol de guanábana.



4.2.4. Desmontaje y montaje de un concepto gastronómico

Para realización del menú de tres pasos se tuvo que separar todos los ingredientes de las preparaciones mencionadas para así poder lograr una vista más a fondo de la preparación y como se puede volver a amar de diferente forma conservando los sabores tradicionales. En cuanto al montaje, después de haber identificado bien los ingredientes a usar se lograron las construcciones de emplatados distintos a los tradicionales, pero sin perder su sabor original.

Fotografía 15. Ingredientes del menú.



4.2.5. Uso y respeto de las armonías

En el momento del emplatado se utilizaron principalmente platos cuadrados blancos para así poder diferenciar la variedad de colores usados en las preparaciones como lo son el rojo, verde, café, amarillo, naranja y morado, pero principalmente se identificaron que aromas, olores y texturas se tenían en los ingredientes para lograr una armonía visual, olfativa y gustativa correcta poder obtener lo que llamamos un equilibrio gastronómico.

4.2.6. Estructura del emplatado

En el menú que se elaboró se utilizaron tres formas diferentes de emplatado. Para la entrada se manejó el emplatado oblicuo que los que se busca es darle altura a la preparación y que sus ingredientes tengan una continuidad y forma.

En el plato fuerte se empleó el emplatado circular que tiene como fin que todos sus ingredientes se muevan mediante un círculo y se vean las distintas texturas utilizadas en la preparación.

Por último, en el postre se elaboró un emplatado asimétrico el cual hace ver los ingredientes bien repartidos en el plato y con diferente peso y texturas, pero de tal forma que no se pierda el orden de los ingredientes.

4.2.7. *Entrada*

Para la elaboración de la entrada tomamos como ingredientes principales el chorizo de cabro, la morcilla y la papa amarilla, con ello elaboramos el primer paso del menú que consiste en chorizos caramelizados en guarapo y panela, con morcillas al ají y puré suave de papa amarilla. Su proceso de elaboración consiste en:

Tabla 2. Receta estándar entrada. Camilo López y Luis Felipe

RECETA ESTANDAR			
#	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
1	carne de cabro	1000	GR
2	panela	1	UNID
3	guarapo	1	LT
4	tripa	2	UNID
5	carne de cerdo	1000	GR
6	papa amarilla	2	LB
7	arroz	500	GR
8	papa negra	3	LB
9	condimentos	200	GR
10	sangre /pajarilla	2	LB
Elaboración			

Primero para los chorizos se muele el cabro y el cerdo para el relleno, luego se lava la tripa y se coloca en la embutidora para su relleno.

Segundo para las morcillas se cocina el arroz, arveja y la papa, después cuando todo este cocido y frio se mezcla con la sangre y se procede a colocar todo en la embutidora y rellenar la tripa, finalizando se cocinan por 20 minutos.

Tercero para el melado en un perol se coloca el guarapo, la panela y el limón, luego se pone a cocinar hasta que este espeso y se la apaga.

Cuarto se lava bien la papa amarilla, se pela y se pone a cocinar con un poco de sal, luego de que este cocida se le retira el agua y se espicha para hacer el puré.

Finalmente, en un plato pequeño como base se coloca el puré de papa amarilla y encima se monta el chorizo y la morcilla cortados a las diez con la salsa de melado al final.

Fotografía 16. *Morcilla, chorizos y papa amarilla.*



4.2.8. Plato fuerte

En la realización del plato fuerte como ingredientes principales se usó el cabro, la pepitoria y la yuca, con ello realizamos el segundo paso del menú que consiste en esferas crocantes de queso y yuca, con pepitoria y cabro sudado y horneado en miga de pan. Su proceso de elaboración consiste en:

Tabla 3. Receta estándar plato fuerte. Camilo López y Luis Felipe

RECETA ESTANDAR			
#	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
1	carne de cabro	1000	GR
2	pepitoria	2	LB
3	papa amarilla	2	LB
4	guarapo	1	LT
5	arroz	1000	GR
6	cerveza	2	UNID
7	condimentos	100	GR
8	cebolla	1	LB
9	perejil	200	GR
10	guacas	2	LB
11	pimentón	1	LB
12	tomate	1	LB
13	tallo de apio	300	GR
14	ajos	1	CABEZA
Elaboración			

Primero se cocina la papa amarilla con un poco de sal, luego se le retira el agua y se vuelve puré, por último, se arman las esferas con queso en el medio y se fritan.

Segundo se cocina el arroz, la pepitoria, luego de que todo este cocido se deja enfriar y se procede hacer el guiso con mantequilla, guacas, perejil, cebolla y pimentón, por último, se mezcla todo y se sirve.

Finalmente, el cabro se porciona y se cocina en vinagre, agua, sal, cerveza y guarapo, luego se hace un guiso con cebolla, ajo, pimentón, perejil y sal para cuando se sirva el cabro se le agregue encima.

Fotografía 17. Cabro con pepitoria y papa amarilla.

4.2.9. Postre

En la elaboración del postre se tuvo en cuenta como ingredientes principales la leche de cabra, mango y el limón, con esto se elaboró un flan de leche de cabra, una espuma de postre de limón y una mermelada de mora y mango. Su proceso de elaboración consiste en:

Tabla 4. Receta estándar postre. Camilo López y Luis Felipe

RECETA ESTANDAR			
#	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
1	leche de cabra	1	LT
2	crema de leche	1	LT
3	leche condensada	500	GR
4	limon	4	UNID
5	mango	2	UNID
6	gelatina sin sabor	100	GR
7	queso crema	300	GR
8	galletas ducales	2	PAQUETES
9	mantequilla	150	GR
10	azúcar	2	LB
Elaboración			

Primero para el flan se mezcla en un bowl la leche, crema de leche, la lechera y la gelatina sin sabor ya diluida en agua tibia y se pone a enfriar.

Segundo para las mermeladas se toman las pulpas de la fruta y se licuan sin agua, luego en un perol se agrega lo licuado con el azúcar y se pone a calentar hasta que quede bien espesa, por último, se le apaga y se deja enfriar.

Tercero para la espuma de limón se exprimen los limones, luego en bowl se agrega crema de leche y un poco de lechera, después se empieza a batir agregándole poco a poco el limón, por último, se deja enfriar en la nevera.

Finalmente, para el emplatado se coloca como principal el flan y encima se le coloca un círculo de la espuma de limón y por último se le salsean las mermeladas.

Fotografía 18. *Postre de limón, mango y leche de cabra.*



4.3. Categorías

El presente análisis toma como base la información que se obtuvo durante el proceso de recolección de información, además de los resultados por subcategorías realizados anteriormente. Por consiguiente, es posible realizar la triangulación de información

4.3.1. *Cultura*

De acuerdo con la información obtenida mediante los instrumentos de recolección de información, quedó en evidencia la importancia para la población entrevistada sobre la preservación de las prácticas tradicionales por medio de los alimentos ofrecidos dentro de los establecimientos gastronómicos. Si bien es cierto que la tradición no puede ser concebido como

algo estático dentro de la sociedad el hecho de que algunos restaurantes tomen como base ingredientes o preparaciones tradicionales, deja en evidencia la importancia que se le da a estos elementos que forman parte de la cultura del municipio.

También nos mencionaban que la cultura, los paisajes, la comida o la calidez de las personas son factores decisivos a la hora de que un turista desee visitar la región ya que la combinación de un servicio excelente, con una comida que refleje la tradición; hace que un turista esté interesado no solo en volver, sino en recomendar tanto los establecimientos como el municipio.

4.3.2. Patrimonio cultural inmaterial gastronómico y guardianes de Santander

La gastronomía es un elemento cultural importante dentro de las comunidades, ésta, de una u otra forma es un pilar importante para los estudios culturales y antropológicos. Precisamente, dentro de los establecimientos del municipio se puede ver reflejada una parte de la cultura y costumbres del departamento de Santander. Conjuntamente, el interés por parte de los establecimientos de mantener los platos tradicionales dentro del menú deja en evidencia lo importante que es la gastronomía tradicional de la región tanto para dueños y/o administradores como para los comensales que frecuentan estos restaurantes. También es significativo el uso de técnicas tradicionales para las preparaciones ya que deja en evidencia el apego hacia las tradiciones gastronómicas del municipio.

La presencia y diferencia entre diferentes preparaciones tradicionales como los chorizos de cabro, el cabro con pepitoria, carne oreada, las morcillas, demuestra que, aunque dentro del contexto regional son las mismas, las tradiciones son aprendidas y transmitidas de generación en generación dando como resultado platillos únicos con pequeñas variaciones que hacen interesante este mundo de la cocina tradicional moderna.

4.3.3. Deconstrucción

La deconstrucción es un elemento fundamental para la gastronomía tradicional moderna ya que en esta técnica se puede transformar una preparación ordinaria en algo más llamativo a través de un cambio de texturas, formas, armonías y emplatados. Por esto para lograr el objetivo propuesto se desarmaron las preparaciones para poder visualizarlas más a fondo los ingredientes y métodos de elaboración utilizados. Debido a estos al menú se le agregaron salsas, espumas y mermeladas, para así poder armar un menú con los estándares de la cocina moderna y con un equilibrio gastronómico.

4.3.4. Menú por pasos

El menú por pasos consistió en coger todos los elementos evidenciados en las entrevistas como lo fueron frutas, verduras, especias, lácteos y preparaciones típicas para poder armar una entrada, plato fuerte y un postre que contengan sabores y aromas característicos del municipio de cepita, también para así poder admirar las características de distintas preparaciones de la región y verlas emplatadas de distinta forma, transmitiendo así una sensación agradable para el paladar del comensal.

5. Conclusiones y recomendaciones

Como parte final de este proyecto presentaremos las conclusiones, las cuales son el resultado de un trabajo de investigación de campo y aplicación de entrevistas. Junto con esto, realizamos una serie de recomendaciones que consideramos pertinentes, relacionadas con la temática desarrollada.

5.1. Conclusiones

Después de haber desarrollado el ejercicio investigativo, es decir la base teórica del problema planteado, y de tener un acercamiento real con las personas que desarrollan el oficio de la cocina y la agricultura dentro del marco de las limitaciones que nos provocó la emergencia sanitaria por del COVID – 19, aprendimos con este ejercicio que los habitantes de esta población heredan las ocupaciones de sus antecesores y pasan de generación en generación sus conocimientos para que los sucesores guarden las costumbres y no se pierdan con el transcurrir del tiempo.

Es muy común encontrar en Cepitá que los agricultores y los cocineros nacen en el campo y sus padres que realizan dichas labores los incluyen desde temprana edad en estas actividades. Esto influye en su percepción de la vida, elección vocacional y en la de las futuras generaciones pues las personas entrevistadas coinciden no solo en su gusto y sensibilidad por la naturaleza, sino en considerar estos saberes como un legado a sus hijos, quienes tienen conocimiento sobre plantas, se dedican a la agricultura y a la cocina.

Dedicarse a la cocina y a la agricultura brinda un estilo de vida especial e ideal según cuentan los entrevistados, afirman sentir admiración y satisfacción en su labor del día a día. Por ello una de las tradiciones más arraigadas es el cultivo de limón y tabaco ya que es una parte importante de su economía.

Por otra parte, se identificaron varios factores que hacen que la gastronomía del municipio sea diferente a las de otras regiones como lo es la crianza del cabro debido a que los habitantes lo dejan pastar en los alrededores y allí es común encontrar la presencia del orégano fresco. Esto hace que la carne de cabro sea previamente condimentada naturalmente y que en la cocción le dé un sabor característico. Así mismo, se identificó un auge en el turismo gastronómico debido al voz a voz que se ha manifestado entre los consumidores principalmente por el sabor único del cabro, los chorizos, el queso y la leche de cabra.

Con el fin de aumentar la demanda de dichas preparaciones tradicionales, desde los conocimientos gastronómicos obtenidos en el marco del programa, se buscó enlazarla con los métodos de deconstrucción para poder obtener un menú gourmet.

Para ello por medio de prueba y error se diseñó un menú de tres pasos con recetas clásicas para lograr obtener como entrada un “*Mixto cepitano*”, en plato fuerte un “*Cabrito al orégano*” finalizando como postre un “*Flan multisabor*”.

Adicionalmente los chefs expertos aprobaron el menú, su opinión fue positiva, pues aseguran que tiene un excelente nivel de ejecución y sabor, así como balance y calidad. Ellos consideran que los lugares adecuados para su venta son en los restaurantes que manejen la cocina tradicional, sin embargo, dijeron que estaban dispuestos a ofrecerlos en su menú.

Por último, la cocina gourmet puede ser un base muy útil hoy en día pues en ella se encuentran métodos en los cuales se puede llegar a transformar los ingredientes en cosas nuevas sin perder el sabor tradicional que conlleva.

5.2. Recomendaciones

Si bien es cierto ha habido múltiples motivos por los cuales una amplia variedad de prácticas en dicho municipio se han ido perdiendo de igual manera podemos observar una falta de conocimiento sobre la tecnología y posibilidades modernas las cuales sin lugar a dudas podrías si bien ayudar o empujar a que estas prácticas las cuales se han ido reduciendo drásticamente vuelvan a surgir sin que la salud o el bien de los habitantes se vea afectado; un ejemplo muy claro para la cocina con madera, podría bien ser el uso de hornos modernos los cuales no requieren un alto conocimiento en cocina o un alto manejo en tecnología los cuales cubren en gran parte el humo el cual la madera expulsa y evita que este sea inhalado y que no dañe los pulmones.

Sería de gran ayuda para los habitantes del municipio obtener capacitaciones o ayudas bien sean proporcionadas por el gobierno o por alguna empresa sea pública o privada, experta en tipos de tecnologías u otras opciones las cuales pudiesen de ser de gran ayuda con el fin de retomar prácticas culturales de la gastronomía las cuales se han ido difuminando cada día más por faltas de conocimientos e información incompleta. Sería de gran ayuda para dicho municipio el proporcionarles opciones las cuales pudiesen ayudarles a retomar aquellas prácticas las cuales no se han retomado.

Referencias bibliográficas

Aguado P (1957). Recopilación Historial. Colombia. Bogotá: Biblioteca de la presidencia

Agustina de Alba, "Lo nuevo: menú por pasos + vinos"(2014). Extraído de:
<https://dixit.guiaoleo.com.ar/lo-nuevo-menu-por-pasos-vinos/#:~:text=Es%20la%20nueva%20tendencia.,y%20el%20maridaje%20con%20vinos.&text=Existen%20restaurantes%20que%20solamente%20ofrecen,menú%20degustación%20o%20a%20la%20carta>

Béjar, F. C. (2014). ALIMENTOS BÁSICOS A BASE DEL MAIZ. En *VADEMÉCUM* (pág. 308).
 cusco: UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUSCO. <http://vrin.unsaac.edu.pe/data/45-Vademecum%20VOL%202%20FINAL.pdf#page=245>

Borges de Meneses, R. (2013). “La deconstrucción en Jacques Derrida: Qué es y qué no es como estrategia. *Universitas Philosophica*”. Recuperado a partir de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/vniphilosophica/article/view/10788>

Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires (2005). La cocina como patrimonio intangible. Buenos aires. Argentina. Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires.

Diana Beatriz Vanegas Navarrete (2015). Comunidades de los páramos. Frutales de El espectador (2015) El país de las maravillas 1: Tierra de maravillas. Bogotá. Colombia encontrado en: <http://blogs.elespectador.com/gastronomia/coma-cuento-cocina-sinenredos/el-pais-de-las-maravillas-1-tierra-de-maravillas>.

Estrella de los ríos (2012).LA cocinaza comedida. Gastronomía santandereana. Bucaramanga. Colombia. Editorial UNAB.

- Ferran Adrià (2004), Harry'sGrill. Recuperado de <https://harrys.com.mx/blog/que-sabesdedeconstrucciongastronomica/#:~:text=Para%20el%2C%20la%20deconstrucci%C3%B3n%20%20%20de%20los%20alimentos%20de%20su>
- Foucault. M (2000 – 2005) ¿Qué es un autor? Argentina. Buenos Aires. ElSeminario.com.ar
- García-Pelayo y Gross. R (1988). El pequeño Larousse ilustrado. Francia. Paris. Ediciones Larousse. Pág. 115.
- Gaviria Arbeláez (2016). Técnicas profesionales de cocina colombiana. Bogotá. Colombia. Universidad de la Sabana.
- Gerencia Regional Agraria La Libertad (2009). Manual de cultivo de la tuna. Trujillo, Perú. Encontrado en: <http://taninos.tripod.com/tuna.htm>
- Gutiérrez de Alva. C.I (2012). Historia de la gastronomía. Red Tercer Milenio.81
- Hernández Sampieri (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. México. México D.F. McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. De C.V. Llanez-Anaya, H. F. (2013). Desarrollo local en la provincia de García Rovira: análisis y propuesta para la implementación de una agencia de desarrollo local. Estrategias, 11(21), 15- 29.
- La tercera orilla. Núm. 16. UNAB.
- LAVERDE, K. A. (2017). *Turismo gastronómico una nueva experiencia en Santander*. Obtenido de https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/001/1079/1/BAA-spa-2017-Turismo_gastronomico_una_nueva_experiencia_en_Santander.pdf
- Macareno y Pérez Pinzón (2016). La santandereanidad desde la perspectiva de la gastronomía y la culinaria. Bucaramanga. Colombia.
- Marcos Arévalo. J (2004) La tradición, el patrimonio y la identidad. Centro de estudios. Revista de estudios extremeños. Volumen 60. Número 3. Pág. 925 – 956.

María Belén Cabezas Borja (2016) Mote, productividad y versatilidad en la elaboración de harina y productos lácteos. UDLA. Escuela Gastronómica.

María José Almeyda Camargo, D. F. (13 de febrero de 2016). *La santandereanidad desde la perspectiva de la gastronomía y la culinaria*. Obtenido de file:///C:/Users/home/Downloads/2947-Texto%20del%20art%C3%ADculo-9228-1-10-20180308%20(1)%20(1).pdf

Meléndez Torres y Cañez De la Fuente (2009) La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.

Neira, C. A. (2019). *Investigacion de la provincia de Garcia Rovira*. Bucaramanga

Nunes dos Santos. C. (2007). Somos lo que comemos. Identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. Volumen 16. Brasil. Bahía. UESC. Pg. 234 – 242.

Ordoñez Caicedo (2012). Gran libro de la cocina colombiana. Primera parte Tomo 9. Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia .Bogotá. Colombia. Ministerio de Cultura.

Oxford University (2018). Spanish Oxford living dictoniaries. Encontrado en: <https://es.oxforddictionaries.com/>

Pabón Villamizar S (1992). Los chitareros: prehispánicos habitantes de la antigua provincia de Pamplona en sierras nevadas. Colombia. Bucaramanga. Historiador UIS. Universidad Industrial de Santander. Escuela de historia.

Páramo y sus usos en la vereda El Mortiño. Bogotá Colombia. 82

PEÑALOZA, A. M. (2014). *DESCRIPCIÓN CUALI-CUANTITATIVA DE CUATRO PLATOS TRADICIONALES DEL*. Bogotá: PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

RAE (2014). Diccionario de la lengua española. Edición 23. Asociación de academias de la lengua española. Encontrado en: <http://dle.rae.es/?w=diccionario>

RAE(2019), <https://dle.rae.es/deconstruir>

Ramos Muñoz, y. K. (2017). *Turismo gastronómico: una nueva experiencia en Santander*. Bogotá: Universidad Externado de Colombia, 2017.

Real Academia Española. (2014). Cultura. Diccionario de la lengua española. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=BetrEjX>

Sánchez Enrique. Sánchez Carlos (2012). Paseo de olla. Tomo11. Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá. Colombia. Ministerio de Cultura.

Sanjuán Ballano, B. (2007). Información=Cultura. Mapas patrimoniales para ir de los medios a las mediaciones. PH Cuadernos - Patrimonio Cultural y Medios de Comunicación, 21, 30-43.

Tirado, D. F. (2018). Efecto del historial de deformación sobre el comportamiento de relajación del estrés del queso costero caribe colombiano de la leche de cabra. *Internacional de ciencia y tecnología en alimentos*. <https://journals-sagepub-com.aure.unab.edu.co/doi/full/10.1177/1082013218767006>

UNESCO (2003). Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial. 32a Reunión. Paris. <http://portal.unesco.org/es/ev.php>

UNESCO (2003). Documentos fundamentales para el Patrimonio Cultural. Textos internacionales para su recuperación, repatriación, conservación, Protección y difusión. Instituto Nacional de Cultura Pág.106. Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial. Francia. París. UNESCO

URL_ID=17716&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

Anexos #1

1. Guión entrevista dirigida a guardianes del patrimonio

Posterior a un encuentro con el sujeto a estudiar donde se le haga una introducción acerca del propósito de la investigación se acordará una cita con el tiempo suficiente por sesión para obtener información concreta.

1.1. Entrevista guardianes de patrimonio

1.1.1. Datos básicos

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Qué edad tiene?
3. ¿Cuál es su ocupación?
4. ¿Tiene hermanos o hermanas? ¿Cuántos?

1.1.2. Información cultural o alimentaria

1. ¿Qué elementos son los más usados en la cocina de su región?
2. ¿Qué ingredientes son los más comunes que utilizan en su hogar?
3. ¿Qué tipo de bebidas naturales y fermentadas suelen consumirse y prepararse en esta región? ¿cuál es el método de preparación?
4. ¿Conoce usted algún postre o dulce típico que se prepare es esta región?
¿Cuáles? ¿Sabe preparar alguno?

1.1.3. Acercamientos a la cocina

1. ¿Cuál fue el motivo por el cual empezó a cocinar? ¿Edad que tenía?
2. ¿Cuál fue el plato que más le gustó preparar?
3. ¿A sus hermanos les gusta la cocina?

1.1.4. Historia en la cocina

1. ¿Cuánto tiempo lleva cocinando?
2. ¿Por qué ha conservado el gusto a la cocina?
3. ¿Alguien le ha querido enseñar a realizar otras preparaciones? ¿Cuáles?

1.1.5. Elaboración de platos

1. ¿Cómo es el método de preparación de sus platos? (desde la compra de ingredientes hasta el servicio)
2. ¿Elabora los platos para el consumo propio o para la venta?
3. ¿Ve usted un incremento o disminución de ventas en su negocio?
4. ¿Cuáles son sus compradores jóvenes, adultos, adultos mayores?
5. ¿Piensa usted que la cocina ancestral está en riesgo de desaparición?
6. ¿Qué cree que se pueda hacer para evitar la desaparición de la cocina ancestral?
7. ¿Alguien de su familia se ve interesado en conservar sus saberes ancestrales de la cocina

Anexos #2

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES
PROGRAMA PROFESIONAL EN GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

**PROYECTO: Elaboración de un menú de tres pasos a través de la exploración de
la gastronomía del Municipio de Cepitá Santander**

El presente documento da cuenta de la validación de los instrumentos de recolección de información construidos en el curso de Proyecto Integrador, los cuales buscan la recopilación de datos en el marco del desarrollo de una propuesta de investigación en sentido formativo.

Los instrumentos validados son:

1. Entrevista para guardianes del patrimonio
2. _____
3. _____

Previas observaciones realizadas al estudiante, se avalan los instrumentos para ser aplicados y se deja constancia de la importancia de solicitar un consentimiento de aprobación al participante para el uso de la información recopilada.

Nombre:

Profesión:

Institución o Entidad laboral.

Anexos #3**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES
PROGRAMA DE GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA****CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN
INVESTIGACIÓN****Elaboración de un menú de tres pasos a través de la exploración de la gastronomía
del Municipio de Cepitá Santander**

El presente documento tiene como fin dar a conocer el propósito de esta investigación y solicitar su participación en dicho estudio, si usted así lo desea.

Se informa que la participación es absolutamente voluntaria e implica unos minutos de su tiempo para responder a unas preguntas que el estudiante investigador realice de manera oral o escrita, la conversación se grabará de manera que el estudiante pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado con el único fin de alimentar el estudio realizado con información relevante, esta información será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista a guardianes del patrimonio serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin

que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. De tener inquietudes sobre su participación, puede contactar al teléfono 6436111 ext 319 Universidad Autónoma de Bucaramanga.

Una copia de este documento le será entregada y una vez finalizado el estudio puede solicitar información sobre los resultados al teléfono mencionado anteriormente, sin que esto amerite ningún tipo de beneficio.

Acepto la participación en el proyecto de grado: **Elaboración de un menú de tres pasos a través de la exploración de la gastronomía del Municipio de Cepitá Santander**

Cuyo propósito es: realizar una exploración exhaustiva y completa sobre la gastronomía santandereana en la cual se analizará el municipio de Cepitá , Santander con el fin principal de extraer y resaltar una preparación tradicional de las provincias santandereanas de las cuales a través de dicha investigación se va elaborar un menú por pasos.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

Fotografías

Fotografía 19. Cocinera tradicional.



Fotografía 20. Corozos.



Fotografía 21. Árbol de limón.



Fotografía 22. Árbol de mango.



Fotografía 23. Árbol de papaya.



Fotografía 24. Árbol de bananos.

