

El Tarimón

Fogones metenses para la paz

Jhon Moreno Riaño

Edward Aurelio Garzón Ochoa



UNIMETA
Fundada en 1987

HACEMOS
GRANDE
AL META

GOBERNACIÓN
DEL META

Activo
Cultura
Meta

El Tarimón

Fogones metenses para la paz

El Tarimón

Fogones metenses para la paz

Jhon Moreno Riaño

Edward Aurelio Garzón Ochoa



El Tarimón: fogones metenses para la paz / Jhon Emerson Moreno Riaño y Edward Aurelio Garzón Ochoa
Villavicencio: Corporación Universitaria del Meta, 2023.

136 páginas: ilustraciones, 16,5 x 24 cm.

ISBN: 978-628-7636-09-5 (Versión impresa)

ISBN: 978-628-7636-10-1 (Versión electrónica)

1. Alimentos 2. Cultura llanera 3. Comida típica 4. Paz 5. Recursos naturales
6. Ingredientes 7. Preparación de alimentos 8. Comida reconfortante

641.3861 M84t Sistema de Clasificación Decimal Dewey 22° edición

Corporación Universitaria del Meta - UNIMETA

El Tarimón. Fogones metenses para la paz

Jhon Moreno Riaño
Edward Aurelio Garzón Ochoa

Coautores

Lilian Camila Arismendy Méndez, Heidy Johana Reyes Ruiz, Camilo Enrique Ramos Bríñez Enrique Sánchez-Gutiérrez, Blanca Teresa Alvarado Lancheros, Camilo Andrés Lesmes Fabián, Saúl Eduardo Rojas Gutiérrez, René Ricardo Cuéllar Rodríguez, Néstor Saúl Saray Leguizamó, Luisa Katherine Rojas Ávila, Adela Parra-Romero

Corporación Universitaria del Meta – UNIMETA

Presidenta – Sala General

Nancy Espinel Riveros

Rectora

Leonor Mojica Sánchez

Vicerrector Académico, de Investigaciones y Proyección Social

Manuel Humberto Paérez

Directora del Instituto Departamental de Cultura del Meta

Lilian Camila Arismendy Méndez

Gobernador del Meta

Juan Guillermo Zuluaga

Editorial Corporación Universitaria del Meta – UNIMETA

Carrera 32 No. 34B-26, Campus San Fernando – Villavicencio, Meta (Colombia)
Teléfono: (57-8) 662 1825
Ext. 130 Fax: 662 1827 <http://www.unimeta.edu.co>

Comité Editorial

Leonor Mojica Sánchez

Rectora

Manuel Humberto Paérez

Vicerrector Académico, Investigaciones y de Proyección Social

María Alejandra Peñaloza Sarmiento

Jefe de Biblioteca

Adela Parra Romero

Directora de Investigaciones

Luisa Katherine Rojas Ávila

Coordinadora de Investigaciones

Fotografía

Camilo Lascar Porras

Edición y corrección de estilo

Isabella Díaz Tejada

Diseño gráfico editorial, armada electrónica e impresión

Proceditor
proceditor@yahoo.es

© Corporación Universitaria del Meta - UNIMETA

ISBN (impreso): 978-628-7636-09-5

ISBN (electrónico): 978-628-7636-10-1

Abril del 2023

Villavicencio (Meta), Colombia

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en ninguna forma por medios electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin la previa autorización por escrito de la Editorial Corporación Universitaria del Meta-UNIMETA y de los autores. Los conceptos expresados en este documento son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente corresponden con los de la Corporación Universitaria del Meta-UNIMETA y da cumplimiento al Depósito Legal según lo establecido en la Ley 44 de 1993, los Decretos 460 de 1995, el 2150 de 1995, el 358 de 2000 y la Ley 1379 de 2010.

Contenido

Prólogo	15
<i>Lilian Camila Arismendy Méndez</i>	
Introducción	19
A fuego lento	19
<i>Enrique Sánchez-Gutiérrez</i>	
Vivir para contarla: historias de vida como metodología de investigación social	21
<i>Adela Parra-Romero</i>	
1. Lejanías	23
Reseña Histórica	23
Ubicación sociodemográfica espacios de interés cultural	23
Recursos naturales	25
1.1. Daniel Fernández	26
1.1.1. Mamona a la llanera	27
Ingredientes	29
Preparación	29
1.2. Javier Lozano	30
1.2.1. Envueltos de plátano maduro	32
Ingredientes (10 porciones)	33
Preparación	33
1.3. Leonardo Castañeda Pabón	33
1.3.1. Cachama al horno	35
Ingredientes (10 porciones)	36
Preparación	36
1.4. María Albéniz Preciado	36
1.4.1. Mazamorra de maíz con frijol	38
Ingredientes	39
Preparación	39
1.5. Anadelia Cruz	40
1.5.1. Torta de bore o chonque o cidra o ahuyama	41
Ingredientes	42
Preparación	43
2. Fuentedeoro	45
Reseña Histórica	45

Ubicación sociodemográfica, espacios de interés cultural	46
Recursos naturales	47
2.1. Álvaro Mendoza Rodas	48
2.1.1. Pescado al Pindo	50
Ingredientes	51
Preparación	51
2.2. María Aleida Londoño	51
2.2.1. Sopa de bolas	53
Ingredientes	53
Preparación	54
2.3. Aída Parrado	54
2.3.1. Majule	55
Ingredientes	56
Preparación	56
2.4. Nohora Enciso	57
2.4.1. Sancocho de gallina	58
Ingredientes	58
Preparación	59
3. Granada	61
Reseña Histórica	61
Ubicación Sociodemográfica y espacios de Interés Cultural	61
Recursos Naturales	63
3.1. Breiner Sebastián Sánchez Muñoz	64
3.1.1. Hamburguesa criolla	66
Ingredientes	67
Preparación	67
3.2. Irlanda Martínez	68
3.2.1. Hayacas (Hallacas)	70
Ingredientes	71
Preparación	71
3.3. Anadilsa Conde Tique	72
3.3.1. Carne al zurrón	73
Ingredientes	74
Preparación	74
3.4. Abelardo López Castaño	75
3.4.1. Carne asada en vara	76
Ingredientes	77
Preparación	77
4. San Martín de los Llanos	79
Reseña histórica	79

Ubicación sociodemográfica y espacios de interés cultural	79
Recursos naturales	81
4.1. Luz Mery Trigos	83
4.1.1. Entreverao	85
Ingredientes	85
Preparación	86
4.2. María Aidé Rodríguez	87
4.2.1. Tungos dulces	88
Ingredientes	89
Preparación	90
4.3. Ismael Castro Guevara «El Tigre del Merrey»	90
4.3.1. Carne a la perra	92
Ingredientes (un cojín de carne a la perra):	93
Preparación	94
4.4. Ginna Marcela Mora Almeida	94
4.4.1. Torta gacho	96
Ingredientes	97
Preparación	97
4.5. Diego Alexander Guarín Méndez	97
4.5.1. Helado de unama o seje	99
Ingredientes	100
Preparación	100
5. Restrepo	103
Reseña Histórica	103
Ubicación sociodemográfica, espacios de interés cultural	104
Recursos naturales	106
5.1. Luz Mila Lesmes Jara	107
5.1.1. Las génovas	109
Ingredientes (10 unidades)	109
Preparación	110
5.2. Luz Helena Ramos González	110
5.2.1. Mondongo	112
Ingredientes (10 porciones)	112
Preparación	113
5.3. Aminta López	113
5.3.1. Tamales	115
Ingredientes (10 tamales)	116
Preparación	116
5.4. María Edna Julia Castro	117
5.4.1. Arepa cariseca	118

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

Ingredientes	119
Preparación	119
5.5. Ana Tulia Mondragón	120
5.5.1. Pan de arroz restrepense	122
Ingredientes	122
Preparación	123
Bibliografía	125
De los autores	129

Lista de figuras e imágenes

Figura 1.	Maravillas del Cañón del Güéjar.	24
Figura 2.	Ruta 1, Lejanías - Villavicencio.	25
Figura 3.	Ruta tres, Fuentedeoro.	48
Figura 4.	Ruta cuatro, Granada.	64
Figura 5.	Ruta dos, San Martín de los Llanos.	83
Figura 6.	Ruta cinco, Restrepo.	105
Imagen 1.	Grupo de cocineros y cocineras del proyecto de investigación del Instituto de Cultura del Meta «El Tarimón», participando en Expoartesánías 2022.	15
Imagen 2.	Cocineros tradicionales metenses participaron en el 54 Torneo Internacional del Joropo Miguel Ángel Martín.	16
Imagen 3.	Tungos de arroz envueltos en hoja de bijao, amasijo metense tradicional.	17
Imagen 4.	Daniel Fernández, cocinero tradicional de Lejanías, Meta.	26
Imagen 5.	Mamona asada a la llanera.	28
Imagen 6.	Javir Lozano, cocinera tradicional de Lejanías, Meta.	30
Imagen 7.	Envueltos de plátano, amasijo tradicional metense.	32
Imagen 8.	Leonardo Castañeda, cocinero tradicional de Lejanías, Meta.	34
Imagen 9.	Cachama al horno, plato tradicional de Lejanías, Meta.	35
Imagen 10.	María Albéniz, cocinera tradicional de Lejanías, Meta.	37
Imagen 11.	Mazamorra de maíz con frijol, plato tradicional de Lejanías, Meta.	39
Imagen 12.	Anadelia Cruz, cocinera tradicional de Lejanías, Meta.	40
Imagen 13.	Tortas campesinas, plato tradicional de Lejanías, Meta.	42
Imagen 14.	Álvaro Mendoza, cocinero tradicional de Fuentedeoro, Meta.	49
Imagen 15.	Pescado al pindo, plato tradicional de Fuentedeoro, Meta.	50
Imagen 16.	María Aleida Londoño, cocinera tradicional de Fuentedeoro, Meta.	52
Imagen 17.	Sopa de bolas, plato tradicional de Fuentedeoro, Meta.	53

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

Imagen 18.	Aída Parrado, cocinera tradicional de Fuentedeoro, Meta.	55
Imagen 19.	Machuque y majule (jarra), platos tradicionales de Fuentedeoro, Meta.	56
Imagen 20.	Nohora Enciso, cocinera tradicional de Fuentedeoro, Meta.	58
Imagen 21.	Sancocho de gallina, receta tradicional del departamento del Meta.	59
Imagen 22.	Sebastián Sánchez, cocinero tradicional de Granada, Meta.	65
Imagen 23.	Hamburguesa criolla, tradicional de Granada, Meta.	66
Imagen 24.	Irlanda Martínez, cocinera tradicional de Granada, Meta.	69
Imagen 25.	Hayacas de Irlanda, plato tradicional fontorense, departamento del Meta.	70
Imagen 26.	Anadilsa Conde, cocinera tradicional de Granada, Meta.	72
Imagen 27.	Carne al zurrón, plato tradicional del departamento del Meta.	73
Imagen 28.	Abelardo López, cocinero tradicional de Granada, Meta.	75
Imagen 29.	Carne asada en vara, plato tradicional del departamento del Meta.	77
Imagen 35.	Luz Mery Trigos, cocinera tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.	84
Imagen 36.	Entreveraos, plato tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.	86
Imagen 37.	María Aidé, cocinera tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.	87
Imagen 38.	Tungos, amasijo tradicional del departamento del Meta.	89
Imagen 39.	Ismael Castro «El tigre del Merey», cocinero tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.	91
Imagen 40.	Carne a la perra, plato tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.	93

Imagen 41.	Ginna Mora, cocinera tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.	95
Imagen 42.	Torta gacho y amasijos sanmartineros, platos tradicionales de San Martín de los Llanos, Meta.	96
Imagen 43.	Diego Guarín, cocinero tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.	98
Imagen 44.	Helados y licuados de frutos del pepepe, tradición culinaria de San Martín de los Llanos, Meta.	99
Imagen 45.	Luz Mila Lesmes, cocinera tradicional de Restrepo, Meta.	107
Imagen 46.	Génovas, receta tradicional de Restrepo, Meta.	109
Imagen 47.	Luz Helena Ramos, cocinera tradicional de Restrepo, Meta.	111
Imagen 48.	Mondongo, receta tradicional de Restrepo, Meta.	112
Imagen 49.	Aminta López, cocinera tradicional de Restrepo, Meta.	114
Imagen 50.	Tamales, receta tradicional de Restrepo, Meta.	115
Imagen 51.	María Edna, cocinera tradicional de Restrepo, Meta.	117
Imagen 52.	Arepa cariseca, receta tradicional de Restrepo, Meta.	119
Imagen 53.	Tulia Mondragón, cocinera tradicional de Restrepo, Meta.	120
Imagen 54.	Pan de arroz, amasijo tradicional del departamento del Meta.	122

Prólogo

Pocas veces se ha reconocido la amplitud y diversidad de la cultura en el Meta, más allá del imaginario colectivo que ponía límites, al entender nuestra cultura solo como joropo y carne a la llanera, expresiones que nos llenan de orgullo por ser llaneros, pero que no son las únicas. Desde la institucionalidad y bajo el liderazgo del Gobernador Juan Guillermo Zuluaga, con un objetivo claro de servicio a la gente, se ha trabajado en abrir la talanquera del conocimiento ancestral, buscando llegar a los saberes de los más viejos para reconocer las raíces de nuestras costumbres, entendiendo y compartiendo la importancia de la salvaguardia y difusión de nuestro patrimonio.



Imagen 1. Grupo de cocineros y cocineras del proyecto de investigación del Instituto de Cultura del Meta «El Tarimón», participando en Expoartesánas 2022.

El Instituto Departamental de Cultura del Meta a partir del 2020, inició un proceso maravilloso enfocado en descubrir de la mano de portadores de muchas tradiciones, la magia de nuestra cocina tradicional,

partiendo del reconocimiento de actores culturales y sabedores en cada municipio del departamento. Se hizo focalizando esfuerzos en lugares que conservan una riqueza culinaria importante, entendiendo la cocina tradicional como pieza fundamental en el desarrollo de nuestra historia. Estos saberes han estado vivos desde siempre en nuestro territorio, haciendo parte de cada faena en el Llano, pero también han estado presentes en la infancia de nuestros ancestros, han influido directamente en los recuerdos y formas de relacionarse de los habitantes de este hermoso departamento.

En este viaje por los saberes encontramos diferentes manifestaciones de nuestra cultura: el joropo, la tradición oral, las Cuadrillas de San Martín, la cultura agrícola representada en las Carrozas de Granada y las Carretillas Frutícolas de Lejanías, las artes plásticas interpretando el Llano desde diversas formas y colores y, por supuesto, una de las expresiones más relevantes por su extensión en el territorio: las cocinas tradicionales, patrimonio que ocupa las páginas de este libro. Es así que desde un diálogo social en los municipios de Lejanías, Restrepo, Granada, Fuentedeoro y San Martín de los Llanos, los autores de este libro e investigadores del Instituto de Cultura del Meta, de una manera técnica, comprensiva y curiosa iniciaron el trabajo de campo que evidencia que la gastronomía en nuestro departamento es tan rica como diversa. En estas páginas se entiende por qué la cocina viaja, se mueve y se transforma.



Imagen 2. Cocineros tradicionales metenses participaron en el 54 Torneo Internacional del Joropo Miguel Ángel Martín.

En este trabajo titulado *El tarimón. Fogones metenses para la paz*, que se publica y se comparte de la mano con la academia, se reconoce el saber ancestral de la cocina en el rostro de portadores que permitieron contar su historia de vida, demostrando que a pesar de los horrores de la guerra, que por décadas ha estado presente en el territorio nacional, hay prácticas y expresiones comunitarias que cierran heridas y abren caminos de esperanza, reconciliación y amor. Los autores en el ejercicio de investigación lograron desde la cartografía social, identificar la evolución de la cocina en el Meta, influenciada de muchas formas por nuestras costumbres de hombres de caballo, sogá y sombrero, pero cocina que también contó con la influencia de colonos que llegaron a estos territorios huyendo de la guerra en la mayoría de casos, pero que traían consigo costumbres culinarias propias que fusionaron y dieron lugar a nuevos olores, sabores y colores con los productos de este territorio.



Imagen 3. Tungos de arroz envueltos en hoja de bijao, amasijo metense tradicional.

Estos conocimientos y saberes deben salvaguardarse y transmitirse; la institucionalidad y la academia tienen un papel importante en esa responsabilidad y es necesaria la generación de instrumentos académicos,

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

administrativos y jurídicos, que permitan el reconocimiento de estas manifestaciones como patrimonio cultural inmaterial del departamento, la formulación y ejecución de planes de salvaguardia que reúnan las acciones necesarias para lograr el reconocimiento y transmisión de estos saberes de manera sostenible en el tiempo, así como la acción por conservar la legitimidad y reconocimiento a nuestros portadores.

En las siguientes páginas, el lector descubrirá la grandeza de la cocina tradicional como expresión cultural del Meta, acompañada de historias que apasionan y motivan a conservar la certeza de que la bondad sigue presente después del humo de la guerra, y que este es reemplazado por el calor de la leña y las sonrisas en la mesa.

Lilian Camila Arismendy Méndez
Directora, Instituto Departamental de Cultura

Introducción

A fuego lento

Enrique Sánchez-Gutiérrez

El libro de cocina *El tarimón. Fogones metenses para la paz*, con recetas recogidas por Jhon Moreno y Edward Garzón en los municipios de San Martín de los Llanos, Lejanías, Fuentedeoro, Granada y Restrepo, reúne las bases de una de las más importantes cocinas colombianas: la cocina de las sabanas y el piedemonte llanero.

Este recetario habla de tradiciones culinarias formadas, “amasadas y cocinadas a fuego lento” durante cientos años y asociadas a una rica historia de ocupación del territorio llanero, porque la vida, la cultura y la identidad llanera se han tejido a partir de los saberes ancestrales indígenas, del arduo trabajo ganadero del Llano y de las corrientes migratorias de campesinos que han buscado refugio, un pedazo de tierra y paz en este vasto territorio. Allí los migrantes encontraron unos recursos, una cultura de raíces indígenas y criollas, cuya historia está asociada a la utopía jesuita de fundar el cielo en la tierra mediante comunidades autónomas, dedicadas a la combinación de la devoción cristiana, con el trabajo ganadero y la agricultura en vegas y conucos.

Detrás de casi todas estas recetas de cocina hay también una historia de vida —que de manera resumida el recetario recoge— que nos remite a una o dos generaciones de familias y personas desplazadas por la violencia, que llegaron al Llano sin otra cosa que sus sueños y sus esperanzas. Historias de vida que reflejan el drama del desplazamiento, pero también el proceso de adaptación y creatividad de los migrantes del Huila, el Tolima, Boyacá, Cundinamarca, entre muchos otros lugares, migrantes que entraron por el río Ariari a “tumbar montaña” y a sembrar, maíz, arroz, frijol y pasturas.

De la fusión de tradiciones culinarias indígenas, criollas y de los aportes culinarios de los llegados al departamento, surgió esta rica y variada cocina que apenas, gracias a libros como este, podremos conocer mejor los colombianos.

El libro es un reto para los sentidos y la inteligencia culinaria.

Sorprende en el recetario su visión integral de la cocina como parte del sistema agroalimentario, informándonos de las técnicas y de la biodiversidad cultivada por los campesinos colonos y vegueros.

Nos revela técnicas de los parrilleros en la preparación de la mamona tradicional del Llano —que no se debe confundir con carne a la vara—, que se asa a fuego lento y se acompaña con yuca, guacamole y plátano maduro. El libro nos cuenta de los cortes de la carne, el deshuese y la leña para asar; nos informa sobre la cocina bajo tierra para la carne a la perra; la preparación del entreverao; los envueltos de plátano topocho como el majule, que expresan muy bien la comida criolla; el infaltable sancocho de gallina para las fiestas y eventos importantes, lo mismo que las hayacas; el guiso con cebolla, tomate, cilantro cimarrón; la sopa de bolas; la mazamorra de maíz con fríjol; la torta de bore; los tungos; el gacho; el mondongo; las arepas carisecas; el pan de arroz que da identidad a la panadería del departamento, y algunas innovaciones que no han de faltar en la cocina como la cachama al horno, el helado de seje y hasta las hamburguesas “criollas”.

Enriquecen el libro las expresiones tradicionales del habla del departamento y la mención de las variedades locales de los productos utilizados en la alimentación.

Para mí, lector de libros de cocina, ha sido un descubrimiento, un placer leerlo, y conocer en sus breves reseñas la vida de las cocineras y cocineros, los protagonistas del libro.

Vivir para contarla: historias de vida como metodología de investigación social

Adela Parra-Romero

Contar la vida de aquellos que trabajan diariamente por mantener formas de vida y de paz en los territorios, ha sido documentado como un método de producción de conocimiento válido en las ciencias sociales. Un trabajo como el que se presenta en este libro, no es la excepción. La historia de vida y la biografía hacen parte de los métodos cualitativos de investigación y son cruciales para acercarse a las experiencias vitales de personas en contextos y territorios particulares. Como herramienta de análisis, las historias de vida permiten recabar, sistematizar y analizar el aprendizaje en la vida y para la vida de las personas cuyas historias son contadas (Malagón-Castro y Valencia-González, 2021). La plasticidad de este método se debe a su carácter amplio para recabar momentos historiográficos, evocaciones, posibilidades, utopías y, en general, reconstruir mediante narrativas, lenguajes, silencios y expresiones, fenómenos sociales, datos y relaciones importantes para la comprensión de fenómenos sociales.

Es por esto que las historias de vida, desde una perspectiva fenomenológica, exploran el significado social de la experiencia basada en la expresión simbólica y narrativa a través del lenguaje (Malangón, 2023), en el cual, lo que las personas dicen y hacen es el producto de una concepción particular del mundo (Cordero, 2012). Las historias de vida que se relatan en este libro, entretienen datos, recetas, vidas y tradiciones como muestra del patrimonio cultural de los municipios de Lejanías, San Martín de los Llanos, Fuentedeoro, Granada y Restrepo. Desde la oralidad, la tradición y la experiencia, veintitrés cocineros y cocineras nos comparten sus recetas como símbolo de una vida que se resignifica a partir del reconocimiento de la habilidad ganada en el cocinar .

El trabajo de investigación realizado en este libro, no solo parte del registro que se hace de la vida cotidiana, el sentido común y las explicaciones y reconstrucciones que los cocineros y cocineras hacen de sus vidas y de las recetas que han decidido compartir, sino que, como

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

investigadores, los autores exploran, aplican y producen el Patrimonio a partir de un método de tipo cualitativo como son las historias de vida.

En los diálogos con cocineros y cocineras tradicionales de los municipios, se establecen narrativas que nos cuentan los paisajes, los ingredientes, las relaciones y las movilizaciones que han surtido lugar en el Llano. La receta se convierte así en un dispositivo para movilizar los saberes, las migraciones, los dolores, los olores y los conocimientos propios de cada uno de esos territorios, en su conexión con otros lugares de esta Colombia diversa, intercultural y dolida. De ahí que las historias de vida hayan sido el método más usado en las investigaciones sobre la violencia y el conflicto armado (Malagón-Castro y Valencia-González, 2021). Historia de vida y receta se convierten en una mediación pedagógica para revitalizar, resignificar, movilizar y hacer emerger el conocimiento ancestral y cultural del Meta.

1. Lejanías

Reseña Histórica

Con el propósito de visualizar la labor de los cocineros, este primer apartado tiene como propósito contextualizar el municipio de Lejanías ubicado en el departamento del Meta. En este sentido, para los años 50, Lejanías era una región de gran atractivo para los colonos por sus recursos naturales, entre estos: el suelo, el clima y la fauna. La ocupación de este territorio se dio de dos formas: los primeros lo hicieron de una forma voluntaria y, posteriormente, vinieron otros amparados por una ley de colonización, dictada en el año 1959 durante el gobierno del expresidente Alberto Lleras Camargo. Llegar a estas tierras en ese entonces, representó una gran odisea, pues los colonos nadaron por caudalosos ríos como Guape, Cubillera y el Ariari, donde resultaron ahogadas un alto porcentaje de personas como lo informa el Consejo Municipal para la Gestión del Riesgo de Desastres, 2018.

Ubicación sociodemográfica espacios de interés cultural

El municipio de Lejanías se encuentra al occidente del departamento del Meta, en el costado oriental de la Cordillera Oriental, denominado piedemonte llanero, el cual es un sector montañoso y lluvioso, con alturas entre los 500 m.s.n.m. y los 3500 m.s.n.m. y temperaturas que varían entre los 27°C y los 0°C. Presenta los pisos térmicos cálido, medio, frío y páramo bajo. La altitud de la cabecera municipal se encuentra entre los 670 msnm y 750 msnm y registra una temperatura media de 26°C, según lo citado por la Alcaldía Municipal de Lejanías, 2020.

Ubicado a 128 kilómetros al suroeste de Villavicencio, Lejanías cuenta con una extensión de 852 kilómetros cuadrados; limita al norte con los municipios de Cubarral y Castillo, al sur con los municipios de San Juan de Arama y Mesetas, y al oriente con los municipios de El Castillo y Granada (Ibid.).

El Municipio de Lejanías cuenta con una población de 11.341 habitantes, de los cuales el 41,77% se encuentran en la parte urbana, mientras el 58,23% de los habitantes se encuentran en la parte rural. Adicionalmen-

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

te, el 51% de habitantes son hombres y 49% son mujeres. La población étnica está representada en un 0,79% por población indígena y un 0,38% por población negra, mulata o afrodescendiente (departamento Nacional de Planeación, 2022).

Actualmente, Lejanías llama la atención por el ecoturismo en torno a sus atractivos naturales como las piscinas del Güéjar, la quebrada La Cristalina, Piedra Gorda y el Puente de la Reconciliación, ubicado sobre el río Guape. El ecoturismo en la región se convierte en una ventana para el desarrollo del sector de servicios relacionados con la hotelería y la gastronomía locales (Alcaldía Municipal de Lejanías, 2020). La figura No. 1 se aproxima a las actividades anteriormente mencionadas.



Figura 1. Maravillas del Cañón del Güéjar.

Fuente: <https://maravillasdelguejar.com/index.php/gallery/>

La conectividad de Lejanías con el resto del país se puede realizar por vía terrestre o aérea, teniendo como nodo principal la ciudad de Villavicencio. Por vía aérea, el aeropuerto Vanguardia está situado a 15 minutos del centro de la ciudad, y tiene vuelos directos por medio de las aerolíneas Avianca Airlines, Easy Fly y Satena.

A partir de la ciudad de Villavicencio se llega por vía terrestre con una duración de 2 horas y 30 minutos a través de los operadores de Flota La Macarena y Transportes Morichal. Para otros municipios del sur y oriente del Meta, la conexión se hace por las vías Puerto Gaitán-Villavicencio-Lejanías (Figura 2), La Uribe-San Juan de Arama-Lejanías (Figura 3) y Vista Hermosa-San Juan de Arama-Lejanías (Figura 4), y para municipios del corredor vial de San José del Guaviare, la ruta es San José del Guaviare-Granada-Lejanías (Figura 5). Desde todos los puntos de origen, se debe tomar la desviación de Aguas Claras para llegar a Lejanías.

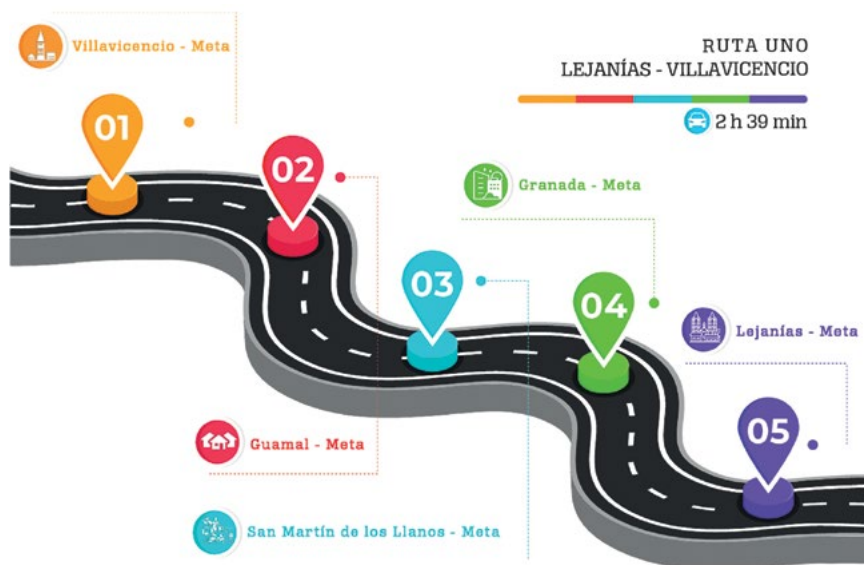


Figura 2. Ruta 1, Lejanías - Villavicencio.

Recursos naturales

De acuerdo con el documento técnico de soporte para revisión y ajuste del esquema de ordenamiento territorial en el año 2019, la estructura ecológica del municipio de Lejanías se concibe como áreas de reserva, conservación y protección de los recursos naturales municipales, los siguientes espacios:

1. Parque Nacional Natural Sumapaz que contiene una extensión de 19.016,32 hectáreas.
2. Distrito de Manejo Integrado Ariari Guayabero, el cual corresponde a una superficie de 62.823,38 hectáreas dentro del municipio.
3. Páramo Cruz Verde-Sumapaz con 12.005,72 hectáreas, considerado como un ecosistema estratégico.
4. Se precisa que conforme a este documento, el patrimonio cultural urbano del municipio de Lejanías son reconocidos los siguientes suelos de protección urbana y bienes de interés cultural: Relictos de ecosistemas naturales o semi-naturales. Áreas de Especial Importancia Ecológica o Ecosistémica. Infraestructura ecológica de origen antrópico con presencia de elementos ecosistémicos.

1.1. Daniel Fernández



Imagen 4. Daniel Fernández, cocinero tradicional de Lejanías, Meta.

La familia de Daniel llegó al Meta proveniente de Campo Alegre, Huila. Él nació en Puerto Gaitán en 1967 y se mudó a Lejanías en 2012 para trabajar como peón en los cultivos de yuca. Su trabajo consistía en sacar las yucas durante las cosechas. Vivía en El Topacio y trabajaba con un amigo que era yuquero; relata que, entre los dos sacaban 3 o 4 viajes semanales, con hasta 400 bolsas de tubérculos. Con el tiempo fue aprendiendo el oficio de la cocina y, además, al lado de esta labor se convirtió también en matarife, logrando conocer los secretos del asado y el oficio de los cortes y el sacrificio de los animales. Hoy día, Daniel Fernández es uno de los matarifes y parrilleros con mayor prestigio en el municipio. Nadie como él sabe acerca de los cortes de carne para los asados.

Aprendió la cocina tradicional mirando y haciendo, porque como reza el dicho: —la práctica hace al maestro— dice él. Esto válido para todos los oficios, como ser matarife o parrillero, porque no se trata solo de enterrar un cuchillo, picar carne y poner al fogón; es necesario saber

cuál es el punto exacto para hacer la cortada y evitar que los animales sufran al morir o que se desperdicie el alimento. En palabras de Daniel «para que sea mamona, el becerro debe estar mamando y debe tener entre 7 y 11 meses, para que sea la propia mamona».

Para asar una buena mamona o una buena carne es muy importante la madera, porque además «el llanero criollo solo le echa sal a la carne, ya lo que trae condimento viene de afuera, del Tolima, Huila y Cundinamarca», resalta Daniel. Por esta razón la madera que se utilice en el asado influye en gran parte del sabor que se le da a la carne. Hay una madera que se utiliza en el Meta, que es natural de Yopal y es conocida como yopo. Sobre todo, la utilizan mucho en la mayoría de los asaderos de Villavicencio, sin embargo, como en Lejanías se cultiva bastante cítrico y guayabo, cuando se talan estos cultivos, se utiliza este tipo de madera con muy buenos resultados.

Daniel tiene una experiencia de 16 años en el oficio de asador. Afirma que ha llegado a montar hasta 7 reses de una sola tirada; esto quiere decir que ha preparado carne asada para, más o menos, dos mil personas en un solo evento. Por desconocimiento, se puede pensar que es fácil o sencillo el oficio de matarife, asador o parrillero, pero la verdad es otra, ya que, para la labor que ejerce Daniel, es necesario saber y para aprenderlo no hay un lugar donde se pueda estudiar. Es por esto que hablamos de un oficio que se aprende haciendo, de manera directa, y conociendo los procesos desde el sacrificio mismo hasta el consumo final del plato.

1.1.1. Mamona a la llanera

La historia de la formación de los Llanos Orientales tal y como los recuerda la tradición del imaginario nacional, es un territorio de infinitas sabanas, de ganadería silvestre y de vaqueros legendarios, que se da a partir de la ocupación progresiva de las ganaderías hispánicas, en su mayoría jesuíticas, en los territorios del actual Meta, Casanare, Arauca y Vichada, desde mediados del siglo XVI y con especial fuerza desde mediados del XVII.

La identidad ganadera se fortaleció con los años y se consolidó como la piedra angular desde la que tradicionalmente se entiende la cultura territorial. Aunque las relaciones sociales y económicas han cambiado de manera abrupta a partir de mediados del siglo XX, con la colonización

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

masiva producto de la violencia nacional, la cultura llanera se resiste a perder su tradicional acervo. El hato llanero, siendo antaño el botalón de la cultura regional, pasó a ser un eslabón secundario de la economía y la vida en los Llanos Orientales.

En el departamento del Meta, en municipios como San Juan de Arama y San Martín de los Llanos, los más antiguos del territorio, conservan dentro de sus costumbres alimenticias las preparaciones tradicionales de la carne a la llanera. En municipios como Cumaral y Villavicencio, de tradición ganadera, aunque no tan antiguos, esta preparación también ocupa un lugar especial dentro de su cultura gastronómica. Con las vías de fácil acceso entre Villavicencio y la capital del país, sumado al impulso del turismo por parte de los gobiernos departamentales y locales, los asaderos de carne a la llanera se han vuelto un sitio obligado para los turistas que visitan los Llanos Orientales. Cumaral y San Martín de los Llanos bien podrían ser los municipios que gozan de mejor fama debido a la calidad de sus asados y terneras.



Imagen 5. Mamona asada a la llanera.

La consolidación de su plato típico ha traído bastantes beneficios a la economía regional, sin embargo, también existen críticas al respecto. La madera del árbol del yopo, un árbol común del territorio tropical americano es la que, según los expertos asadores, da una mejor brasa y un mejor sabor a la carne a la llanera. La tala indiscriminada de este árbol para tales fines ha traído problemas a las fuentes hídricas, y CORMACARENA ha tenido que señalar esta problemática y regular su tala. En municipios de reciente colonización, como Lejanías, la carne a la llanera se vuelve parte del paisaje gastronómico, turístico y festivo, debido a que, a pesar de que sus pobladores no poseen un arraigo por las costumbres llaneras, las administraciones municipales y departamentales han hecho un trabajo de difusión de la cultura llanera que sus pobladores han recibido con afecto y de manera favorable.

Ingredientes

- Carne de ternera en sus cortes tradicionales
- Sal

Preparación

La preparación de la mamona a la llanera comienza desde el sacrificio. El animal debe enchivarse o manearse (expresiones que señalan el acto de amarrar las patas y manos del animal con una soga), y posteriormente apuñalarse en el cuello. La puñalada debe ser precisa para que el animal se desangre de manera correcta, para que la sangre brote con facilidad y no sufra de más. Los portadores de la tradición indican que anteriormente la sangre del animal se utilizaba para preparar los pericos de sangre; un plato tradicional que consta de sangre cuajada (o claros) cocinada con cebolla y tomate.

La «pelada del bicho» y la «despostada», como bien puede denominar un experimentado asador al proceso de despellejar y deshuesar el animal, se suele hacer de manera tradicional sobre hojas de palma real, plátano u otro tipo de musáceas, que van colocadas en el piso para que la carne no se ensucie. Para este procedimiento se utilizan cuchillos de diferentes tamaños, unos especiales para una y otra labor, y también una hachuela para la despostada o deshuese.

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

Luego de la pelada y el desposte se sacan las piezas o cortes, que son los trozos de carne que se van a poner a asar. Los cortes de la carne son un detalle fundamental del conocimiento para la preparación de un asado a la llanera. El conocimiento y la habilidad que se necesitan para sacar los cortes toma importancia al momento de entender qué pieza de carne sirve para qué tipo de preparación. Así mismo, el asador de la mamona a la llanera debe saber sacar los cortes y entender el punto en el cual cada uno de ellos está listo para ser servido. La mamona o «bicha», debe tener entre 7 y 11 meses de edad. Por lo general y, después de estar despresada los diferentes cortes se ensartan en varas o chuzos de madera que miden aproximadamente 2 metros. Los chuzos se distribuyen alrededor de la hoguera, que deberá estar a fuego lento. Usualmente el tiempo de cocción puede tardar entre cinco y seis horas. La mamona o ternera a la llanera se suele servir con yuca, guacamole y plátano maduro.

1.2. Javier Lozano



Imagen 6. Javier Lozano, cocinera tradicional de Lejanías, Meta.

Es hija de un pescador que llegó con su familia al departamento del Meta proveniente de La Vega, Magdalena, cuando ella tenía 7 años de edad y se asentaron en la vereda La Playa. Después de estar en Lejanías por una temporada corta, sus padres decidieron trasladarse hacia Yucapé y, *tumbando montaña*, como suelen decirle a derribar la selva, se hicieron un fundo o finca.

La vereda de Yucapé queda cruzando el río Guape, por tanto, a este lugar se puede llegar desde Lejanías o desde el Castillo. Se encuentra a una hora de cada municipio. Cuando entraron a la zona, lo hicieron por el lado del Ariari, ayudados por los residentes, quienes los pasaron en canoas. Una vez tuvieron la tierra, se dedicaron a cosechar maíz, arroz, frijol caraota y plátano; además de algunas pocas verduras como cebolla, cilantro cimarrón y tomate cherry.

«Hacíamos envueltos al horno, en las colmenas donde se hacía la fogata de leña. Se le metía candela y se calentaban las colmenas que eran de barro, hechas con la baba de un árbol conocido como guásimo. De la cáscara de este árbol se hacía el pegante y se hacían hornos pequeños (colmenas) al fondo de la cocina. Como antes no había aceite, casi todo era asado», comenta Javier.

Cuando llegaba la cosecha del maíz, empezaba a reunirse la gente y lo que siempre se preparaba era sopa de mazorca con frijol verde, le ponían el cilantro cimarrón y la cebolla de la huerta, junto con el tomate para el guiso. Para darle el mejor sabor a la sopa de maíz se rebanaba la mazorca con un cuchillo y al mismo tiempo se ponía a hervir gallina, hueso o callo. Una vez que estaba listo, se molía el maíz y con la sustancia de la carne se hacía la sopa de maíz. Este era uno de los platos más apetecidos de la temporada de la cosecha.

La primera siembra de maíz se hacía en marzo y se debía recoger a mitad de año y la segunda, en el semestre posterior. Javier cuenta que en febrero o marzo se quemaban las rastrojeras que se tumbaban y ahí sí se sembraba el maíz. Se sembraba en los denominados *tiempos de oscuridad*, es decir cuando ya estaba menguando la luna. Esto se hacía con el fin de que no le diera peste a las matas. Para hacerle limpieza al sembrado, no se le ponía insecticida, se le quitaba el rastrojo a mano, solo con el machete, para no quitarle la capacidad de fertilización a la mata de maíz. Para que el maíz tenga el encanto que se le conoce, es necesario conocer el misterio que tiene la mazorca: todo está en la re-

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

cogida del maíz, una maicera debe estar en el punto exacto para poder hacer la recogida, si se toca o se quita el fruto a la mata en un tiempo que no es, se apresura el cultivo. Para saber si está en punto de la recogida, se le quita el cabello a la mazorca hacia arriba y si suelta rápido, sin necesidad de hacer fuerza, es porque ya está en punto la cosecha.

1.2.1. *Envueltos de plátano maduro*



Imagen 7. Envueltos de plátano, amasijo tradicional metense.

El plátano es un alimento de gran importancia en la región del Ariari y hace parte de la producción tradicional agrícola de la región de los Llanos colombo-venezolanos. Aparece en multitud de los relatos de las personas de la región como alimento preponderante de los cultivos de «pancoger» o de la huerta casera. En este caso, el plátano se mezcla y cocina con el maíz, cereal prehispánico que fue domesticado y utilizado como sustento de los pueblos mesoamericanos. Es así como, al unir estos dos alimentos se puede preparar un envuelto, que no es otra cosa que masa envuelta en una hoja de plátano o de bijao, que se cocina tomando los sabores y aromas de estas plantas. Esta preparación no lleva ningún tipo de químico. En Lejanías, los envueltos de plátano se realizan

cuando llega el tiempo de cosecha. Antiguamente, estos productos no se podían vender ya sea por las dinámicas del conflicto armado o por la ausencia de carreteras que facilitaran el transporte de los alimentos. En este contexto, los cocineros decidieron emplear los dos insumos bases para preparar diferentes recetas y así poder innovar en la cocina.

Ingredientes (10 porciones)

- 1 kilogramo de maíz pergamino (seco)
- 5 plátanos maduros hartones
- Una pizca de sal

Preparación

Se desgrana el maíz. En algunos lugares este alimento se pela de manera tradicional, es decir, en agua caliente con ceniza cernida. Después de pasar por la ceniza, el maíz pasa a un canasto de fique en donde se limpia bien. En este punto, es necesario revolver el maíz para que las partículas o nuche (cáscaras) que tienen los granos se desprendan (el maíz queda precocido). Luego, el maíz se deja secando por tres días. En el momento que llega a su punto, se pasa por el molino hasta alcanzar una textura polvorosa. Mientras tanto, el plátano maduro se macera y se mezcla con el maíz molido. Al alcanzar una textura homogénea, la masa se deja fermentar por dos horas. Al llegar a su punto, la masa se empaca en hojas de bijao, por lo general, en forma de cartuchos o conos. Para finalizar, los envueltos se colocan en el horno a una temperatura de 300 °C, por algo más de una hora.

1.3. Leonardo Castañeda Pabón

Actualmente, vive en el sector de Piedra Gorda, en la vereda La cristalina de Lejanías. Llegó en el año 2013 procedente de Villavicencio, a donde había llegado desplazado por la violencia desde Puerto Lleras. Domina varios oficios aparte de la cocina tradicional, entre los que están la construcción y electricidad. Esto hace que se defina a sí mismo como un *todero*.

A Lejanías llegó primero su hija y luego él, motivado por el buen clima que permite la producción de una gran diversidad de alimentos. Desde entonces ha sabido sacarle provecho a la tierra, porque desde que llegó se dedicó a cultivar aguacate, plátano y yuca. Especialmente

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

con el aguacate ha creado su negocio, y en la actualidad tiene 100 palos en producción que le generan una parte importante de sus ingresos.

Cuenta que llegó a Lejanías desplazado por la violencia, debido a que la guerrilla le iba a reclutar a sus hijos. Salió junto con su familia desde Puerto Lleras hacia Villavicencio, donde se puso a trabajar como taxista. Después de esto logró enlistarse en campo Rubiales y, por último, terminó en Lejanías. En 2014 compró un terreno y en el transcurso de los 8 años ha hecho su proyecto de vida sembrando y trabajando en diversos oficios. Entre ellos se incorporó al turismo y para esto hizo un curso en el SENA, relacionado con las posadas campestres. Desde ese momento empezaron un negocio familiar de turismo y en una porción de tierra de su parcela construyó un kiosco y una cabaña, para iniciar el emprendimiento.



Imagen 8. Leonardo Castañeda, cocinero tradicional de Lejanías, Meta.

En su inquieto quehacer, vio en el turismo una oportunidad de innovar; por esta razón se dio a la tarea de explorar sus conocimientos de gastronomía e incursionar en el ámbito comercial de la cocina. Esto lo

llevó a crear un plato propio para ofrecer un producto gastronómico especial a sus clientes, además del hospedaje y la experiencia de los espacios culturales.

Un día que estaban recorriendo la Sierra de la Macarena, Leonardo conoció a un señor que metía el pescado al horno de barro y allí encontró un disparador para su idea. Supo dónde podría encontrar un sabor único para el plato que estaba pensando. Lo diseñó y empezó a experimentar con aquella preparación desde hace 3 años; así fue creando una receta personal. Atravesó la pandemia con su emprendimiento turístico quieto, pero durante este tiempo decantó su fórmula. Luego se reactivó el turismo, y hoy día es distinguido por el sabor único de su Cachama al horno.

Siempre recuerda aquel día en que probó el pescado al horno en aquel restaurante de La Macarena, y cómo desde esa idea, con la receta propia que él mismo desarrolló, pudo lograr el sabor que lo distingue del resto de cocineros que preparan pescados al horno, porque, claramente no es el único que la hace de esta manera, pero sí es el único con la receta y el sabor que él mismo diseñó.

1.3.1. Cachama al horno



Imagen 9. Cachama al horno, plato tradicional de Lejanías, Meta.

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

La cachama es un pez nativo del Llano que se encuentra en las cuencas del río Orinoco colombo-venezolano y del Amazonas. Este pescado puede llegar a medir un metro y pesar hasta una arroba. En el caso de Lejanías, los procesos de resiliencia póstumos al conflicto armado despertaron un interés particular por la producción de la cachama en estanques de concreto y viveros de tierra. Esto se dio debido a las cualidades reproductivas en forma masiva; la adaptabilidad al ambiente controlado; así como la aceptación del alimento concentrado. Teniendo en cuenta estas características, acuícolas, piscicultores y agricultores lejanienses encauzaron sus esfuerzos y comenzaron a producir peces de criadero. La abundancia que caracteriza a este territorio, también se vio reflejada en estos cultivos. Pronto, comenzaron a salir los excedentes al mercado, los mismos que se fueron adaptando a la dieta lejaniense. Es por esta razón que, en este territorio los cocineros tradicionales ofrecen cachama al horno, arropada, rellena y frita.

Ingredientes (10 porciones)

- 10 cachamas de libra
- 10 hojas de plátano
- 1 cabeza de ajo
- Sal al gusto
- Un manojo de orégano al gusto

Preparación

La cachama se debe escamar, destripar y lavar. En el caso de don Leonardo Castañeda, desde el día anterior prepara el adobo: orégano fresco, sal al gusto y ajo. En el municipio de Lejanías, también hay portadores que adoban el pescado únicamente con limón y, lo dejan en remojó, solo un par de horas. Al día siguiente se envuelve en hojas de plátano (arropa). Luego, se coloca en el horno a una temperatura de 250 a 300 °C. La cocción puede tardar entre 30 o 45 minutos, según el gusto del cliente (más o menos tostada). Este plato se sirve caliente acompañado con patacón, arroz, ensalada de aguacate y preparada.

1.4. María Albéniz Preciado

Nació en el año de 1950 y llegó a Lejanías en 1958 procedente de El Líbano, Tolima. A su hermano mayor le gustaba mucho andar y por esta

razón llegaron a Lejanías, porque habían escuchado que en esta parte del Llano podían coger la tierra que se necesitara y trabajarla. Él le comentó a su padre, quien estuvo de acuerdo en buscar prosperidad y mejores garantías para la familia. Así decidieron que se venían para los Llanos. María recuerda que llegaron a fundarse sin tener nada.

En su infancia trabajó hasta los 12 años, antes de que sus padres decidieran mandarla a la escuela. Sin embargo, no fue constante en ella, porque algunas veces iba y otras no; esto, debido a que su señora madre se iba de la casa cuando había señoras en dieta, tenía que salir a asistirles y acompañarlas, entonces a María le tocaban los oficios de la casa constantemente. Por alguna razón, asegura que su mamá no era partera, sino que se iba a ayudar a sus conocidas, pero por esta razón ella se crio más al lado de su papá que de su mamá.



Imagen 10. María Albéniz, cocinera tradicional de Lejanías, Meta.

No pudo tener una niñez propiamente dicha porque su familia ha sido víctima de la violencia que se ha vivido en Colombia; venían desplazados desde Córdoba, Quindío. Ella recuerda: «nosotros fuimos desplazados de allá porque iban a matar a mi papá, entonces le tocó salirse y nosotros

nos quedamos en la finca. Pero se puso pesado, porque todos los días empezó a llegar un tipo preguntando por papá», con el tiempo, afirma María, su mamá y los hermanos no se podían quedar en la casa, sino que tenían que irse al pueblo por miedo al tipo que llegaba. En la finca se quedaba un señor cuidando y ayudando en las labores y un día el tipo que llegaba buscando al papá, hirió al señor que cuidaba y le dio dos tiros a uno de sus hermanos. En ese momento decidieron irse.

En los inicios, en Lejanías, cultivaban frijol, maíz, plátano, yuca, café, arroz y caña para el gasto interno de la casa, «pues en ese tiempo no había a quien venderle», afirma María. Con lo que sí hacían negocio era con la venta de carne de cerdo. Para esto, su papá compraba y engordaba los marranos. Él mismo los mataba, los pelaba y los arreglaba; luego se iba de la finca hacía la vereda de La Playa y allá vendía la carne por libras. Con lo que lograba recoger compraba todo lo necesario para la casa.

Cuando estuvo más grande, a María la instruyeron en los oficios de la casa y la cocina. Directamente de su mamá aprendió a hacer la sopa de mazorca, una de sus especialidades. En su casa se hacía este plato cuando había maíz *chócolo*, es decir, cuando el maíz se encuentra fresquito y blandito, su mamá aprovechaba y hacía envueltos, además de panochas y colada de chócolo. Hay que tener en cuenta que, cada seis meses hay cosecha de mazorca, lo cual implica que, si se depende del cultivo propio, solo se puede disfrutar de esta receta cuando hay cosecha de mazorca tierna o chócolo.

1.4.1. Mazamorra de maíz con frijol

La mazamorra de maíz y frijol es una receta netamente campesina. Es una bebida espesa, que reúne varios de los ingredientes que siembran los campesinos del Ariari en los patios o huertas de las casas. No obstante, la mazamorra o colada de maíz no se hace muy seguido porque depende de los tiempos de cosecha. Por lo general, esta preparación se realiza con maíz «chimbirito», una de las variedades más tiernas que se cultivan en la región. El chimbirito espesa más, y su sabor suele ser más dulce. De igual manera, se utiliza el frijol «cameto», que se enreda a manera de bejuco en las huertas caseras. Para la mazamorra el frijol debe ser biche (los que se maduran se utilizan para semilla).



Imagen 11. Mazamorra de maíz con frijol, plato tradicional de Lejanías, Meta.

Ingredientes

- ½ libra de hueso de res
- 8 mazorcas
- ½ libra de frijol verde desgranado
- Media cucharada de sal (sopera)
- Dos tallos de cebolla larga
- Dos dientes de ajo
- Cilantrón al gusto

Preparación

Se pone a hervir agua en una olla relativamente grande. Después se le agrega el hueso, la mazorca cortada en pedazos, el frijol, la sal y la cebolla (finamente picada). Luego, cuando el hueso esté cocinado, es decir *blandito*, se saca la mazorca, se licua y se cuela (antes se molía). El jugo que sale después de pasar por la licuadora, se agrega de nuevo a la olla hasta alcanzar el espesor adecuado. El punto de la colada debe ser "churito", es decir, *blandito*. Al finalizar, a la preparación se le agrega cilantrón y se acompaña con maduro o yuca cocinada; así como con patacas, es decir, topocho entero frito.

1.5. Anadelia Cruz

Anadelia es una sanmartinera de ancestro boyacense. Sus padres llegaron al Llano huyendo del conflicto. Por curioso que parezca, la vena culinaria no la heredó de su madre, una señora recia quien prefería trabajar en el campo antes que atizar los fogones en la ranchería. La heredó de su padre, quien a causa de un accidente terminó por dedicar su tiempo a las labores del hogar. Desde la edad de 6 años aprendió el oficio de la cocina con su madrina, la señora Julia «La Butaca», a quien le apodaban de esa manera por su figura robusta y baja estatura. Julia era la dueña de 2 prósperos restaurantes de San Martín de los Llanos, llamados La Butaca 1 y 2, respectivamente. Ella fue su verdadera mentora. Anadelia picó cebolla y maceró la carne de los chorizos hasta sus 9 años de edad, momento en el cual doña Julia decidió darle nuevas responsabilidades y hacer de ella una líder de cocina.



Imagen 12. Anadelia Cruz, cocinera tradicional de Lejanías, Meta.

Aprendió todo lo concerniente a los cortes y preparaciones del cerdo como: rellena, tamales y lechona. A los 13 años ya administraba uno de los restaurantes en San Martín. Tras cansarse del fuerte trabajo en La Butaca, buscó trabajo como empleada doméstica, donde aprendió a cocinar platos de otro tipo, como tortas y postres. A los 17 años se fue a vivir con su familia de Guamal. De esta etapa de su vida recuerda las reuniones familiares, que no eran menores a 140 personas, y para las cuales se debían preparar platos de gran factura, que permitieran solventar con facilidad la alimentación para el gran número de comensales como: sancochos, lechona, carne asada o tamales, que constituían las preparaciones más comunes. En estas reuniones aprendió de sus familiares un poco sobre el emplatado y la estética al momento de servir.

Con una familia conformada, Anadelia llegó a Lejanías en el 2002 por causas fortuitas del destino. Por cuestiones personales decidieron irse de Guamal. Salieron en la madrugada con las maletas listas y dispuestos a tomar el primer bus intermunicipal que pasara, sin importar qué destino tuviera. Resultó que el último destino de ese transporte fue Lejanías. Y así fue como terminaron llegando al municipio en donde residen desde entonces.

En el 2005 compraron su actual finca. Un terreno pequeño que en principio pareció un negocio poco viable. Sin embargo, con una organización inteligente, un trabajo esforzado y aprovechando minuciosamente todos los recursos que se producen, en 3 cuartos de hectárea de terreno, generaron un proyecto productivo que le permite vivir de manera cómoda de lo que producen, además de generar un proyecto gastronómico enfocado en el turismo y haciendo uso de todo lo que se produce en su granja de producción agrícola tradicional, teniendo como base que todo lo que allí produce y vende, es 100% orgánico.

1.5.1. Torta de bore o chonque o cidra o ahuyama

Las tortas campesinas son una variedad de alimentos que preparan los cocineros tradicionales de Lejanías. Estas van desde la siembra de los productos de pancoger, como lo son la guatila (cidra), la ahuyama, la piña, el chonque y el bore. Estos se cultivan en los patios o huertas de las casas. Luego, se cosechan y se procesan según las propiedades de cada uno. En cada una de estas preparaciones, queda plasmada la inventiva de nuestros cocineros. Es así como los campesinos en Lejanías tienen

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

los suelos cubiertos por plantas caminadoras que producen especies de calabazos o leguminosas, compartiendo el espacio con aromáticas de todo tipo, además de aráceas como el bore y el chonque. Cultivos como el cacao se dan a la sombra de grandes frutales, y sobre sus ramas crecen plantas de enredadera que también sirven para el sustento de la familia. Es un caos orgánico en donde cada espacio es aprovechado de alguna manera. Estos cultivos no requieren agroquímicos; son experiencias orgánicas y autosostenibles de origen empírico, en donde se aprovecha todo lo que da la tierra, para solucionar problemáticas asociadas a la soberanía alimentaria, el hambre y la malnutrición.



Imagen 13. Tortas campesinas, plato tradicional de Lejanías, Meta.

Ingredientes

- 2 libras de bore o chonque o cidra o ahuyama con piña
- 1 libra de harina de trigo
- 1 libra de azúcar
- 12 huevos
- 1 libra de mantequilla
- Una cucharada de polvo para hornear

Preparación

En el caso de la torta de bore, este producto se debe alistar con tiempo, es decir, que se debe cortar en trozos, cocinar a fuego lento (con sal) por media hora, luego se debe soasar y machacar el resultado (es importante que el bore escurra una mancha que va soltando). Después, se debe cocinar y pasar por diferentes aguas, para que suelte un tipo de leche picante que tiene este producto (es importante señalar que no se debe consumir la parte blanca del bore, es muy picante). Luego, de que el bore alcanza su punto (cocinado, macerado y escurrido), se incorpora con la harina, la mantequilla, el azúcar, el polvo de hornear y los huevos hasta obtener un producto homogéneo. La masa se coloca en un molde enharinado, para terminar en el horno por aproximadamente 45 minutos. Para el caso de la cidra, la cual es de características acuosas, se deben agregar más huevos para que adquiera la consistencia adecuada. El bore, el chonque y la ahuyama son un poco más secos o masudos, y requieren menos cantidad.

2. Fuentedeoro

Reseña Histórica

El municipio de Fuentedeoro hace honor a múltiples contextos de la historia de país que se conecta a través de los procesos de colonización de la región del Ariari a lo largo del siglo XX, región habitada por antiguas comunidades indígenas antes y después de la colonización española, es a partir de estas visiones, como los fundadores y habitantes forjan su propia identidad y reconstruyen su pasado gracias a la pujanza de sus gentes y la fuerza de su memoria.

Este municipio hace parte de la región conocida como el Medio Ariari, espacio geográfico habitado por antiguas comunidades indígenas que se reconoce vivieron antes de la llegada de los conquistadores como los Guayupe quienes habitaron el territorio desde las estribaciones de la cordillera oriental hasta la sierra de la Macarena (Londoño Díaz, 2001). En la actualidad en el municipio queda la huella dejada por estos habitantes ancestrales a través del Museo Arqueológico Guayupe, localizado en el centro poblado de Puerto Santander, a su vez hicieron presencia en el pasado, otras comunidades indígenas como los Sae y los Operagua dentro de los cuales se incluyen los Tinigua, en la actualidad solamente queda un habitante hablante de la lengua Tinigua en el municipio de la Macarena.

La historia fundacional del municipio de Fuentedeoro, se inicia con el antiguo San Antonio fundado por colonos que fueron bajando por las sabanas desde San Martín quienes ingresaron por el Caño Iraca y otro grupo a través de las vegas del Ariari movilizados desde Boca de Monte hoy municipio de Granada hacia los años 40 y 50, el centro poblado que a su vez fue destruido por efectos de las confrontaciones y conflictos de la violencia en Colombia hacia los años 50, fue destruido en más de una ocasión el asentamiento, llevando a los sobrevivientes a refugiarse en las vegas selváticas del Ariari (Londoño Díaz, 2001) e ir forjando las áreas donde hoy existe el mayor cultivo de plátano de la región.

En 1951, con la administración intendencial del coronel Márquez, se organiza el trazado del caserío de San Antonio del Ariari, en 1952, con la existencia de unas cien viviendas elaboradas con materiales locales

(maderas, bahareque, palma), luego, hacia 1953, retoman nuevamente la organización del poblado y en el año de 1956 mediante Decreto Intendencial No. 335, se declara la fundación del corregimiento de "San Antonio del Ariari", y en el año 1960, según Ordenanza Nro. 024 del 28 de Noviembre fue proclamado municipio de "Fuentedeoro" (Acuerdo 012, 2020), el nombre es una combinación de elementos históricos que hacen honor a la ancestralidad de los Guayupe de cuya lengua Ariari, significa Oro y la historia de los nuevos pobladores que responde a contextos más recientes que dan origen a la esperanza, la libertad y la pujanza de donde surge el vocablo **Fuente** como inspirador de vida, de trabajo y territorialidad.

Ubicación sociodemográfica, espacios de interés cultural

Según información proporcionada por el (Instituto Geográfico Agustín Codazzi, 2022) el municipio de Fuentedeoro, se encuentra en las coordenadas 03°27'44" de latitud norte y 73°37'10" de longitud oeste para el casco urbano, cuenta con un área de 570,084 km², una distancia de Villavicencio de 112 km por vía terrestre, cuenta con las inspecciones de policía de La Cooperativa, Puerto Limón, Puerto Santander, Puerto Aljure y Unión del Ariari, además del caserío del centro poblado - cabecera municipal.

Limita con los municipios de: al norte con San Martín, al este con San Martín y Puerto Lleras, al sur con Puerto Lleras y San Juan de Arama y al oeste con San Juan de Arama y Granada.

Desde el punto de vista de registros de predios, para el mes de enero de 2022, contaba con 3.801 predios considerados urbanos y 2.167 en el área rural.

Tomando como referente el Censo de Población del año 2018, se estima que para el año 2022, la población del municipio es de 12.587 habitantes, en la cabecera municipal con 7.182 habitantes y el área rural y centros poblados con 5.405 habitantes, a su vez se reconocen como indígenas 8 y población afro 70 (DANE, 2018). El mayor porcentaje poblacional lo conforman los niños y adolescentes entre los nueve (9) y 19 años con el 19.87% de la población.

En cincuenta años de historia, la región ha generado una dinámica de desarrollo muy importante que sitúa al municipio con privilegios sig-

nificativos de conectividad vial por una carretera totalmente pavimentada de Villavicencio – San José del Guaviare y en esta ruta se encuentra el municipio a una distancia de Villavicencio de 112 kilómetros que se recorren en una hora y media promedio, la movilidad es más lenta debido a la densidad del tráfico vehicular entre Villavicencio – Acacias - Guamal, municipios que a su vez están localizados en el corredor de exploración y explotación de hidrocarburos.

Merecida importancia resaltar el Museo Arqueológico Guayupe, que hace parte de la red de museos comunitarios del país, localizado en el centro poblado de Puerto Santander y tiene una importancia en relación con el territorio ancestral que destaca piezas arqueológicas de significativo valor por las piezas encontradas en las excavaciones y que corresponden a urnas funerarias, vasos, cuencos, platos. El museo está siendo operado por la Corporación no gubernamental Camatzagua desde el año 2011. El museo se ha convertido en patrimonio de la comunidad local, quienes han colaborado en las excavaciones para extraer las piezas. Adicional, es un espacio de importante para el turismo histórico y cultural.

Recursos naturales

La geografía de Fuentedeoro, esta bañada por el Río Ariari que nace en la cordillera oriental en el páramo de Sumapaz hasta el encuentro con el Río Guayabero que luego van a conformar el Río Guaviare. Este Río, el Ariari le da fertilidad a las vegas donde los productores y campesinos cultivan el plátano, principal fuente de economía agrícola del municipio y base de la alimentación de sus primeros habitantes como la sopa de bolas, en las décadas duras del conflicto interno en Colombia en los años 50 y 60 principalmente, hacen parte de este territorio las áreas de sabana que conectan con el municipio de San Martín y donde se establecen fincas ganaderas, bañadas a su vez por el Caño Iracá.

Hace parte de su geografía como ya expresó atrás, la riqueza hídrica con el Río Ariari, los caños Uricacha, Upín, Urichala, Coracol, Iriqué, Iraca y Torrali. Hace parte de los municipios localizados en clima cálido, la temperatura promedio anual es de 25,5°C, con picos de mayor temperatura en julio y menor en febrero, las lluvias tienen una precipitación media anual de 2.610 mm y una humedad relativa de 84%.

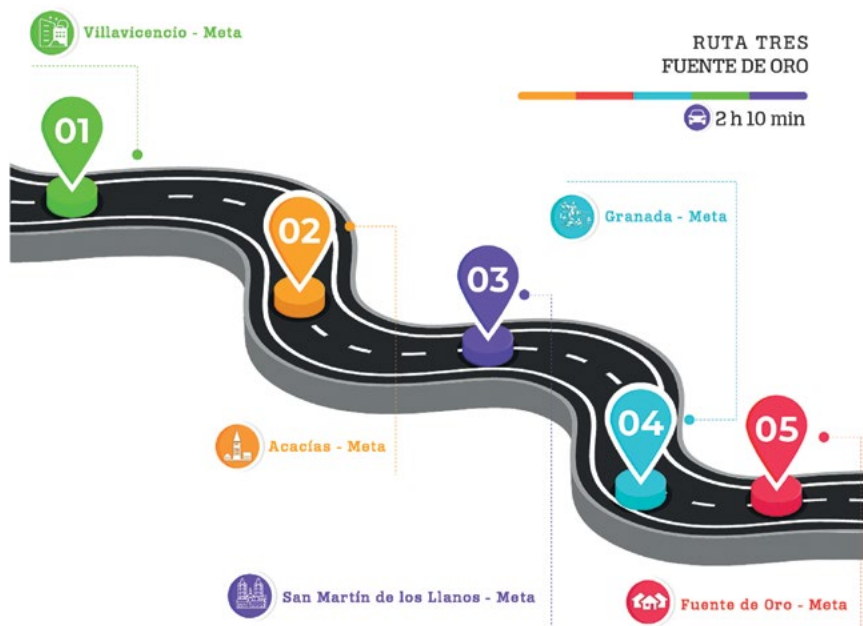


Figura 3. Ruta tres, Fuentedeoro.

2.1. Álvaro Mendoza Rodas

Nació en Fuentedeoro y sus padres son de Casanare y Caldas. Llegaron como desplazados por la violencia a colonizar una parte del Alto Sardinata. Tiene 11 hermanos, la mayoría de ellos practican la agricultura orgánica como una forma de respetar la tierra y de proteger su seguridad alimentaria.

Él ha vivido toda su vida en la vereda a dónde llegaron sus padres hace muchos años, Alto Sardinata. Es agricultor, cocinero tradicional y líder comunitario; este último oficio ha generado en él cuestionamientos que despiertan su preocupación debido a la falta de interés de ciertos sectores de la sociedad para combatir la crisis alimentaria. Por este motivo ha dedicado parte de su vida al cultivo de alimentos y en su finca tiene sembrados un poco más de sesenta y cinco productos. Varios de estos están a punto de desaparecer; no obstante, en la urgencia por salvaguardar los hábitos alimenticios de los fontorenses, Álvaro ha asumido, como tarea cotidiana, la labranza de la tierra, así como la revitalización de su cultura culinaria.



Imagen 14. Álvaro Mendoza, cocinero tradicional de Fuentedeoro, Meta.

En la finca de don Álvaro encontramos tubérculos como el chonque, el chonque-morado, la batata, el ñame, la papa de bejuco, la malanga y el bore. En su mayoría, son tubérculos de origen africano o asiático y algunos, de América central. Es necesario resaltar que, estos alimentos se destacan por su alto contenido en proteínas, vitaminas, minerales y carbohidratos. Por este motivo son utilizados para la preparación de diversos platos, como sopas, puré, sofreídos, horneados, guisos o, simplemente acompañado con unas cuantas guarniciones.

En el caso específico de Fuentedeoro, el chonque es utilizado como base para la elaboración de la sopa de bolas, alimento representativo de los fontorenses. Con el cultivo de estos tubérculos, Álvaro viene resolviendo parte del dilema que genera la crisis alimentaria, puesto que estos productos crecen fácilmente y se pueden recolectar cada ocho meses (incluso alimentos como la batata da cosecha tres veces al año); además, la mayoría, tiene un mejor perfil nutricional que el arroz y la papa. No se debe olvidar que por el carácter de cuidado a la tierra,

en la finca don Álvaro se siembra sin químicos y únicamente se utiliza material orgánico.

La vereda Alto Sardinata queda muy cerca del río Ariari, razón por la cual Álvaro despertó la pasión por la pesca artesanal. Del río ha sacado pescados que llegan a pesar más de una arroba, los mismos que utiliza para la preparación de platos tradicionales vegueros (bagres rallados, barbianchos, sierras, amarillos, yaques y bocachicos, entre otros). Álvaro también realiza artesanías en madera y llegó a tener su propia canoa para pasar gente de una orilla a otra, en el río Ariari.

2.1.1. Pescado al Pindo

Este plato se empezó a preparar en temporada de subienda, cuando los pescadores, durante las jornadas de ranchería o tiempos extendidos de pesca, no llevaban comida. Entonces, comenzaron a utilizar el *pindo* como una especie de canastilla en donde se trenza el pescado que va a ser llevado a la hoguera. Este banquete se cocina a la orilla del río, dura aproximadamente una hora y mientras se va asando, es necesario darle vueltas con la precaución de que el *pindo* no se vaya a quemar. Este pescado se acompaña con plátano hartón o topocho.



Ingredientes

- Pindo: caña brava que se da en las orillas de los ríos
- Bocachico o cualquier otro tipo de pescado
- Plátano hartón, yuca o topocho (acompañante)
- Sal al gusto

Preparación

Alistar el pindo. Se abre la caña en varias hileras sin romper los extremos. Se arregla el pescado, es decir, se le quitan las tripas y las escamas, además se le agrega sal al gusto. Se debe prender una hoguera, esperar que se forme una brasa media para poner los pindos (girar constantemente). La cocción del pescado dura aproximadamente una hora. El plato se sirve con yuca y topocho cocido.

2.2. María Aleida Londoño

Sus padres son vallecaucanos y tuvieron nueve hijos, quienes, por cuestiones de la triste época conocida como la violencia, en 1956, se desplazaron desde Cartago, Valle, hasta la Orinoquía. María Aleida Londoño nació en San Juan de Arama y llegó a Fuentedeoro hace 30 años. Desde entonces se radicó en el municipio.

Aleida se crio en el municipio de Puerto Rico, Meta, en donde aprendió todo acerca de los trabajos de Llano; arrear, ordeñar y cantarle al ganado. Las faenas de la vaquería las alternó con la cocina criolla de sabana, mezcla donde se unen los alimentos que da el territorio, con la inventiva de los llaneros. Doña Aleida dedicó una parte importante de su vida a la cocina en el fundo y ejercía la labor encomendada a *la guisa*, nombre que recibía la persona encargada de cocinar durante las jornadas de los trabajos de Llano. Desde esa época, doña Aleida aprendió a preparar una amplia variedad de animales propios de la región, como eran: cerdos salvajes, chigüiros, venados, tortugas y peces.

La Española, fue el último fundo donde trabajó doña Aleida. Impulsada por la pasión que le despertaba la cocina, decidió buscar nuevos rumbos. Es así como llegó a trabajar en el internado del municipio y de la mano de un sacerdote francés, doña Aleida se convirtió en jefe de cocina. Fue allí, desde su nuevo rol y gracias a su curiosidad, cómo aprendió a mezclar la riqueza gastronómica de la sabana, con la cocina “moderna

o estilizada”; así le llama ella cuando se refiere a las enseñanzas que le dejó el sacerdote francés.



Imagen 16. María Aleida Londoño, cocinera tradicional de Fuentedeoro, Meta.

Después de un tiempo, doña Aleida decidió independizarse y, a pulso y sudor, construyó un estadero ubicado en la vereda Sangeraya, del municipio de Fuentedeoro. En este lugar prepara la famosa sopa de bolas; hervido que aprendió a hacer en la sabana. Dicha preparación no lleva papa ni verduras, porque, como sostiene doña Aleida: «es muy poco lo que se ve en el Llano, a diferencia del chonque y el plátano». En el caso del chonque, es importante señalar cómo, a través de estas preparaciones, se viene recuperando un tubérculo que se enraíza con la historia prehispánica y que tiene un alto contenido nutricional.

El uso del chonque, la batata y la malanga, en la cocina tradicional fontorense, también es una respuesta a la escasez como, por ejemplo, «cuando las arrieras muerden la yuca y se pone amarga o cuando el plátano sale duro para cocinar y las preparaciones quedan muy *chirli*, es decir, muy claritas». Con estas preparaciones doña Aleida también nos permite conocer algunas particularidades del ingenio que tienen

nuestros cocineros tradicionales a la hora utilizar los insumos que da el territorio, para luego transformarlos y servirlos en la mesa, para propios y foráneos.

2.2.1. Sopa de bolas

La sopa de bolas es una preparación que se realiza con insumos de la región, pues es el resultado de la innovación (creatividad) y el aprovechamiento de la materia prima que se cultiva en las huertas caseras del Ariari. Este es un plato criollo que se prepara con plátano hartón verde, chonque, cilantrón, cebolla larga y hueso de res.

Ingredientes

- 5 libras de chonque
- 5 plátanos verdes
- 2 libras de hueso (costilla de res)
- Cilantrón al gusto
- Cebolla larga
- Sal al gusto



Imagen 17. Sopa de bolas, plato tradicional de Fuentedeoro, Meta.

Preparación

Lo primero que se debe hacer es, lavar bien la carne. Después, se pone a cocinar y, apenas se ponga blandita, se le agrega el cilantrón, la cebolla en rama y el chonque. Este último tubérculo se agrega al gusto, rallado o en cuadros. En Fuentedeoro, la costumbre es rallar el plátano hartón verde y el chonque y, después de estar desmenuzados, se unen para hacer bolitas. Cuando la preparación está hirviendo, se agregan las bolitas para que estas no sé vayan a desbaratar. El tiempo de cocción es de 2 horas, aproximadamente. Al servir la sopa, se acompaña con tajadas de plátano maduro y arroz.

2.3. Aída Parrado

Aida Parrado es nieta de uno de los fundadores de Fuentedeoro, don Faustino Enciso Ortiz, quien, según la memoria colectiva, fue el primero en llegar a este territorio. Se cuenta que su abuelo tenía una finca en la Serranía del Iraca, hacia adentro, en los límites con San Martín de los Llanos. Menciona doña Aida que, «en esa época, por problemas de violencia, les quemaron el caserío. Entonces, los habitantes que quedaron y lo trasladaron para aquí, a la costa del río Ariari», es decir, más cerca del río. Entonces, ellos fueron cogiendo el terreno, porque nadie más vivía en estos lugares. Y así, poco a poco los primeros fundadores ordenaron y distribuyeron el territorio, porque en últimas, ellos eran los encargados de decirle a las personas en dónde se podían ubicar.

La mamá de Aida nació en San Martín, pero se crio en Fuentedeoro. El papá es de Fosca, Cundinamarca e igual que los hermanos, salieron muy jóvenes de las casas y llegaron al Llano. «Él cogió detrás de sus hermanos y llegó a Puerto López. En ese entonces no era mayor de edad, por lo tanto, tuvo que esperar a cumplir este requisito (21 años), para poder viajar a Fuentedeoro porque, en el municipio y sus alrededores, había mucha guerrilla», comenta.

Doña Aida nació en Fuentedeoro pero fue criada en Granada. Los papás tuvieron que migrar a este municipio por cuestiones laborales. Es la segunda de 4 hermanos, se preparó para ser administradora agropecuaria, muy arraigada a su tierra, al campo y todos los beneficios que trae la naturaleza del Llano. Ella señala que su pasión por la cocina es producto de las costumbres de su familia, puesto que, al ser en cierta medida sanmartinera, guarda una estrecha relación con las preparaciones que se realizan a base de plátano, arroz y cuajada.



Imagen 18. Aída Parrado, cocinera tradicional de Fuentedeoro, Meta.

También sostiene, demostrando su honestidad, que no les gustaba cocinar porque quería estudiar, sin embargo, aprendió de la mano de la mamá, cuando contrajo matrimonio. Con relación a las preparaciones que realiza, sostiene que las consumía desde pequeña: «mi mamá siendo sanmartinera nos hacía, el majule, la carne oreada y toda clase de pescados, asados; además, ella nos preparaba una sopa similar a la de bolas, pero le decía “empedrado”, era con plátano, trozos de yuca y hueso». Es así como fue mezclando las enseñanzas de mamá con la riqueza agrícola del territorio fontorense para poder servir deliciosas guarniciones, hervidos y dulces a la mesa, que integran sabores, texturas y olores únicos e indescritibles.

2.3.1. Majule

Fuentedeoro es uno de los municipios que produce el mejor plátano hartón de la región. Es por esta razón que los cocineros tradicionales lo utilizan en diferentes preparaciones. Y la inventiva de los llaneros

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

los llevó a crear platos como el majule y el machuque. Esta preparación se puede servir fría (avena) o caliente (mazamorra), por lo general, en la sabana se consume para la cena. El trabajador de ható lo consumía como suplemento después de las extensas jornadas a caballo. En el argot popular su consumo evita calambres en las piernas, esto, por su alto contenido en potasio, carbohidratos y proteínas.



Imagen 19. Machuque y majule (jarra), platos tradicionales de Fuentedeoro, Meta.

Ingredientes

- 6 plátanos maduros (negros)
- 1 libra de cuajada
- 1 litro de leche

Preparación

Es el maduro cocinado (plátano maduro-negro). Se cocina con agua y, cuando está bien cocinado el plátano, se machaca, se le agrega la leche y la cuajada desmenuzada. Se va revolviendo en una olla, hasta que hierva bien; no hay que bajarlo del fogón y mientras tanto, con un molinillo, se machaca hasta que se disuelva (como el machuque, pero aguado y con

leche). La preparación queda líquida. Después de bajarlo del fogón, se espera que se enfríe un poco. Este plato se puede consumir frío o caliente. La clave del majule es que el plátano tiene que estar bien maduro, para que quede más dulce. Además, la cuajada que se utiliza para esta preparación debe ser fresca (el punto está cuando la cuajada quede estirada, pérdida en el agua y usted ya lo pueda manejar).

2.4. Nohora Enciso

La familia de Nohora Enciso migró de San Martín de los Llanos a Fuentedeoro, debido a la violencia política sucedida en los años 50. Durante este proceso de migración, estuvo acompañada de sus padres y algunos hermanos (en total tuvo 8 hermanos). Aunque la familia Enciso vivía en Fuentedeoro, doña Nohora continuó estudiando en el convento que estaba ubicado en San Martín de los Llanos. Menciona que aún recuerda cuando alistaba las maletas para emprender el viaje desde Fuentedeoro, hasta el convento. Eran un par de horas a caballo, lo que tardaba en llegar hasta el lugar en donde aprendió una parte muy importante del arte culinario que practicó durante el resto de su vida. Quizás, el relato de doña Nohora nos recuerda de nuevo el papel que, por décadas, desempeñaron los espacios religiosos en la formación de decenas de generaciones, en donde la cocina era un eje de formación del individuo. Nos cuenta que, en un principio, quería ser monja; sin embargo, ante la ausencia de su padre le tocó dejar sus estudios y asumir el rol de cocinera en la finca de la familia, un terreno de unas 90 hectáreas.

Su mamá fue la encargada de reforzar las habilidades que, de por sí, ya tenía en la cocina. Después de la muerte de su papá, Nohora asumió el papel de líder comunitaria, desde donde gestionó la construcción de la escuela y de algunas de las calles. Para construir estos espacios se realizaban bazares y fiestas que eran acompañadas con comida tradicional preparada por ella misma. En la cocina, se atrevía a realizar recetas sanmartineras, es decir, mezclando cuajada, arroz y plátano. Entre las delicias que preparaba se encontraban las arepas, el machuque, el majule y el pan de arroz, entre otros. Nohora ha participado activamente en el Centro de Memoria de Fuentedeoro, que es un espacio de encuentro, donde ha aprendido, socializado y enseñado temas relacionados con la historia del municipio, así como con los procesos identitarios que guarda la cocina del municipio, especialmente la suya.



Imagen 20. Nohora Enciso, cocinera tradicional de Fuentedeoro, Meta.

2.4.1. Sancocho de gallina

El sancocho de gallina es uno de los platos más reconocidos de Colombia. Tradicionalmente se prepara con gallina criolla o campesina, es decir, que son criadas naturalmente en el campo, en casas campesinas y no en grandes centros de producción avícola, lejos de los concentrados y las hormonas. Esta preparación se consume en eventos importantes. Por lo general cuando llega visita, el cocinero tradicional busca la gallina más gorda del criadero. El sancocho de gallina es una preparación que reúne varios alimentos que se encuentran en la huerta, en el patio o en el cambullón, es decir: topocho, ahuyama, cebollín y cilantrón.

Ingredientes

- 1 gallina
- 4 plátanos (topochos) verdes pelados y partidos
- 1 libra de yuca pelada y partida

- 1 libra de ahuyama cortada en trozos
- 3 tallos de cebolla larga
- 4 hojas de cilantro cimarrón
- Sal, comino y pimienta al gusto



Imagen 21. Sancocho de gallina, receta tradicional del departamento del Meta.

Preparación

Se cocina la gallina, junto con la cebolla y los aliños, por 45 minutos, hasta que se empiece a ablandar. Se le agregan los plátanos y se dejan hervir por otros 20 minutos. Luego se añaden la ahuyama y la yuca, y se dejan cocinar por 15 minutos. Antes de finalizar la cocción, se le agrega el cilantro. Por último, se deja a fuego lento, con la tapa puesta y se deja hervir por diez minutos. Por lo general, el sancocho es acompañado con aguacate y arroz.

3. Granada

Reseña Histórica

El municipio de Granada se encuentra en la zona suroccidental del departamento del Meta a 80 Km de la capital del departamento (Villavencio), limita con los municipios de San Martín al norte, Lejanías y El Castillo al Occidente, al oriente con San Martín y Fuentedeoro y por último al sur con San Juan de Arama (Alcaldía de Granada, 2019). Según la Dirección Nacional de Planeación (2019), Granada hace parte de la Subregión del Ariari, según la ordenanza 851 de 2014 y posee una extensión de 381 Km² con 67.192 habitantes. Geográficamente, se encuentra a una altitud entre 372 y 410 msnm, localizado entre los 3° 18' y 3° 35' de latitud norte y entre 73° 30' y 74° 03' longitud oeste del meridiano de Greenwich. El municipio fue fundado por Rosendo y Nieves Viatela (sus primeros habitantes) en los 40's, tiempo en el cual llevaba el nombre de Boquemonte. Sin embargo, hace aproximadamente seis décadas cambió su nombre a Granada, declarando una nueva fecha de fundación el 23 de junio de 1956 y asumiendo el gentilicio "Granadinos" (Alcaldía Municipal de Granada, 2023). En la actualidad el territorio del municipio cuenta con 31 veredas.

Históricamente, el municipio ha sido ocupado por poblaciones de tres culturas indígenas: los Guayupe, los Sae y los Operigua; siendo culturas que no contaban con un territorio definido y simplemente presentaban diferencias dialécticas y culturales (Alcaldía Municipal de Granada, 2023c). A lo largo de los años (finales del siglo XX), se evidenció un proceso migratorio del altiplano cundiboyacense y del Sumapaz, debido al desplazamiento y a la generación de empleo en el sector agrícola, por lo que se diversificaba aún más la cultura del municipio.

Ubicación Sociodemográfica y espacios de Interés Cultural

Las migraciones evidenciadas en el Municipio de Granada dieron lugar al desarrollo de festividades. El municipio cuenta con el "Festival de Verano Travesía río Ariari" que se celebra durante 4 días (del 6 al 9 de enero) en las playas ubicadas a las orillas del río Ariari, desarrollando

actividades deportivas, culturales y folclóricas como motocross, fútbol, vóley playa, maratón de aeróbicos, reinados de belleza y encuentros musicales protagonizados por artistas de talla nacional, regional y local (Alcaldía Municipal de Granada, 2017). Debido a la gran biodiversidad en productos agrícolas, el desarrollo de la ganadería y las migraciones constantes desde las montañas de los Andes, se fueron desarrollando recetas típicas de la región que comúnmente se encuentran durante las festividades en restaurantes y paraderos.

En cuanto a los valores culturales, según un estudio de la Universidad Distrital (Vasquez y Agudelo, 2020), se tiene el caso puntual de la ceremonia de iniciación y de bautizo denominada el rezo del pescado de la comunidad Sikuaní principalmente y otros grupos indígenas que habitan en los Llanos Orientales, el cual tiene como objetivo, preparar a las mujeres jóvenes para la vida adulta (ONIC Organización Nacional Indígena de Colombia, 2020). Como lo indica Ortiz (1968), el rezo del pescado era un ritual generalizado en los grupos llaneros, y de manera general, el ritual inaugura una nueva etapa de individuo tanto desde el punto de vista de su desarrollo biológico, como desde el punto de vista de su relación con la naturaleza misma. El consumo de pescados no resados provoca el rapto de 69 individuos al mundo subacuático y así el rezo es considerado en general como el medio de defenderse de las acciones de los seres de la naturaleza. Es importante resaltar que en los rezos se mencionan especies de fauna como el Martín pescador, la gaviota comedora de crudo (*Phaetusa simplex*), al chigüiro, pavón real, gaviota negra, la tortuga cabezona, (*Peltocephalus tracaxa*), bagre rayado, bocachico rayado entre otros, y especies de flora como la ceiba. Además de los rezos, hay un especie de flora de importancia en este ritual que es el cumare, del cual se obtiene una fibra que las muchachas tejen en la fase de reclusión, al inicio del ritual. Otra especie de flora muy importante culturalmente en la región es el Yopo (*Anadenanthera peregrina* (L.) Benth.) que como lo indica Bongiorno de Pfirter y Mandrile (1983), esta especie se conoce por el poderoso rapé psicotomimético preparado a partir de sus semillas, la cual ha sido usada desde tiempos precolombinos por las tribus aborígenes que habitaban al norte de Suramérica, especialmente en el valle del río Orinoco. Igualmente, mencionan que este fue el primer alucinógeno americano conocido por los europeos ya que sus menciones datan desde el año 1496. Esta especie junto con el

cacao, hace parte fundamental de muchos rituales de las comunidades indígenas ya que les permite conseguir un efecto alucinógeno que les permitía comunicarse con el mundo de los espíritus.

Recursos Naturales

Las precipitaciones anuales en Granada oscilan entre los 2400 mm y 3400. En cuanto a la temperatura, el valor promedio anual es de 25°C, con valores mínimos en los meses húmedos de 23°C y valores máximos de 26.6°C. En cuanto a la humedad relativa, para los meses más húmedos, los valores superan el 80% y para los meses secos, los valores se mantienen entre el 75% y el 80%. El brillo solar se presenta en un rango de 105 a 198 horas al mes. El municipio de Granada, cuenta con una gran oferta hídrica, pues se han identificado 21 afluentes del Río Ariari. Estas condiciones han generado una gran riqueza florística y las familias más diversas en los bosques de piedemonte son Fabaceae, Euphorbiaceae, Moraceae, Melastomataceae y Rubiaceae.

En cuanto a la fauna, es muy común encontrar la tortuga sabanera (*Podocnemis vogli*), la cual se encuentra amenazada por la caza durante la estación seca y en la época de anidación, cuando las hembras salen a los cuerpos de agua para anidar al interior de la sabana. El mono de noche llanero (*Aotus brumbacki*), es una especie amenazada, endémica del país. Finalmente, el bagre rayado (*Pseudoplatystoma orinocoense*) es una especie dulce acuícola, endémica de la cuenca del río Orinoco y desde el punto de vista pesquero y comercial es de las más importantes, pero debido a su alta demanda y sobreexplotación, sus poblaciones han disminuido considerablemente. Por otra parte, en la caracterización de fauna, se observa que la mayoría de especies de aves se encuentran asociadas a cuerpos de agua, tales como la pava hedionda (*Opisthocomus hoazin*), el martín pescador grande (*Megaceryle torquata*) y el martín pescador común (*Chloroceryle americana*). Se identifican también que en algunas épocas del año, principalmente en los meses de enero, algunas aves migratorias llegan a los cuerpos de agua, como el pato pisingo (*Dendrocygna autumnalis*), la cual se caracteriza por realizar migraciones locales, el pato careto o viudita (*Dendrocygna viduata*) que realiza también migraciones locales, y otras como el águila pescadora (*Pandion haliaetus*), el iguaza maría (*Dendrocygna bicolor*) y la garcita del sol (*Eurypyga*

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

helias), las cuales se catalogan como especies migratorias australes con poblaciones residentes en el país.

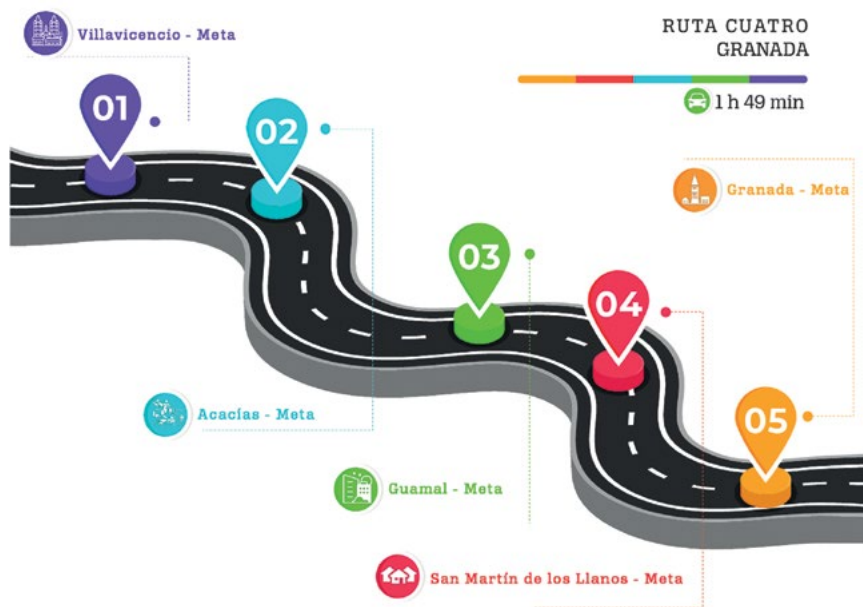


Figura 4. Ruta cuatro, Granada.

3.1. Breiner Sebastián Sánchez Muñoz

La cocina siempre ha estado expuesta a cambios y evoluciones debido a la información y a los ingredientes que llegan de todas partes del mundo. Con las migraciones de la población a lo largo de la historia de los territorios se generan transformaciones a las que no ha sido ajena la región de los Llanos Orientales. El gusto de Sebastián por la cocina inició en la época del colegio, cuando su mamá trabajaba y debía ausentarse durante varios días del hogar. Estos largos periodos fueron propicios para que su joven espíritu experimentara, junto a su hermano, con los sabores y productos que más fácilmente encontraba en el mercado. Fue a partir de estos primeros experimentos de combinación y recombinación, que nació el amor por las preparaciones.

Cuando terminó el bachillerato comenzó a ver videotutoriales, con los cuales encontró y desarrolló sus habilidades para la cocina. Del mis-

mo modo, ante la falta de recursos y capital económico en su hogar, se vio motivado a elaborar refrigerios para vender. Así, mediante el trabajo duro, la dedicación y el amor por la gastronomía, fue dándose a conocer en el municipio. Con el pasar del tiempo, los refrigerios y el apoyo de quienes los consumían, le dieron la capacidad para expandir su negocio, abriendo así su propio local en el actual *foodtruck*, lugar donde actualmente trabaja como independiente.



Imagen 22. Sebastián Sánchez, cocinero tradicional de Granada, Meta.

Mediante estas experiencias Sebastián llegó a la conclusión de que la cocina y el cocinar son un arte en el cual no todas las personas pueden desempeñarse. Se requiere de pasión y disciplina, dos cualidades que a lo largo de su oficio lo han llevado a capacitarse constantemente. Del mismo modo, sus viejas correrías, alrededor de la experimentación de los sabores, las texturas y las cualidades de los alimentos, continúan seduciéndolo. Con esto, su lugar de trabajo se ha ido convirtiendo en una ficha cultural de la memoria metense, pues su toque secreto viene

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

de la tradición culinaria del medio Ariari. Su cocina es un espacio de experimentación entre tradiciones, donde el acierto y el error le han procurado deliciosos descubrimientos, ya que fusiona estos sabores con los de otras tradiciones nacionales e internacionales, con el fin de llevar a la mesa de sus comensales una prueba de ideas frescas y novedosas, para una experiencia sensorial vibrante.

3.1.1. Hamburguesa criolla

La hamburguesa criolla es un alimento relativamente reciente, producto de la experimentación de sabores tradicionales con las recetas y modos propios de la comida rápida de los Estados Unidos. Así, este alimento puede entenderse como una variante de los emparedados, comida de la cual ya había antecedentes desde los romanos, pasando por los ingleses, italianos y alemanes con su *Frikadellen* y *Rundstück warm*, cuyos portadores emigraron a Estados Unidos y, de allí, el plato toma la forma de la actual hamburguesa y sus diferentes variables.



Imagen 23. Hamburguesa criolla, tradicional de Granada, Meta.

Por otro lado, la parte que aporta la región en esta receta es el pan de arroz, pues es una de las preparaciones más tradicionales del Meta y

del Llano en general. Aunque actualmente existe una «disputa» entre los municipios de Restrepo y San Martín de los Llanos, acerca de cuál es el lugar donde se originó, lo cierto es que este amasijo es producto de lo que puede denominarse «comida de vaquero», ya que estos panes eran cargados en el «porsiacaso» o «pollero», pegado a la silla vaquera, para aplacar el hambre en las largas jornadas de arreo y vaquería. Sin embargo, el pan utilizado para la preparación de estas hamburguesas, no está totalmente fabricado con arroz y cuajada, sino que se le añade harina de trigo para obtener una consistencia más esponjosa.

Así, esta preparación, al igual que la hamburguesa colona, puede entenderse como una síntesis entre las influencias extranjeras que se introdujeron a los Llanos Orientales, después de la violencia bipartidista de los años 50 y los sabores, texturas y productos propios de la cultura metense.

Ingredientes

- Pan de arroz (pan horneado con, harina de trigo, harina de arroz, mantequilla de origen animal, levadura, aceite, leche)
- Carne de res para hamburguesa artesanal
- Cebolla
- Queso
- Lechuga
- Tomate

Preparación

En primer lugar, se prepara el pan, que se realiza mezclando harina de trigo con harina de arroz, mantequilla, levadura, aceite y leche. Se mezclan los ingredientes, se deja crecer la masa durante veinte minutos en la nevera, se saca, se corta en las porciones deseadas y se hornea con un molde para que no pierda su forma redonda.

Para la carne de hamburguesa artesanal se deben usar carnes maduras. Para obtener la maduración se pone en el refrigerador durante un periodo de, más o menos, cuatro horas. Después de molerla, se combina y se le agregan las especias necesarias. Todo el proceso desde el oreo de la carne, es llevado a cabo por los mismos cocineros. Luego se deja secar la carne finamente porcionada entre tres a cuatro días, hasta que dé el punto necesario para preparar la hamburguesa.

Por último, a la hamburguesa, se le coloca cebolla cabezona, tomate y lechuga. Las salsas son una mezcla de vegetales asados al carbón y licuados. En definitiva, este es un plato perfecto para aquellas personas que sean amantes de la comida rápida; así como para aquellos que están en la tónica de comer solo productos representativos de la región. Si viajas a Granada, no puedes perderte la gran oportunidad de probar la hamburguesa criolla original.

3.2. Irlanda Martínez

Irlanda es catequista y evangelizadora católica desde hace treinta años. Nació en el municipio de Puerto López pero a los 5 años su mamá la envió a vivir con una tía, quien tenía un restaurante en el centro de San Martín de los Llanos. Allí aprendió las bases del oficio de la cocina, viendo cómo su tía preparaba distintos platos para alimentar a los de la casa. Luego de un tiempo, muy joven aún, volvió con su madre y hermanos al municipio de Granada.

En la familia de Irlanda la cocina siempre ha estado presente como una muy buena salida económica. Su mamá, por ejemplo, fue parrillera del restaurante Morichal en Granada en 1970 y era considerada la cocinera más destacada de ese tiempo; del mismo modo, su hermana fue la chef principal del restaurante La Catedral, uno de los principales restaurantes del pueblo, donde trabajó por veinte años. Por tanto, fue mediante este oficio, que la misma doña Irlanda pudo sacar adelante a sus nueve hijos. De esta línea de cocineras, Irlanda aprendió con la tutoría de su hermana, preguntando y viendo cómo se realizaba cada plato, aunque siempre, con la constante necesidad de «darle su toque especial».

Recuerda que, la primera vez que preparó hayacas fue cuando hizo parte de la comisión pastoral juvenil. El obispo de esa época les pidió organizar un encuentro para ciento cincuenta jóvenes pertenecientes a la diócesis, quienes venían de distintos municipios del Meta. Así fue como la señora Irlanda decidió preparar hayacas para el desayuno de aquel domingo, con la idea de que los jóvenes comieran algo distinto e innovador. Como anécdota particular, menciona que, hasta ese momento, ella nunca había preparado una hayaca, pues su fuerte siempre fueron los tamales, motivo por el cual decidió pedir consejo de la receta a su hermana.

Imagen 24. Irlanda Martínez, cocinera tradicional de Granada, Meta.



Así, confiando en su toque especial, logró realizar el desayuno de ese domingo, dejando a los jóvenes visitantes, satisfechos y a gusto con sus hayacas. Para esa época, había un seminarista que conocía a la señora Irlanda, quien probó también dicha preparación y le sugirió dedicarse a realizar este plato, pues a modo personal, como él le dijo, le parecieron mucho más deliciosas que los tamales. Así fue como optó por dedicarse de lleno a seguir haciendo hayacas para vender y solventar sus necesidades, fundado las denominadas "Hayacas de Irlanda". Estas tenían su propia receta; gracias a esto, terminaría ganándose el reconocimiento que tiene actualmente en el municipio de Granada.

3.2.1. Hayacas (Hallacas)



Imagen 25. Hayacas de Irlanda, plato tradicional fontorense, departamento del Meta.

Para entrar en el contexto de las hayacas, debemos saber que, los tamales son un tipo de preparación donde se envuelve en hojas de plátano una masa adobada, hecha de diferentes ingredientes, para luego ser sancochada u horneada, durante una determinada cantidad de tiempo. En este mismo tipo de preparaciones encontramos platos como los bollos, los tungos y las mismas hayacas. La palabra tamal proviene del *náhuatl tamalli*, que significa «envuelto». Aunque su origen suele asociarse con la cultura *náhuatl*, es probable que la cocción de masas, en hojas de diferentes plantas, pudo haber sido una forma bastante extendida de preparación en la América prehispánica.

Las hayacas son un tipo de tamal de forma redonda o rectangular, proveniente de la región de los Llanos colombo-venezolanos, cuyas virtudes residen en la textura de la masa, el sabor del guisado y la característica del adorno. Entra en la categoría de platos festivos, sin embargo, también suele ser una preparación para «recaudar fondos», es decir, estos se hacen para un fin económico específico, en muchas

ocasiones. Su preparación está tradicionalmente ligada a festejos y en algunos lugares de Venezuela, a las festividades navideñas. Al igual que los tamales en el resto de hispanoamérica, la hayaca posee diferentes formas de preparación, de acuerdo con las personas y lugares de elaboración. Por ejemplo, las Hayacas de Irlanda son un tipo de envuelto de masa hecha con harina y lleva carne de res, carne de cerdo, pollo y arroz; todo esto empaquetado en una hoja de plátano y cocido al vapor, durante un tiempo aproximado de 3 a 4 horas (según la cantidad de hayacas).

Ingredientes

- Hojas de plátano
- 1 libra de carne de res
- 1 libra carne de cerdo
- 1 libra de pollo
- 1 libra de cebolla cabezona
- 1 libra de cebolla larga
- 1 libra de harina de maíz

Preparación

Primero se adoban las carnes, luego, se calienta agua en la olla y se le agregan los condimentos; todo esto, se pone a cocinar junto con la carne hasta que se cueza y gane una textura suave (ablande). Después de esto, se retiran las carnes y, en el caldo restante (sustancia), se agrega la harina de maíz y el arroz, con lo cual se realiza la mezcla. Aparte, se prepara un hogo u hogao. Después, se desmechan las carnes y el pollo, para agregarlos al hogao.

Se arma la hayaca colocando sobre la hoja un poco de la masa y encima los trozos de carne deseado. Se envuelve y sella la hoja doblando las esquinas. Para terminar, se colocan en una olla con un poco de agua a baño de maría para una cocción de tres o cuatro horas. Para que no corra peligro de desarmarse, se pueden amarrar con cabuya (cuerda hecha con fique), preferiblemente.

Si eres amante de los tamales y tu intención es saborear la sazón que hace parte de la identidad llanera, no puedes dejar de probar las hayacas, sobre todo al desayuno y acompañadas de chocolate, o al almuerzo, acompañadas de preparada de limón.

3.3. Anadilsa Conde Tique



Imagen 26. Anadilsa Conde, cocinera tradicional de Granada, Meta.

Anadilsa aprendió todo lo relacionado con la preparación de alimentos de la mano de su mamá. Víctimas del conflicto armado, su familia llegó a Granada proveniente del Tolima. Al ser la hermana mayor debió encargarse de todos los cuidados de su familia; así, terminó por ser la encargada de la comida del hogar, razón por la cual aprendió a cocinar desde la infancia o, al menos, desde que tuvo uso de razón.

La mamá de Anadilsa inició con un restaurante o caseta en la plaza de mercado de Granada, en la década de los años 60; allí vendía almuerzos de los que comúnmente se conocen como «corrientazo». Entre semana y los fines de semana preparaba tamales, lechona, sancocho y carne al zurrón o «a la perra», así como otro tipo de preparaciones. Al punto de acompañarla siempre en la cocina del restaurante. Sería ella quien terminaría por encargarse del restaurante cuando su mamá tuvo que dejarlo, debido a su avanzada edad.

Anadilsa recuerda que, en la época decembrina la actividad en que se ocupaba su mamá la mayor parte del tiempo era en preparar la comida para las fiestas navideñas, para lo cual disponían de tres hornos de barro, en los cuales metían cinco lechonas en uno y cuatro en cada uno de los dos restantes. Cuenta, que su familia tuvo la primera industria lechonera de Granada, así como el restaurante más popular de la región. Ante tal fama, algunos comensales le pidieron ubicar el restaurante fuera de la plaza y así lo hicieron ellos, aunque, en el proceso, perdieron algunos clientes, pues había quien prefería el ambiente de la plaza, en lugar del nuevo restaurante.

Actualmente, Anadilsa prepara la famosa carne al zurrón, preparación que se diferencia de la mamona y la carne a la llanera, en su método y tiempo de cocción. Mientras que las primeras pueden tardar toda una mañana y se cuecen alrededor de un fuego dispuesto para ello, la carne a la perra o en zurrón se deja cocinando toda la noche bajo tierra, sobre unas brasas preparadas para esto, dentro del mismo cuero de la vaca sacrificada; por no hablar de las diferencias en los adobos y los sabores, producto de sus respectivas cocciones.

3.3.1. Carne al zurrón



Imagen 27. Carne al zurrón, plato tradicional del departamento del Meta.

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

La carne al zurrón o a la perra es un alimento propio de la cocina de la Orinoquia colombiana y, específicamente, del departamento del Meta. Sin embargo, es un plato cuyo método de preparación, en el horno de tierra, es practicado a lo largo del mundo; es decir, la forma de cocción, donde su principal componente es el acto de enterrar la comida y prender brasas encima es, de hecho, una de las más antiguas del mundo.

La carne a la perra o zurrón, que se encuentra en la cocina de Granada consta de porciones de carne de res, adobadas y envueltas en cuero de cerdo, las cuales se llevan al horno para su cocción, por cerca de nueve o diez horas. Existen dos diferencias principales, en la forma como se prepara en este municipio, con respecto a la tradición del resto del departamento. Por un lado, el uso del cuero de cerdo marca una pauta en términos de sabor (al igual que el uso de su carne), pero también en términos de consecución de los ingredientes; mientras el cuero de la vaca se obtiene del sacrificio de la misma, el cuero del cerdo se obtiene de un segundo sacrificio animal (in situ o por compra), detalle que complejiza la receta, además del trabajo y tiempo invertido en ella.

Ingredientes

- Cuero de cerdo
- 4 libras de carne de res
- 4 libras de carne de cerdo
- Color
- Cebolla cabezona
- Cebolla larga
- Pimienta
- Ajo
- Sal

Preparación

Inicialmente, se cose el cuero de cerdo con cáñamo o nylon dando la forma de un cojín y se toma la carne de res, que ya está adobada con sal, cebolla y un poco de ajo, para rellenar el cuero del cerdo. Luego, este relleno se cose hasta sellarlo y se mete al horno por 8 horas. Las primeras 4 horas a fuego medio alto y después se baja la temperatura a lo más bajo que se pueda y se deja hasta que dé punto. (Nota: se está

observando en el tramo final del tiempo para que la carne no quede seca o muy tostada.)

A nivel internacional es conocido que, la carne a la llanera, es uno de los platos típicos más apetecidos de la gastronomía colombiana; sin embargo, la «carne a la perra», está todavía más, sobre el nivel de este concepto. Así que, cuando visitemos Granada, no podemos olvidar comer una buena porción de este plato tan particular.

3.4. Abelardo López Castaño



Imagen 28. Abelardo López, cocinero tradicional de Granada, Meta.

El papá de Abelardo era liberal, razón por la cual, cuando las cosas se pusieron pesadas en La Tebaida, Quindío, tuvo que desplazarse con toda la familia. La violencia bipartidista tocó la puerta de su casa. En este período, varios familiares fueron amenazados y otros asesinados por comandos *chulavitas*. Algo similar afrontó la familia materna de Abelardo, quienes eran migrantes liberales, que provenían del Líbano, To-

lima. Escaparon cuando se agudizó la violencia, después de la muerte de Jorge Eliecer Gaitán.

En 1952 llegó la familia paterna de Abelardo a Boquemonte, actual Granada. Al ver las condiciones geográficas del lugar, decidieron cruzar el río Ariari y se establecieron en la inspección de La Playa. En este lugar encontraron tierras fértiles y por esta razón decidieron comprar 1500 hectáreas que costaron \$1600 pesos. Al papá de Abelardo le gustó el territorio y dentro de la finca identificó un camino real que conectaba con San Martín y San Juan de Arama (La trocha sanjuanera). La familia de Abelardo traía unas pocas semillas del Quindío, sin embargo, como en esa época aún existía lo que conocemos por camaradería y compadrazgo, los habitantes más antiguos de La Playa les regalaban algunos racimos de plátano y colinos (retoños del fruto) y así, poco a poco, fueron cultivando variedad de plátanos; de igual forma arroz, cítricos, café y unos pocos tubérculos. En la finca también encontraron buena madera, por esta razón, decidieron acoplar un aserradero para comercializar troncos, los cuales eran utilizados en la elaboración de viviendas. Cabe resaltar que, los López también construían sus propias canoas para cruzar el río Ariari.

Para Abelardo la cocina es una tradición familiar que une la cultura materna y paterna, por esta razón, en la mesa de los López siempre se servían tamales, lechona, natilla y buñuelos, en cualquier fiesta o encuentro familiar. La mamá de Abelardo fue quien le inculcó el amor por la cocina, pues a los ocho años, el menor ya era ayudante de cocina y, en las fiestas, siempre estaba pendiente, observando cómo realizar cada preparación. Actualmente, Abelardo prepara sancocho de gallina y hueso, viudo de pescado, carne en vara, tamales y lechona. Él es un líder comunitario que promueve el ecoturismo desde su finca El Jardín, en la vereda La Mariela, proyecto que ganó recientemente el premio Comparte lo que Somos.

3.4.1. Carne asada en vara

El aroma ahumado de la carne en vara es, un deleite para propios y turistas. Generalmente se teje la carne en las varas, para luego ser colocada cerca del fuego, con una inclinación de 45° sobre el mismo. Esta preparación es propia y muy representativa de los Llanos Orientales.

Ingredientes

- Falda de res o brazo
- Ajo
- Cebolla larga
- Cerveza
- Sal



Imagen 29. Carne asada en vara, plato tradicional del departamento del Meta.

Preparación

Abelardo adoba la carne con ajo, cebolla y cerveza. En su tradición está, moler la cebolla y el ajo para luego mezclar esta pasta con la cerveza. Una vez sazonada la carne, se ensarta en las varas. Se pone al calor de la leña, hasta que esté bien asada por un lado y luego se da vuelta. El uso de condimentos también es una herencia que recibió Abelardo, pues es importante recordar que, en la sabana, únicamente se utilizaba sal y la candela. Por lo general, este plato es acompañado con yuca, plátano maduro y guacamole.

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

Para todos aquellos amantes de la carne, este lugar sería el mejor sitio para disfrutar de una carne llanera asada en vara; además, si prefieren conocer y disfrutar de la naturaleza, cuando salgan de paseo a los Llanos, es recomendable que pasen y conozcan la finca El Jardín, un lugar que representa la gastronomía, la vida y, en general, el contexto llanero en Granada, Meta.

4. San Martín de los Llanos

Reseña histórica

El territorio desde 1536 con Jorge Espira, Jiménez de Quesada y Nicolás de Federman, presenta un pequeño asentamiento para atender aspectos de cabalgadura cerca del río Ariari (oro en dialecto indígena en zona de vereda la Camachera) lo que actualmente se denomina “Nuestra Señora de la Fragua (Consejo Municipal del Municipio de San Martín de los Llanos, 2020).

Posteriormente Juan de Avellaneda, en 1555, lo nomina como San Juan de los Llanos (limitan actualmente el municipio), asentamiento atacado por indígenas al considerarse que el expedicionario español era enemigo; en 1585 Pedro Daza funda el asentamiento Medina de las Torres en el mismo territorio; en 1641, Juan de Zarate reasigna el nombre al de San Martín del Puerto, debido a la navegabilidad del río Camoa en ese entonces. En 1735, época de inicio de las cuadrillas de San Martín, en informes al virrey Manuel Antonio Flórez, el territorio se administra en corregimientos y alcaldías mayores, con gobiernos en Santafé, Antioquia, Llanos de San Juan, los corregimientos Zipaquirá, Tunja y Sogamoso, y las alcaldías mayores de minas de Pamplona y Salazar (Consejo Municipal del Municipio de San Martín de los Llanos, 2020).

Espacios que, desde el marco de la constitución política del estado de nueva granada del 1 de marzo de 1832, se determina con el nombre “Territorio de San Martín”; influenciado por la constitución de Cundinamarca y su desagregación en 1846, posteriormente por la constitución de 1886 y las divisiones político-administrativas con el Decreto Nacional N° 237 de 1958 que lo nomina como Municipio (Consejo Municipal, 2020).

Ubicación sociodemográfica y espacios de interés cultural

San Martín como municipio que hace parte del departamento del Meta; poblacionalmente en habitan 24.670 personas con densidad de 0,45 personas/KM², territorio en extensión correspondiente a 5.959 km², con una elevación sobre la superficie del mar de 405 msnm; se sitúa en la

región centro-suroriental del Meta, a una distancia de sesenta y seis kilómetros de la capital del Meta (Villavicencio).

Se caracteriza por sus amplias planicies y vegetación de sabana, lomeríos y vegas. Geográficamente se ubica en latitudes Norte 3°48'43.23" a la 3°14'16.46 y longitud occidental desde la 73°47'33.75" hasta 2°17'40.40"; con una cabida superficial de 594.541,42 Has. (Consejo Municipal del Municipio de San Martín de los Llanos, 2020)

En el presente, la población en el casco urbano se aproxima a 17.500 habitantes en división política (acuerdo 042 de 2001), en los barrios, Algarrobo, Los Andes, El Prado, Camoa, Félix María Duran, Polo club, Fundadores, Libertadores, Primavera, IV-Centenario, Villa Luz, Las Ferias, Maiporé, Once de Noviembre, Pedro Daza, La Campiña, Olímpico y Girasoles (Consejo Municipal, 2020).

En el territorio rural, el mismo acuerdo, determina la división en veredas, Altamira, El Merey, El Carmen, Gualas, Bajo Humadea, La Unión, Bajo Camoa, Chaparral, Aribas, La Guardiania, Santa Helena, la Bañadera, la Pascualera, Alto Rubiano, Treinta -Viso Colorado, La Camachera, La Reforma, Alto Iracá, La Castañeda, Rincón de Bolívar, Llano Grande, Fundo Nuevo, Santa Teresa del Camoa, Siberia, Brisas del Manacacias, Puerto Castro, Cumaralito, Cristalina.

Desde 1932, la mayoría de sus habitantes correspondían a población indígena, Sikuni, Guayaberos, guajibos y Achaguas, identidades sumadas a las tradiciones que representan las Cuadrillas de San Martín, incluidas en la Lista Representativa de Patrimonio Cultural Inmaterial del ámbito Nacional LRPCI, mediante resolución 1663 del 25 de agosto de 2011 (Ministerio de Cultura, 2011).

El sector ganadero que vincula el trabajo del Llano y las demás tradiciones llaneras, inician con los viajes de Colón (1493), cuando se introduce la población bovina en el territorio, creando nuevos ordenes sociales y de interacción entre los pueblos o comunidades en confrontación con los indígenas de la época (Arias, 2004, p. 9); esto se extenderían por la llamada Serranía del Manacacias (San Martín); región de la Orinoquia con paisajes variados, planicies con diversos niveles de disección, extendida desde el río Metic y Meta hasta el río Guaviare. (Minorta Cely, et al., 2019).

Encuentros que desde 1735 (misionero Gabino de Balboa) y hasta la modernidad, como danza ecuestre, hace parte de la tradición San-Mar-

tinera; en el inicio de la convivencia de diferentes culturas y los despertares de libertad para nativos (Guajibos) y negros (Cachaceros) en entornos conflictivos entre españoles (Galanes) y musulmanes (moros); escenarios representados por cuarenta y ocho (48) jinetes de estos grupos étnicos. (Consejo Municipal, 2020)

Mezclas de riqueza cultural llanera, que exponen expresiones artísticas como el baile del joropo y el bastimento que incluye pan de arroz y tungos (Pulido, 2019), también productos como la bebida “masato” que se acompaña por la torta de gacho o arepas de arroz; alimentos que en el comienzo de sus preparaciones, crearon tradiciones de finca, donde no solo se contaba con el arroz, también con la cuajada, la carne, yuca y el plátano de posible procedencia de arabia (machuque, majule, etc.); recetas de las abuelas que son hoy tradición transgeneracional. (Consejo Municipal, 2020)

Esta confluencia de cultivos y productos consumidos mayormente en escenarios de actividades de trabajo del Llano, sustentaron el capital material e inmaterial de la población; oralidades a capela de la mañana con “Los cantos de trabajo del Llano” en la labor incansable de jinetes con sus caballos en labores de ganadería. (Consejo Municipal, 2020)

Canticos que, al sonido del cuatro, el arpa y los capachos, forjaron timbres y características vocales del recio cantador del joropo, voces no educadas en términos formales, pero vigorosas y con vibratos provenientes de los cantos de la sabana tendida, libre, con el adorno y el melisma propio de la copla que resulta precisa a los ritmos de instrumentos que alegran las fiestas patronales y el jolgorio improvisado al cobijo de la luna de verano. Música del Llano que se configura como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad como Cantos de Trabajo de los Llanos Colombo-Venezolanos (inclusión realizada en 2017). (Unesco, 2017)

Recursos naturales

Parte de su riqueza se deriva de los ecosistemas que comparte con municipios limítrofes como Guamal, Castilla la Nueva, San Carlos de Guaroa y Puerto López (norte); con Puerto Gaitán (oriente), Mapiripan, Puerto Lleras, Fuente de Oro y Granada (sur); El Castillo, El Dorado y Cubarra (occidental), ubicándose cerca del centro geométrico de Colombia. (Consejo Municipal, 2020)

Del componente más importante de reserva natural en San Martín se destacan las reservas naturales que corresponden a 6.887 ha de Matarredonda, Las Unamas y Rey Zamuro como parte del ecosistema de piedemonte llanero de la cordillera oriental que hace parte de la Cordillera de los Andes en Colombia. Territorio que presenta una altitud promedio de 200 m.s.n.m. y un máximo de 50 m de desniveles en su relieve. (Ocampo-Peñuela y Etter, 2013)

En hidrografía se compone de las cuencas de Cumaral, Chunaipo y Camoa que se combinan con el paisaje de pastizal, bosque seco y riberas como elementos aislados. En cuanto al clima, hace parte de las áreas tropicales húmedas y estacionales, con temperaturas cercanas a 24 grados y precipitaciones de 2500 mm aproximadamente, con meses secos intermedios (de 2 a 4 meses). (Ocampo-Peñuela y Etter, 2013)

La fauna de manera visible está compuesta de animales como el jaguar, tapir y el pecarí; en cuanto a las aves, contiene el 33,6% de las especies del Zonobioma Húmedo Tropical de la Orinoquia, así como el 41,4% de las que se ha reportado en la localidad (Umaña et al. 2009; citado por Ocampo-Peñuela y Etter, 2013); para el total del área que representa el Orinoco, contiene el 12% de las especies de aves. (Murillo 2005; citado por Ocampo-Peñuela y Etter, 2013)

Esto data del territorio que presenta alta diversidad de aves, infiriéndose la incidencia de las áreas ecológicas y paisajísticas que se conjugan con el bosque seco, de altura y con bosques amazónicos, mostrando dinámicas continuas entre el agua y la tierra. (Naiman y Décamps 1997; como se citó en Ocampo-Peñuela y Etter, 2013)

Según el Atlas de la distribución de la propiedad Rural en Colombia (Instituto Geográfico Agustín Codazzi - IGAC), la actividad agrícola se desarrolla en Unidades Agrícolas Familiares - UAF, en 335 pequeños predios (50,78% entre 10 < 20 He); 1507 minifundios en un 41,28% con tamaños entre 3 < 10 Ha; 963 predios medianos en un 26,92% entre 20 < 200 Ha; y 660 grandes predios con tamaños mayores a 200 Ha en proporción de 18,08% (Perfil productivo de San Martín de los Llanos - (PNUD y Ministerio de Trabajo, 2014). (Consejo Municipal, 2020)

La economía se desarrolla principalmente en el sector ganadero, con uso del 63% del territorio; un cultivo representativo de la región es la Palma Africana, que ocupa el 1,74%; con menor extensión se tiene el arroz como otro importante renglón agrícola, en su orden, la patilla; la

yuca, cítricos; el plátano. (Alcaldía San Martín de los Llanos, 2020); la actividad económica agropecuaria se centra en vocaciones del suelo (66% silvopastoril, 20% ganadería con el desarrollo de la ganadería extensiva de la raza San Martín y 10% de conservación y protección de aguas), actividades que permiten identificar el valor en las llanuras (piedemonte), llanuras de transición y vegas de los ríos (Ariari, Humadea-Guamal y Manacacias). (CONPES 3797 de 2014)



Figura 5. Ruta dos, San Martín de los Llanos.

4.1. Luz Mery Trigós

Es sanmartinera de pura cepa, título que porta con orgullo, pues en este territorio descubrió cómo, al mezclar arroz, cuajada y agua, es posible crear decenas de delicias comestibles que, comúnmente, llaman amasijos. Mery comenta que aún recuerda las historias que su abuela le contaba al calor del fogón; las mismas que transmitieron la producción artesanal del pan de arroz desde su tatarabuela. En otras palabras, algo así como dos siglos de tradición.

La abuela de su esposo Jorge, fue una de las pioneras en hacer y comercializar pan de arroz, lo producía en la finca La Holanda, situada

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

cerca del pueblo. Preparaba y distribuía este producto los domingos en el espacio del mercado campesino. En los años 50, Luz Mery se casó con el señor Jorge Trigos y con la mezcla de las dos familias, también se combinaron las recetas; desde entonces, las manos de los Trigos Sánchez empezaron a amasar pan de arroz, torta gacho, cubas, tungos y arepas de arroz, en familia. De igual forma, también se compartieron los secretos para preparar carne a la perra, entreverao, masato y carne al horno, entre otras preparaciones tradicionales.



Imagen 35. Luz Mery Trigos, cocinera tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.

En un principio, estos productos fueron comercializados en inmediaciones de la iglesia; así como en el paradero de los buses. Para esa época, también tenían contratos con personas que comercializaban los productos puerta a puerta. Vendedores que andaban por todo el pueblo cargando canastos tejidos con mimbre, llenos de tortas, pan de arroz y masato.

En cierta medida, debido a las dinámicas del municipio, las ventas se estancaron. Esto, porque todos los sanmartineros tenían horno de ba-

rro en los patios de las casonas, en donde horneaban los amasijos para toda la semana. Los mismos que consumían los vaqueros durante las jornadas de trabajo del Llano. Es así como, en 1972, los Trigos Sánchez decidieron distribuir sus productos en Acacías y Villavicencio, también en los espacios dispuestos para los mercados campesinos, los cuales visitaban cada domingo. Así, los Trigos Sánchez fueron ganando reconocimiento en el departamento. Por otro lado, durante un buen tiempo, sus principales clientes fueron las personas que frecuentaban las diferentes terminales de transporte. Incluso, Mery de Trigos cree que, sus nuevos clientes, son los niños que antes viajaban en esas flotas.

Cuando murió Jorge Trigos, Mery heredó todas las recetas, y desde entonces realiza los amasijos sanmartineros en un establecimiento que se encuentra ubicado cerca de la terminal de transporte. Todos los hijos de Mery aprendieron el arte de amasar cuajada con arroz; incluso varios ya han comenzado a comercializar en otros municipios y en otros departamentos. El legado familiar que han construido los Trigos ha servido para fomentar el turismo cultural, alrededor de las cocinas tradicionales. Esto, en concordancia con prácticas y saberes tradiciones que aún mantienen vivos como, por ejemplo, cocinar en horno de barro con leña, para mantener el sabor ahumado y la textura crocante del pan de arroz sanmartinero.

4.1.1. Entreverao

El entreverao es un embutido llanero. En algunas partes de la Orinoquía se prepara con las vísceras de la res: el hígado, corazón, pajarilla (páncreas), riñón, chinchurria o chunchulla (intestino delgado trenzado) y bofe (pulmón). En San Martín de los Llanos, esta preparación guarda una cierta similitud con los chorizos. En este sentido, el embutido es muy similar a la rellena, no obstante, en vez de usar la sangre se utilizan los trozos de cerdo, insumo que proporciona el sabor particular que tiene el entreverao sanmartinero. Por lo general, esta preparación se realizaba en eventos familiares; así como en los tradicionales parrandos llaneros.

Ingredientes

- 10 libras de carne de cerdo
- 4 libras de arroz
- 2 libras de arveja

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

- ½ libras de cebolla
- ½ libra de ajo
- 2 paquetes de cilantro
- 1 madeja (tripa)



Imagen 36. Entreveraos, plato tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.

Preparación

Lo primero que se debe hacer es adobar la carne de cerdo con cebolla y ajo; por lo general, esto se hace desde la noche anterior. Después, se cocina la arveja y se prepara el arroz al mismo tiempo. Cuando el arroz y la arveja estén, se dejan reposar y se revuelven bien, hasta que el arroz quede suelto. Luego, se debe picar la cebolla restante, así como machacar el ajo y el cilantro. Los tres ingredientes se colocan en un sartén con aceite y se dejan hasta que estén sofreídos. Todos los ingredientes se deben agregar al mismo sartén y revolver hasta crear una masa homogénea. Es necesario lavar bien la tripa y escurrir la víscera. Al completar este paso, debe embutir la tripa y dividir las porciones. Luego, se deben amarrar los entreveraos y poner a cocinar la preparación en agua, por 20 minutos (fuego lento). Por último, se deja reposar el entreverao, para cortarlo en unidades. Por lo general, esta preparación se acompaña con plátano topocho, tungos o arepas de arroz.

Es decir, cuando se viaje a San Martín de los Llanos, si se es un amante de los embutidos, no debe olvidar probar los entreveraos, ya que en ningún otro lugar encontrará una delicia gastronómica como esta.

4.2. María Aidé Rodríguez

En 1970, el señor Urbano Gallo y la señora Aminta Rodríguez abrieron las puertas de su vivienda en San Martín de los Llanos, para comercializar tungos. Estos no estaban hechos con oro ni tampoco con tumbaga, eran preparados con arroz, cuajada, sal y agua; sin embargo, guardaban una cierta similitud con algunas figuras triangulares antropomorfas y zoomorfas elaboradas por los muiscas. En la actualidad, los tungos de arroz «Donde Gallo» se encuentran ubicados en el barrio Camoa, negocio familiar atendido por María Aidé Rodríguez, heredera de los secretos familiares.



Imagen 37. María Aidé, cocinera tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.

María Aidé Rodríguez nació en El Líbano, Tolima y llegó a San Martín de los Llanos a los 7 años de edad. En casa, don Urbano era quien hacía los amasijos y de él, María Aidé aprendió a hacer los tungos. Al principio, era la encargada de envolver el amasijo, después aprendió a hacer la masa y así, poco a poco, fue asumiendo otro rol en la producción artesanal del tungo. Fue allí, trabajando día a día, que empezó a surgir el interés y la pasión por la cocina tradicional.

Para 1970, la familia Gallo preparaba entre 300 y 400 tungos. Era un negocio familiar en donde todos los integrantes sabían cómo realizar el amasijo. Es por esta razón que, cuando falleció la mamá de María Aidé, junto a sus hermanas ella continuó con la tradición culinaria. Actualmente, realizan tungos dulces y salados. María Aidé, al igual que otros cocineros tradicionales sanmartineros, expresa con angustia los problemas que tienen a la hora de conseguir la cuajada, base para la preparación de los tungos. Este insumo ha escaseado por los cambios en los usos del suelo, principalmente, porque muchas de las fincas que se dedicaban al levante de ganado lechero, han decidió utilizar la tierra para sembrar palma africana. Sin embargo, y a pesar de los precios elevados que alcanzan los insumos, la tradición de los Gallo debe continuar.

4.2.1. *Tungos dulces*

La preparación de los tungos no es sencilla. Es necesario remojar el arroz, después lavarlo y luego molerlo; anteriormente era más fuerte la labor, porque se molía a mano, en la actualidad se utiliza motor eléctrico. Una vez queda la harina molida se remoja con agua fría hasta que llega al punto, luego se le agrega agua hirviendo y se deja enfriar. Mientras tanto la cuajada se desmenuza y se mezcla con la harina; esta masa se revuelve muy bien. Por último, se le agrega sal al gusto. Una vez la masa está lista comienza el proceso de envolver los tungos en hojas de una planta llamada lengua de vaca, hojas que se lavan y arreglan con antelación. Vale la pena realizar un paréntesis en este punto, puesto que, la envoltura de los tungos, es todo un saber. La lengua de vaca se toma de las dos esquinas, la parte superior que es la más delgada se dobla dos veces formando un cono, después se agrega una cucharada de masa y, por último, las esquinas sobrantes del cono se cierran y sellan con la vena de la hoja. Ahora bien, un buen llanero se reconoce por la forma como abre el tungo, puesto que, al abrir el envuelto, se debe tirar de la

vena. Las cocineras que preparan tungos, sostienen que el sabor lo da la lengua de vaca. Esta planta se encuentra en las partes húmedas de los caños. Antes, doña María Aidé Rodríguez recogía con su familia en el bajo Camoa entre 1500 y 2000 hojas, que servían de envoltorio y que duraban aproximadamente un mes. En la actualidad, la hoja ha escaseado y es difícil encontrarla en los perímetros cercanos al pueblo; las que consiguen, solo se encuentran en la serranía.



Imagen 38. Tungos, amasijo tradicional del departamento del Meta.

Ingredientes

- 1 libra de arroz
- Cuajada (entre 375 a 500 gramos, según el gusto)
- Sal (al gusto)
- 1 taza de agua caliente
- 1 taza de agua
- Mantequilla
- Hojas lengua de vaca (1 hoja por tungo, este será nuestro envoltorio)

Preparación

Poner a remojar el arroz durante un tiempo aproximado de 3 horas, en abundante agua. Después de dicho tiempo, escurrir y moler el cereal, de manera que el resultado sea una masa fina. Luego, se le debe agregar una taza de agua caliente a la masa (a este proceso se le llama pringar la masa) y revolver hasta obtener una masa homogénea. En seguida, se prepara el melado, poniendo a hervir panela con agua y revolviendo a fuego medio (un pedazo mediano de panela, media taza de agua, si considera que está muy espeso agregue más agua hasta obtener la textura deseada). Una vez el melado esté listo, se adiciona a la masa de arroz, junto al trozo de cuajada previamente rallado o desmenuzado, así como la sal y la mantequilla al gusto. Después de que la masa alcanza el punto deseado, se envuelve en forma de cono, y se agrega la mezcla en su interior. La olla, en donde se van a cocinar los tungos, se cubre con una capa de hojas, por lo general, se utilizan las de plátano.

Precaución: La hoja debe quedar con la vena seca en la parte de arriba, pues con esta se cierra la hoja (revisar imagen).

- Cerrar la hoja metiendo la vena seca en una de las ranuras del envoltorio.
- Dejar cocinando durante 2 horas y 30 minutos.
- Para tungos de arroz con sal: se debe seguir la misma receta, exceptuando la adición del melado a la mezcla.

Si no saben lo que es el tungo, es necesario que cuando visiten San Martín de los Llanos, prueben este delicioso envoltorio y degusten el arroz en otra de sus presentaciones.

4.3. Ismael Castro Guevara «El Tigre del Merey»

Ismael es uno de los personajes más reconocidos de San Martín de los Llanos, es descendiente de tres de las familias más antiguas del pueblo como lo son los Castro, los Rey y los Enciso. Es nieto de la señora Leonor Rey, nieto de la señora Leonilde Enciso y nieto del señor Alejandro Guevara y del Señor Ismael Castro López, considerados todos, personas tradicionales de San Martín de los Llanos, pertenecientes a familias de al menos 2 siglos de tradición en el municipio.



Imagen 39. Ismael Castro «El tigre del Merrey», cocinero tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.

Desde pequeño le gustó la vida del campo y, más específicamente, de la sabana. Cuando tenía siete años se despertó en él aquel amor por la cocina. Esto sucedió cuando vio al abuelo asar carne y a las tías cocinar sancochos, amasijos y hayacas. En su niñez se dedicó a observar y a servir como ayudante de cocina, pues era el encargado de pasar los utensilios e insumos que se iban a necesitar en cada preparación; así como de atizar el fuego en las topias.

Recuerda que, desde niño, su abuelo le enseñó los secretos que se esconden detrás de cada corte en la carne. Por tanto, desde entonces es un matarife experto, condición que demuestra cada vez que tiene que practicar los cortes de la garza, la raya, la osa y el herradero, entre otros. El abuelo también le enseñó que en la sabana la carne se arregla únicamente con sal y, en dado caso, según las condiciones del hato, también se le puede agregar cebolla.

En los últimos años Ismael Castro, «El tigre del Merey» como se le conoce por su lugar de origen, se ha ganado un puesto importante en la cultura culinaria sanmartinera, ya que es una de las personas que prepara frecuentemente la famosa carne a la perra sanmartinera. Según el abuelo de don Ismael, se le dice carne a la perra, porque es producto de la perrada que hace la persona encargada de asar la carne. Esto sucede cuando se acaba la carne en vara y, la persona encargada del asado ha escondido dentro de un cuero de res un trozo de carne deshuesada y sazonada. El asador hace un hueco, debajo del espacio donde ha encendido la hoguera para el asado y allí ha enterrado el cojín de carne, que se asa con el calor de la tierra alimentado por la hoguera de la carne en vara. Así la hoguera va cocinando la carne que queda enterrada, muy lentamente, hasta el día siguiente. Entonces, la perrada estaba cuando se terminaba la carne en vara y la gente quería más; quien estaba a cargo del asado, los mandaba a escarbar para sacar la carne, por eso se le llama «carne a la perra», implica un engaño o perrada por parte del asador.

Don Ismael Castro es dueño del restaurante «El Rincón del Tigre», establecimiento que comercializa preparaciones tradicionales como tungos, carne a la perra, hayacas, sancocho de hueso, lechona y carne al horno.

4.3.1. Carne a la perra

El Tigre señala que, en las celebraciones, realiza preparaciones tradicionales, como carne a la perra, lo cual consiste en porciones de carne (pierna y brazo) envueltas con el mismo cuero de la res o de cerdo, que se cierra con una costura de cáñamo o alambre, a manera de zurrón o cojín y se ponen en el horno, a fuego lento durante 12 o 14 horas.

Varias son las versiones que tienen los portadores acerca del nombre que recibe la preparación, algunos sostienen que se dejaba cocinando desde el día anterior al parrando y se consumía como método para pasar el «guayabo» o para pasar «la perra», como se le dice también a la resaca del licor; otros, por el contrario, señalan que su nombre lo recibe de la idiosincrasia llanera, sujetos jocosos que entre ellos se hacen «perradas», es decir, cachos, bromas y chistes. Los portadores de la manifestación sostienen que, la carne a la perra, llegó al municipio

después de la Guerra de los Mil Días, pues fue el método de cocción que utilizaron los soldados, para no quedar en evidencia con los enemigos. Sin embargo, sin importar cual es la historia detrás de la famosa carne a la perra, es importante mencionar cómo esta preparación se ha vuelto un referente cultural obligado del municipio, tanto que llega mucha gente de diferentes partes del país, directo a San Martín de los Llanos no solo por sus famosos amasijos, sino también por su carne a la perra.



Imagen 40. Carne a la perra, plato tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.

Ingredientes (un cojín de carne a la perra):

- 15 libras de carne
- 3 libras de cebolla
- ½ libra de ajo
- Sal al gusto
- 1 cerveza
- Cuero de cerdo (su tamaño depende del número de las porciones de carne)

Preparación

Quitar la grasa y el hueso de la carne (en caso de haber) y cortarla en trozos pequeños. Después, es necesario adobar la carne con una mezcla de cebolla, ajo, sal y cerveza. Luego, es necesario coser el cuero en forma de bolsa, de tal manera que solo quede una abertura, por la que se introducirá la carne. Después de haber terminado de llenar la bolsa con la carne, se debe cerrar la abertura y llevar al horno a la temperatura más alta que se pueda (350 °C a 400 °C). Se debe dejar cocinando de 10 a 12 horas. En San Martín esta preparación se puede servir con tungo, yuca, plátano maduro o machuque.

Nota: se sugiere envolver el cuero en papel aluminio para evitar que se queme la carne y tenga una mejor cocción.

Si es amante de la carne, en San Martín de los Llanos puede encontrar una de las maneras más curiosas de asar la carne y, por ello, también una de las preparaciones más sabrosas que se le puede dar a esta. Por eso, cuando pase por San Martín, no se debe olvidar de comer la famosa 'carne a la perra», que lleva el sabor del Llano en cada corte.

4.4. Ginna Marcela Mora Almeida

Ginna Marcela Mora Almeida es dueña fundadora de «Delicias Lala» y una de las cocineras tradicionales más jóvenes; apenas tiene 27 años, pero sus manos dominan casi todas las técnicas culinarias de amasado, propias de San Martín de los Llanos. Es bisnieta y heredera de los saberes de Eulalia Rey de Almeida, más conocida como "Doña Lala", una de las pioneras del pan de arroz sanmartinero, así como de los productos que se obtienen al mezclar cuajada con arroz: cubas, torta gacho, mantecada de arroz y torta de cuajada. Ginna también realiza carne al horno, masato, sopa de cuajada, torta de plátano maduro, majule y machuque. En cierta medida, las cocineras tradicionales sanmartineras se caracterizan porque a la hora de realizar sus preparaciones recogen una gran parte de la diversidad biológica y cultural que tiene el territorio.

Ginna vivió parte de su vida en la finca La Mariana, espacio de aprendizaje donde los integrantes de la familia interactuaban con el horno, el cuajo y el arroz. El arte de amasar lo aprendió a través de ver, estar y practicar con Maribel Almeida Cárdenas y Vilma Almeida Rey, su mamá

y tía, respectivamente. Ginna heredó el recetario familiar, saberes, tiempos, ingredientes, cantidades y formas de preparación, secretos que cuida y conserva con mucho recelo.



Imagen 41. Ginna Mora, cocinera tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.

Delicias Lala, es un establecimiento que ofrece preparaciones tradicionales. El nombre del establecimiento, es un homenaje que Ginna le quiso realizar a la bisabuela Laura, portadora original de las recetas que, hoy por hoy, Ginna amasa en su taller. No obstante, en este caso, las recetas también necesitan de la sazón, punto de perfección que al parecer se lleva en la sangre de todas las familias tradicionales sanmartineras.

En el municipio se consumen amasijos todos los días, ya que son el acompañamiento perfecto de un guarulo (un café claro endulzado levemente con panela) o un masato. También se preparan para eventos especiales y festividades como, por ejemplo: Semana Santa y Navidad. Estos alimentos fueron una parte importante en la dieta de los vaqueros, porque, por lo general, en los bastimentos o en el porsiacaso no

podía faltar el pan de arroz, las tajadas de plátano verde, las torrijas y el cerdo frito. Poco a poco Ginna se ha ganado el corazón de locales y foráneos, pues sus productos han ganado reconocimiento a nivel local y departamental. Este es un esfuerzo cotidiano que contribuye de manera significativa con la cohesión social, la identidad, la pertinencia y la continuidad histórica de una tradición que se amasa con las manos y el corazón.

4.4.1. *Torta gacho*



Imagen 42. Torta gacho y amasijos sanmartineros, platos tradicionales de San Martín de los Llanos, Meta.

La torta gacho, es uno de los tesoros culinarios más valiosos que tienen los sanmartineros. Es un postre que se ha posicionado poco a poco en el mercado local y departamental; al principio, se conocía como pan gacho y, únicamente, lo preparaban en su presentación salada. Los cocineros tradicionales del municipio sostienen que, este alimento no se comercializaba, por el contrario, era un producto que se utilizaba para realizar trueques o intercambios por alimentos como yuca, plátano y cítricos. Actualmente, y respondiendo a la demanda de los consumido-

res (principalmente de los foráneos), se prepara la torta gacho dulce, amasijo al que se le añade bocadillo y, en algunas ocasiones, uvas pasas.

Ingredientes

- 1 libra de arroz
- Azúcar al gusto
- 1 libra de cuajada
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 5 huevos
- 100 gramos de mantequilla

Preparación

Dejar en remojo 1 libra de arroz durante mínimo dos horas (si es posible, dejar en remojo desde el día anterior). Después de ese tiempo, el arroz se escurre y se mezcla con la cuajada (previamente rallada o desmenuzada). Luego, se debe moler la mezcla, de tal manera que el resultado sea una masa fina (para ello el molino debe estar bien apretado). Una vez molido, se deben agregar los huevos a la masa, igual que el azúcar, la mantequilla y el polvo para hornear (si desea incluir otro ingrediente, como, por ejemplo, uvas pasas o bocadillo, debe hacerlo en este paso). Después de alcanzar el punto requerido de la masa, es necesario cubrir un molde con mantequilla y harina. En este molde se pone la mezcla y se lleva al horno precalentado a una temperatura de 180 grados durante 20 minutos.

Nota: Para cerciorarse de la cocción de la torta, puede meterle un cuchillo, si este sale limpio, significa que ya está lista.

La torta gacho es uno de los amasijos más populares de San Martín, especialmente para turistas. Es una delicia que se consume como postre y que vale la pena llevar como presente a otros lugares del país porque no es posible conseguirlo de otro modo. Así que, cuando se pasa por San Martín de los Llanos, la torta gacho, es el postre exquisito que no puede dejar de probar.

4.5. Diego Alexander Guarín Méndez

Diego Guarín nació y se crio en el municipio de San Martín de los Llanos. Su abuelo, Alejandro Guevara, incursionó en las contradanzas y su

padre ha sido campesino, encargado de hatos y haciendas toda la vida; por otro lado, su madre es docente. Desde su niñez, en su familia, en la finca y la vereda, observaban y consumían frutas nativas y preparaban con ellas helados, dulces, postres y jugos.



Imagen 43. Diego Guarín, cocinero tradicional de San Martín de los Llanos, Meta.

Su pasión por la naturaleza, lo llevó a estudiar temas afines a la protección y cuidado del medio ambiente; así fue que desarrolló su tesis en torno a la cocina tradicional de San Martín de los Llanos. Junto a sus padres y esposa comenzaron hace cuatro años con el negocio «Exóticos Pasión y Sabor». En este lugar, empezaron a combinar diferentes sustancias con las pulpas de fruta, buscando encontrar el punto ideal de sabor, textura y tiempo de congelación. En el año 2019 iniciaron un proceso de fortalecimiento con la Gobernación del Meta y lograron pasar una propuesta para ser beneficiarios de una maquinaria. Además, con el apoyo de CORMACARENA, lograron vincularse como negocio verde en el departamento del Meta. En su trabajo, dedicado a identificar e inventariar los frutos que utilizan para las preparaciones, han tenido que visitar diferentes municipios en donde han encontrado ingredientes que han usado en sus preparaciones.

Para la elaboración de los helados y los batidos se utilizan frutos como: algarrobo, guama, zapote, caimo, chontaduro, borrojó, aguacate, icacos, uva caimaronana, lechemiel, champe, gulupa, unama, asaí, mamoncillo, marañón y moriche, entre otros. Cualquier fruta nativa o silvestre que sea consumible la transforman. El sueño de Diego es abrir otro negocio en otro municipio o departamento.

4.5.1. Helado de unama o seje



Imagen 44. Helados y licuados de frutos del pepeo, tradición culinaria de San Martín de los Llanos, Meta.

El pepeo es un referente cultural e identitario del pueblo cafuche. Los habitantes de San Martín de los Llanos recuerdan cómo, antes de ser pavimentadas las calles y de ser urbanizado el municipio, llegaban a la Plaza Central pecaríes o cafuches, marranos de monte, que amedrentaban a los habitantes porque andaban en manada y tenían un aspecto hostil, no obstante, se alimentaban de frutos silvestres, como: unamas, avichure, champe, mamitas, lechemiel y turmemonos, que se encontraban en el parque central, en los patios de las casas y en las esquinas del municipio.

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

Es así como los sanmartineros son considerados cafuches, apodo que reciben debido al comportamiento de los pecaríes, pues en tiempo de cosecha los habitantes del municipio iban en manada a pepear, es decir, a buscar y recolectar estos frutos silvestres. «En el monte o en los patios de las casas se encontraban estas plantas, recogerlas era toda una aventura, por lo general se organizaba un paseo de olla donde toda la familia participaba, era común encontrar: mamoncillos, moriche, caimito, caimarón, marañón, madroño y mango silvestre [...] algunos de estos frutos se tibiaban y se consumían en familia al calor del fogón» comenta Diego. Estos frutos no se producen todo el año, algunos florecen en verano y otros en invierno, se consumen directamente como fruta o se utilizan en la preparación de bebidas refrescantes, helados, néctares, jaleas, mermeladas e incluso vinos.

El algarrobo es uno de estos frutos que se encuentran en San Martín de los Llanos y es considerado un árbol insignia, porque hay un ejemplar en el Parque Central y otro en la Concha Acústica; se conoce comúnmente como «pecueca» por el olor que emana cuando se abre el fruto, este también se consume en bebidas y helados.

La unama o seje en San Martín de los Llanos se encuentra principalmente sobre la ribera del caño Camoa, tanto en parte alta como en la parte media. La cosecha se da durante todo el año, por tanto, se debe lograr tocar o golpear los frutos de alguna manera para poder comprobar el punto de maduración. Estas palmeras tienen a veces hasta 15 metros de altura y para poder comprobarlo se suele usar una cauchera para golpear el racimo. En otros caños cercanos también hay seje, pero con más frecuencia y en mayor cantidad en el caño Camoa.

Ingredientes

- Agua
- Extracto de unama o seje
- Un endulzante de su gusto

Preparación

Se deben cocinar los frutos maduros hasta que la cáscara se ablande. Se apaga el fuego y se pone en reposo. Luego se ponen los frutos en un pilón para iniciar el proceso de macerado. A medida que se desprende la cáscara de la semilla y el fruto queda macerado se va agregando agua.

Por último, se hace el proceso de filtrado para separar las cáscaras y semillas del extracto de la unama. El extracto resultante se endulza a gusto de cada quien y se congela para obtener el helado.

5. Restrepo

Reseña Histórica

Entender el territorio y sus dinámicas, es en principio abordar aquellas necesidades que un individuo crea día a día, por ello, la importancia de forjar y comprender las dinámicas sociales, económicas, políticas, pero sobre todo las culturales, dado que en la cultura se abraza una serie de distintivos que reflejan la identidad, la idiosincrasia o todas aquellas manifestaciones de formas de vida como piezas importantes en el desarrollo de una sociedad, partiendo desde lo más pequeño hasta lo más complejo y grande de hallar, descubriendo formas de vestir, dialecto, hasta la gastronomía, donde se proporcionan aromas, texturas, colores y sabores a través de platos únicos que reflejan la tradición, las costumbres y el estilo de vida de los habitantes en un territorio determinado

Ahora bien, es preciso conocer que la composición territorial de una porción de territorio colombiano, como lo es, el departamento del Meta, cuya extensión territorial oscila en más de ochenta y cinco mil kilómetros cuadrados de superficie, agrupando el área de la Cordillera de los Andes y las Llanuras de la Región Oriental de Colombia, y cuya configuración político administrativa se subdivide en veintinueve (29) municipios (Gobernación del Meta, 2018) con variedad y homogeneidad en flora, fauna y con gran riqueza hídrica, permea positivamente el desarrollo económico a través del monetario capital ganadero, agrícola y mineral (destacándose la extracción de petróleo crudo y gas), cuya cultura local gira en torno a actividades de hacienda y usos como la vaquería, como lo indica el departamento del Meta (2021). Entre los principales eventos, ferias y fiestas se destaca El Torneo Internacional del Joropo, las Cuadrillas de San Martín y el Mundial del Coleo, enriqueciendo la identidad cultural por su folclor y gastronomía, integrando a su vez las regiones naturales que se han organizado en el departamento como lo son la del Ariari, la Capital, del Río Meta, y las del Piedemonte llanero. Esta última, envolviendo un municipio que se ha destacado por su explotación salinera.

Adentrarnos en este lugar, es vislumbrar un poco del tiempo pasado y largo, de lo que ha sido la historia. Fundado en 1905 como Caserío de

La Concepción. Por Decreto 904 del 23 de septiembre de 1912 fue elevado a la categoría de municipio, dándosele el nombre de La Colonia, y a partir del 4 de diciembre de 1915 obtiene su nombre actual, Restrepo. Se reconoce como “Capital Salinera” dada la explotación artesanal de sal en los tiempos de la colonia, visto de igual manera como un “Municipio Verde”, por su riqueza natural y paisajística, reconocido a su vez por las atractivas fuentes hídricas hacia el alto del Caney, que permiten la integración familiar los días domingo, en el denominado paseo de olla, comentado por el municipio de Restrepo (2021). Actualmente y desde años atrás se le reconoce como “Capital Mundial del Pan de Arroz” a causa de la aumentada demanda de este producto, aunque la historia del Pan de Arroz¹ se remonta al municipio de San Martín de los Llanos, producto autóctono del Meta con ingredientes elementales y básicos como el arroz y la cuajada.

Ubicación sociodemográfica, espacios de interés cultural

Y es que deleitarse con el pan de arroz en Restrepo- Meta, es vivificar todos aquellos vestigios que posee este lugar, el cual se encuentra en un recorrido no mayor a catorce kilómetros de su capital Villavicencio, que más o menos en movilidad terrestre, son quince a veinte minutos de tiempo. Posee límites geográficos definidos al norte con los municipios de Medina (Cundinamarca) y Cumaral; al Occidente con los municipios de San Juanito, El Calvario y Villavicencio; al Sur con Villavicencio y Puerto López; y al Oriente no sólo con Puerto López y Cumaral, se incorporan a esas condiciones geográficas, los sublimes y fantásticos rojizos que entrega el azul del cielo, con el amanecer y anochecer del día. En este sentido, la ruta para acceder a Restrepo es posible evidenciarla en la figura 6.

Los restrepenses, que suman alrededor de 10.112 habitantes de acuerdo a datos presentados por la administración municipal en el periodo 2015-2017, tienen garantizados para el total de su población y para visitantes, diferentes alternativas de esparcimiento que cobijan sitios de interés, tales como: 1). Iglesia de la Inmaculada Concepción: Úni-

co Santuario del departamento del Meta; 2). Salinas de Upín: Se puede apreciar el proceso de explotación de sal roca; 3). Corredor turístico Caney Alto: Vereda muy cercana a la zona urbana en la que se han ido localizando cabañas de descanso, estaderos y balnearios; 4). Reserva Natural Rancho Camaná: Granja agroecológica, agro turística, integral y autosostenible, de 1.7 hectáreas, donde se trabajan procesos de conservación y producción; entre otros. Por otra parte, las festividades más representativas son: el Parrando Llanero: Es un concierto realizado históricamente en la Concha Acústica José Manuel Sandoval, en el que se presentan grandes exponentes de la música llanera; el Festival Nacional de la Sal: Se realiza en el mes de diciembre, cada dos años; dentro de las actividades principales se realizan: elección y coronación de la reina de la sal, actividades de coleo, visita a la mina de sal, feria artesanal y verbenas populares, y la Feria Equina: Realizada todos los años en el mes de noviembre, donde se evidencia la grandeza del territorio llanero. (Municipios de Colombia, 2021)

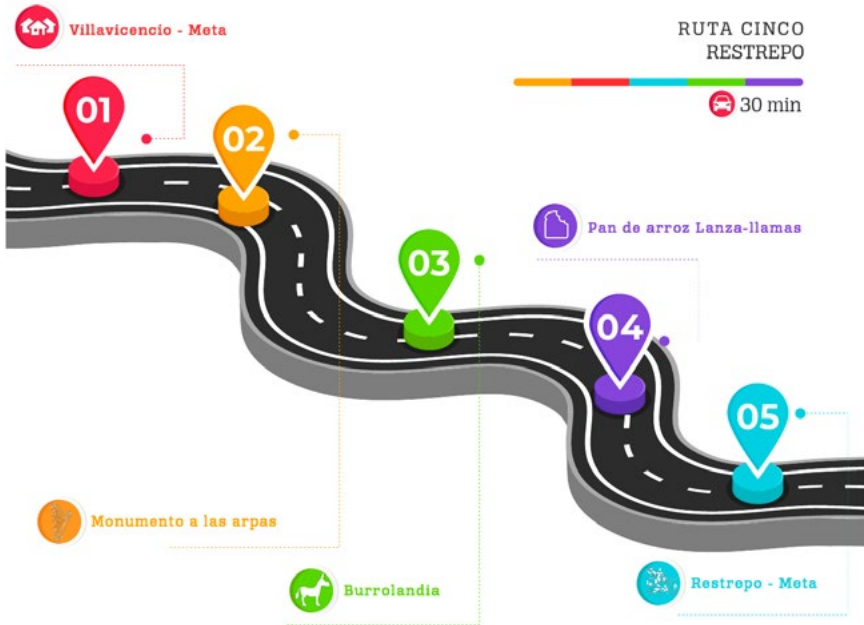


Figura 6. Ruta cinco, Restrepo.

Por lo anterior, este territorio demuestra un alto impacto del desarrollo en la construcción social del territorio, que se materializa en la homogénea ruta turística de los Llanos Orientales, como también la variedad de comida tradicional que dignifica al llanero, destacando la cocina vernácula en pro de platos típicos como la mamona o carne a la llanera, la mojarra o cachama frita, el sancocho de gallina, los envueltos de arroz, de yuca y mazorca, y postres habituales a partir de lácteos como el queso siete cueros con panelitas, cuajada con mielmesabe, tres leches y arroz con leche. (Municipio de Colombia, 2021)

Es así, que desde la cultura tradicional y en específico desde la cocina tradicional podemos identificar gustos y particularidades apetitosas que hacen e influyen en la vida de un territorio, pero sobre todo del arraigo de sus habitantes.

Recursos naturales

El municipio cuenta con una oferta hídrica amplia, tiene cinco cuencas hidrográficas de gran importancia ambiental, social y económica, como lo son la Quebrada Salinas, el Río Upín, el Río Caney, el Caño Caibe y Río Guacavía chiquito tiene otras cuencas geográficas más pequeñas. (Alcaldía de Restrepo, 2020)

En términos de la vocación del suelo, según el IGAC (2008), el 58% del territorio de Restrepo tiene una vocación agrícola y cerca de un 11% vocación para la conservación. Los principales cultivos son de naranja, mandarina, yuca y limón. Y en temas de conservación se ha observado un auge en el turismo de descanso (Alcaldía de Restrepo, 2020). En este sentido, y por estar cerca del piedemonte llanero, el municipio presenta diversas conformaciones como lo son las terrazas antiguas, terrazas bajas y mesetas, lo que le permite un clima muy propicio para el turismo, con una máxima temperatura de 34 grados y la mínima de 17 C con un promedio de 25 grados. (Alcaldía de Restrepo, 2020)

Otro elemento que se conjuga con la vocación agrícola del municipio de Restrepo son las actividades turísticas. De acuerdo con el Plan de Desarrollo del municipio una de las principales actividades económicas de éste es el desarrollo rural y turístico, donde se ha presentado en los últimos años un aumento de la oferta y la demanda en términos de turismo referente a fincas agroturísticas que ofrecen diferentes tipos de alojamientos para el disfrute del paisaje en términos específicos de la

oferta de servicios ecosistémicos y ambientales. (Alcaldía de Restrepo, 2020)

En términos de la Fauna, se reporta en el plan de desarrollo que, si bien no existe un inventario, se han recolectado a través de entrevistas a pobladores los nombres vulgares de las principales especies presentes en el municipio, como por ejemplo, especies de micos, tigrillos, oso perezoso, oso palmero y múltiples tipos de aves como el Tucán, el loro real, entre otros. (Alcaldía de Restrepo, 2020)

5.1. Luz Mila Lesmes Jara



Imagen 45. Luz Mila Lesmes, cocinera tradicional de Restrepo, Meta.

Aunque es restrepense de corazón, la señora Luz Mila, tiene raíces en el altiplano. Su familia materna llegó de Cundinamarca y su padre de Boyacá. Ambos se encontraron en Restrepo y, de allí emigraron al municipio de Medina, Cundinamarca. Después de un tiempo volvieron al lugar

donde se habían conocido y decidieron comprar una casa en el centro del pueblo. De un modo particular aportaron a la memoria colectiva; en la cultura, gastronomía y en la historia llanera, gracias a una pequeña herencia culinaria.

Luz Mila nació en 1957. Desde los 6 años ya andaba con sus abuelitos, pues sus padres debían conseguir el sustento para ella y sus hermanos. Recuerda que, desde niña, acompañaba a su abuela a vender génovas, chorizos y rellenas, en el parque central de Restrepo. En ese momento, ella aún no sabía elaborar nada de lo que su abuela preparaba y cuando ella falleció, fue la tía de su mamá quien decidió tomar la tradición de la preparación de génovas. Sin embargo, su tía también falleció al poco tiempo, en los años 60. Para ese entonces, Luz Mila y su mamá no conocían la preparación del embutido. Recuerda que lo primero que aprendió fue, viendo a su mamá, Isabel Jara López, picar la carne de cerdo y alistar los ingredientes para la preparación. No fue sino hasta sus 15 años cuando pudo empezar a ayudarle (de hecho, es la única de todos sus hermanos que vive de esta tradición).

En el oficio de la cocina tradicional, la señora Luz Mila aprendió a preparar chorizos, rellenas, génovas, envueltos, hallacas, tamales, hueso sudado y sopas, así como todo lo relacionado con los piquetes. Recuerda que, desde los 20 años, inició la venta de estas preparaciones en una mesita, que ubicaba en la esquina bajando del puente del río Upín; esto, de manera independiente al negocio de su mamá.

Nos cuenta que, desde siempre, le gustó el oficio del fogón, pues según menciona, su pasión ha sido preparar comida. A sus 10 años empezó a trabajar en casas de familia ayudando en la cocina. Pasado el tiempo se casó con un parrillero (quien asa la carne); sin embargo, ella continuó trabajando en hogares familiares. Después, decidió empezar a trabajar en lo suyo; es decir, en su tradición. A pesar de que nunca tuvo un establecimiento o un lugar propio, Luz Mila preparaba sus génovas en casa y las ofrecía a sus amigos y conocidos, en el municipio.

Aunque ya no se dedica a este oficio debido a un cáncer que padeció cinco años atrás, ella continúa con la tradición, pero ahora, a través de su hermano y su cuñada, las únicas personas a quienes ha transmitido sus conocimientos y, quienes se han encargado de mantenerlos vivos.

5.1.1. Las génovas

Son embutidos pequeños, ahumados, compuestos de carne de cerdo molida y especias (sal, pimienta, orégano, comino) y que se cierran haciendo un nudo con pita o cabuya. Su origen, como todos los embutidos de América, son provenientes de Europa. Así, dentro de este grupo, podemos encontrar salchichas (en sus diferentes presentaciones), morcillas, butifarras y demás. Existe la versión de que este embutido fue traído por un genovés y la receta se afianzó en el altiplano y en los Santanderes. Sin embargo, debido a las migraciones de mediados del siglo XX, su elaboración y consumo se ha extendido a lo largo del país.



Imagen 46. Génavas, receta tradicional de Restrepo, Meta.

Ingredientes (10 unidades)

- 1 libra Carne de cerdo pulpa
- unidad de prieta sintética o tripa de cerdo
- 2 dientes de ajo
- 400 gramos cebolla larga
- ½ cucharada comino

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

- 1 cucharada de sal
- ½ cucharada de pimienta
- Una pizca de orégano

Preparación

Para preparar las génovas es necesario cortar, en pedacitos muy pequeños y finos, la carne de cerdo. Aparte, se pica la cebolla y el ajo finamente, para mezclar con sal, pimienta y comino. De manera paciente se rellena la tripa o la prieta sintética, con la mezcla y se amarra con pita o cabuya, formando bolitas; dejando cierta distancia entre una y otra. Se dejan reposar por 15 o 20 minutos. Luego, se cocinan en suficiente agua con sal, hirviéndolas por, aproximadamente, 15 minutos. Se retiran del agua, se cuelgan, se dejan secar y, por último, se ahúman durante tres o cuatro horas. Por lo general, esta preparación se combina con el sabor amargo del limón.

Los embutidos son alimentos muy apetecidos a nivel mundial; sin embargo, hoy por hoy, muchos hogares han dejado de consumirlos debido a los conservantes y otros elementos artificiales, por eso, este es un alimento especial para los amantes de los embutidos, ya que podrán consumirlos con la seguridad de que son naturales. Al visitar Restrepo, deben probar las génovas de doña Luz Mila y quedarán encantados con su sabor original.

5.2. Luz Helena Ramos González

Los padres de la señora Luz Helena Ramos son provenientes de Cundinamarca. Llegaron tiempo atrás a la vereda Caney Alto desde Fomeque, pero a consecuencia del conflicto armado tuvieron que desplazarse de su finca y se vieron obligados a vivir ocupando fincas abandonadas o pagando arriendo.

A los 5 años llegó a Caney Medio, lugar en donde vivió con familiares muy cercanos. Allí creció y estudió; sin embargo, esa fue una etapa difícil, porque esta zona también padecía los males del conflicto armado. Tiempo después Luz Helena se organizó con el señor Manuel Neira, con quien decidió mudarse a una zona más central de Restrepo. Fue así como llegaron al barrio los Libertadores, en donde comenzaron a construir los cimientos de una casa propia.



Imagen 47. Luz Helena Ramos, cocinera tradicional de Restrepo, Meta.

Luz Helena aprendió a cocinar con sus abuelos, ellos le enseñaron desde muy pequeña el oficio. Recuerda que a los 8 años ya estaba destapando ollas, revolviendo sopas y aprendiendo cada uno de los secretos que caracteriza la cocina tradicional restrepense. Su abuela preparaba sancocho todos los domingos y ella le ayudaba. Fue así como aprendió; cortando, revolviendo, probando y sirviendo. Hoy en día rememora con añoranza los momentos que compartía con su abuela, cocinando y escuchando historias de la familia.

Es así como Luz Helena aprendió todos los secretos que se esconden a la hora de preparar un buen hervido. Después de mucho tiempo, tomó una sabia decisión: comercializar sus preparaciones. Desde entonces, todos los fines de semana los restrepenses llegan a su casa buscando la sazón criolla que caracteriza cada una de sus preparaciones. También es contratada para realizar comida tradicional en eventos y fiestas.

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

Según sus comensales, es uno de los mejores sancochos que preparan en la región.

5.2.1. Mondongo

La sopa de mondongo es un hervido o sopa elaborada con estómago de vaca (mejor conocido como mondongo), papa criolla, papa pastusa, zanahoria, arveja amarilla, cilantro y cilantrón. Según algunos cocineros, esta preparación va ligada al sacrificio del ganado, ya que se busca aprovechar todas las partes del animal.

Ingredientes (10 porciones)

- 2 libras mondongo
- ½ libra de cebolla larga
- 2 libras de menudo
- ½ libra de arveja verde seca amarilla
- 1 pata de res
- 2 libras de papa criolla
- 1 libra Papa parda o pastusa
- Un manojo de cilantrón
- 1 zanahoria



Preparación

Para preparar la sopa de mondongo, inicialmente debe limpiarse el mondongo. Después, se cocina junto a la pata de res, hasta que estén blandos. Se cocinan en una olla a presión a fuego medio, con 3 tazas de agua, un tallo de cebolla, un ajo y aliños durante 45 minutos. Una vez esté listo, el mondongo se pica en cuadritos y la pata de res se divide en porciones. Se le agrega la papa criolla, la papa pastusa y la arveja verde. Se revuelve hasta que todo quede en su punto.

Si bien es cierto que este plato es preparado en otros lugares de la geografía colombiana, no es raro que se haya convertido en uno de los platos típicos de la región, pues la sazón que le pone Luz Helena es inigualable. Por lo anterior, es que, al viajar a Restrepo, no se puede olvidar probar la sopa de Luz Helena.

5.3. Aminta López

Aminta nació en Medina y allí vivió hasta los 16 años. Sus padres, en busca de mejores condiciones de vida y un mejor futuro, migraron a Cumaral para trabajar en una finca. En 1980 llegó a Restrepo con su esposo, quien era sastre de oficio. Aminta aprendió lo básico de la cocina de la mano de su mamá. Recuerda que, desde muy pequeña, ella se levantaba para colaborar con la preparación del desayuno.

Aprendió a hacer hayacas y tamales hace más de veinte años. La preparación de estos alimentos siempre estuvo de la mano con la organización comunitaria. Así lo recuerda ella. Cuenta que, junto a un grupo de vecinos, decidió organizarse para recolectar dinero y comprar un lote grande, el mismo que después fue dividido para que cada familia participante tuviera su propio terreno. Es así como formaron una junta y empezaron a recoger fondos, por medio de actividades como la venta de tamales y hayacas; asimismo, recibieron apoyo de la alcaldía y otras instituciones para el tan anhelado sueño de la casa propia. En ese lote construyeron sesenta casas, de las cuales cincuenta y nueve eran para entregar a las familias pertenecientes a la junta y una que se había rifado para conseguir más fondos.

Patricia Hernández, quien también hacía parte de la junta, fue la persona que le enseñó a Aminta a hacer tamales. Las dos lideraban la venta de hayacas y tamales para recolectar fondos. Sin embargo, cuando le

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

entregaron la casa a la señora Aminta, aún estaba en obra negra; por tal motivo ella y su esposo continuaron viviendo en la casa del centro por cinco años más. Después de terminar los arreglos de su casa, la señora Patricia (su compañera) dejó de hacer tamales. Sin embargo, Aminta sabía que podía haber personas interesadas en disfrutar un tamal el fin de semana. Desde ese momento, Aminta y sus tamales fueron muy reconocidos en el municipio. A la fecha, Aminta no ha dejado de realizar tamales y hayacas, preparaciones que se comercializan los domingos, así como por encargo, para festejos y celebraciones.



Imagen 49. Aminta López, cocinera tradicional de Restrepo, Meta.

5.3.1. Tamales



Imagen 50. Tamales, receta tradicional de Restrepo, Meta.

Los tamales son un tipo de masa adobada envuelta en hojas; esta va rellena de diferentes ingredientes, se puede sancochar u hornear durante una determinada cantidad de tiempo. En este tipo de preparaciones entran platos como los bollos, los tungos, los mismos tamales y las hayacas. Como se ha mencionado en otra parte de esta publicación, la palabra tamal proviene del *náhuatl tamalli* que significa «envuelto».

A diferencia de las hallacas, más tradicionales y pequeñas, el tamal debió ser una introducción de las migraciones de mediados del siglo XX. Especialmente de la región de Tolima, Huila, Cundinamarca y Boyacá, aunque también puede mencionarse migraciones posteriores de Santander, donde los tamales son un elemento igualmente tradicional de su cultura.

Es una preparación que consiste en poner una mezcla de harina de maíz, arroz, papa, tocino o cerdo, carne de res y pollo; lo cual es adobado con guiso de cebolla y se envuelve en hoja de bijao o plátano para ser cocinado al vapor, durante ocho o nueve horas. Hay personas que los dejan toda la noche al fogón.

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

Ingredientes (10 tamales)

- 2 libras de carne de cerdo
- 2 libras de carne de res
- 2 libras de pollo o 10 presas de pollo
- 2 libras de tocino
- 10 huevos
- 2 libras de zanahoria
- 2 libras de arveja
- 1 libra de harina de maíz
- 1 libra cebolla larga.
- 1 libra cebolla cabezona
- Dos manojos de cilantro cimarrón
- ½ cucharada de comino
- ½ cucharada de pimienta
- 1 sobre de salsina pequeño
- 10 hojas de laurel
- ½ cabeza de ajo

Preparación

Para preparar tamales generalmente se adoban las carnes la noche anterior con sal y pimienta. Se meten al enfriador y, al día siguiente, se alistan los ingredientes, ollas y sartenes. Para iniciar, se agrega el pollo a la olla y se pone a dorar. Cuando se vean doradas todas las piezas, se sacan y luego se agrega el tocino para repetir el mismo procedimiento. Al dorarse, se agrega la arveja y un guiso que se prepara previamente con cebolla, cilantro cimarrón, tomillo y laurel. Una vez dorado, se le agrega bastante agua, pues allí se cocinará el cerdo. Se espera cerca de una hora a que el cerdo esté cocido. Se sacan las piezas y, seguidamente, se le agrega el arroz. El punto de cocción del arroz es «ver que este blandito», en ese momento se disuelve la harina de maíz en agua y se agrega al arroz, se mezclan hasta que se vea bien integrada la masa y, por último, se prueba el punto de sal de la masa.

Para armar el tamal, se coloca un pocillo de masa, una presa de pollo, una presa de cerdo, medio huevo cocido, una rodaja de zanahoria y una cucharada de guiso. Luego, se amarra. En el caldero donde se cocinarán los tamales, se arma una cama con las venas y hojas de plátano para

acomodar los tamales, se agrega agua y se enciende el fogón para que se cocine por seis horas o más.

Los tamales siempre serán un gran plato, especialmente para una festividad, por eso, cuando se visita Restrepo, no se puede dejar de comer un buen tamal de la señora Aminta, producto que marca la diferencia en el municipio.

5.4. María Edna Julia Castro

Nació en Restrepo en 1961. Recuerda que su mamá y su papá trabajaron durante mucho tiempo en diferentes fincas de Restrepo, en cultivos de plátano, yuca y maíz. Desde muy joven aprendió los diferentes oficios de la finca como por ejemplo: ordeñar, cocinar para obreros, cargar los racimos de plátano en las bestias y si le tocaba, hasta cercar los lotes. Tiene presente también que cuando era joven hacía cualquier trabajo al que la llamaran; como ella dice, si le tocaba echar pica o azadón no ponía pretexto alguno para realizarlo.



Imagen 51. María Edna, cocinera tradicional de Restrepo, Meta.

Asegura tener un espíritu trabajador y siempre se le ha medido a cualquier labor de la finca.

Muy joven también, aprendió a cocinar con su mamá y su abuela, para ella era una pelea diaria, pues no le gustaba cocinar con leña. Sin embargo, con su mamá aprendió a preparar tamales, pan de maíz, pan de arroz, mantecada, torta de banano y envueltos. Cuando joven estuvo trabajando en casas de familia; espacios donde fue mejorando sus técnicas de cocina. De igual manera, estuvo trabajando en el seminario mayor y en algunos comedores de colegios. También estuvo trabajando en la cocina de las palmeras, más abajo de Pompeya; allí duró cerca de 10 meses. Comenta que sabe preparar arepas de maíz pelado, empanadas, tamales y envueltos de arroz.

Las arepas de maíz pelado han pasado por cerca de cuatro generaciones, la abuela de la señora María Edna le transmitió el conocimiento a su mamá y ahora, ella desarrolla esta labor con su hija. María Edna recuerda que su abuela preparaba las arepas de maíz pelado y los amasijos para los jornales de la finca, con estas acompañaban sus almuerzos o cenas. De igual modo ha estado vendiendo arepas de maíz pelado en Restrepo por más de 20 años. Nos cuenta que en sus inicios salía a vender las arepas en la calle, las llevaba en un canasto y vendía entre setenta y ochenta arepas por día; para esto, su hija Dufay le ayudaba con la preparación, mientras la señora María armaba y asaba las arepas. Luego salía a vender, principalmente, por la cuadra de los camperos y el centro. En la actualidad la señora María vende sus arepas por encargo, pues algunos días de la semana sale a caminar y ofrece las arepas de un día para otro, estas son reconocidas y generalmente tiene pedidos.

5.4.1. *Arepa cariseca*

Las arepas, con sus diversos nombres y procedencias, son una herencia indígena que se ha popularizado en las cocinas mestizas y colonas de todo el país. Existen más de 40 tipos de arepas sólo en Colombia, variando en tamaño, ingredientes y grosor.

Hoy en día, es un producto comercializado, tanto de manera formal como informal. Sin embargo, la importancia de este producto radica en la construcción social que se produce a su alrededor, más allá de la fabricación industrial. Para su elaboración se utiliza maíz tierno con cuajada y yuca. La denominación como «cariseca», probablemente sea

una herencia de los colonos cundinamarqueses, que arribaron al actual territorio de Restrepo.



Imagen 52. Arepa cariseca, receta tradicional de Restrepo, Meta.

Ingredientes

- 1 libra de maíz tierno o maíz pelado
- ½ libra de yuca
- 1 libra de cuajada
- Una cucharada de sal
- ½ libra de mantequilla

Preparación

Para preparar la arepa cariseca es necesario, primero, cortar la yuca en pequeños trozos. Después, se muele o licua la yuca con un poco de agua. Se desmorona o ralla la cuajada. En un recipiente se mezcla la yuca, la harina de maíz, la mantequilla y la cuajada. Se amasa y se forman arepas de 1 cm de grosor o más. Se le da forma circular y se coloca sobre una hoja de bijao, pues es muy común usar estas, como envoltorio, para asarlas, porque le agrega un sabor especial.

Las arepas se consiguen en todos los pueblos y municipios de Colombia; sin embargo, la «cariseca» tiene una preparación especial, no solo por los ingredientes con que se preparan, sino por los secretos que guarda el Llano, como son las hojas de bijao. Por eso, cuando se visita Restrepo, no puede olvidarse de preguntar por la «cariseca».

5.5. Ana Tulia Mondragón



53. Tulia Mondragón, cocinera tradicional de Restrepo, Meta.

Rosa Ana de Barreto, migró en 1950 de Somondoco-Boyacá, hacia los Llanos Orientales, lugar donde conoció al padre de la señora Tulia Barreto de Cagueñas (su hija). Tulia comenta que la infancia de su mamá fue difícil, porque desde muy pequeña le tocó trabajar desempeñando varios oficios en el campo y allí vio de frente las atrocidades de la guerra bipartidista. Menciona que su señora madre empezó trabajando como cocinera en las rancherías de Veracruz, sin embargo, su jefe fue asesi-

nado junto a otros siete compañeros de trabajo, por la “chusma”, razón por la cual decidió volver a Restrepo y establecerse allí.

La señora Tulia dice que su mamá es una de las pioneras en preparar pan de arroz y cuenta que ella aprendió a realizar amasijos en una panadería de Boyacá; pan de maíz, mantecada de maíz, pan de sagú y pan de yuca, entre otros. Según comenta Jovanna Barreto, hermana de Tulia, cuando su mamá conoció estos amasijos y vio las grandes cantidades de arroz que se movían por las rancherías, pensó que del arroz también debía salir algún tipo de amasijo. Jovanna dice que el pan de arroz de su mamá, no era tostado como se conoce hoy en día, pues el pan de la señora Rosa Ana era un pan más blandito.

Tiempo atrás, se vendía el pan por unidad, es decir, cada rosquita tenía un valor de cinco centavos y, en esa época, se empacaban en bolsitas de papel. Doña Tulia recuerda que en sus inicios, un pan de arroz valía cinco centavos, al igual que un vaso de masato de maíz. Según Tulia, llegaban a amasar dos o tres arrobas de arroz y cuajada, en un día y, en algún momento, llegaron a venderle pan de arroz, hasta al propietario de la Casa del Kumis de Villavicencio. Según recuerda, los hornos de esa época eran inmensos, ya que en algunos llegaban a caber más de quince o veinte latas de pan de arroz. La señora Tulia también comenta que el pan de arroz que preparaba su mamá era muy conocido, porque llegaba mucha gente de Villavicencio y Cumaral preguntando por este producto.

Asegura que desde los 7 años ya sabía hacer pan de arroz; sin embargo, en esa época era su bisabuela la encargada de moler el cereal junto con la cuajada. Su mamá era la que amasaba y doña Tulia daba la forma al pan. Ella también recuerda que su mamá, por lo general, vendía piquete los sábados y participaba en todas las ferias de Restrepo. Jovanna también atestigua que su mamá iniciaba a preparar el pan de arroz desde la 1:00 AM, razón por la que muchas veces los vaqueros o las personas que iban de paso, llegaban a tomar tinto y a buscar amasijos en la madrugada. La casa de ellas se reconocía por tener una lámpara de gasolina y se volvió un tipo de paradero para los arroceros y los trabajadores del campo.

La señora Tulia también recuerda que a los trece años salía con una bandeja llena de pan de arroz a vender por las calles de Restrepo, sitio donde muchas de las personas que empezaron a preparar el pan, aprendieron viendo a su mamá, pues la señora Rosa Ana dejaba entrar a

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

todos a la casa. Actualmente Tulia prepara pan únicamente por encargo, dice que a pesar de que la receta sigue siendo la misma, al hornear el pan en horno de gas, es muy diferente que hacerlo en horno de leña.

5.5.1. Pan de arroz *restrepense*

La elaboración de panes a base de diferentes harinas es muy antigua. Así, distintas culturas han configurado platos a base de estos elementos como acompañamiento, pasabocas, ración de trabajo o simplemente, como símbolos de la comida misma, como es el caso del cristianismo.

El pan de arroz es un amasijo compuesto de arroz, cuajada, mantequilla y sal y hace parte esencial de la gastronomía llanera. Este amasijo acompaña perfectamente cualquier preparación de la cocina tradicional; el cual es bien recibido al desayuno con una hayaca y tinto o como acompañante de la carne asada.



Imagen 54. Pan de arroz, amasijo tradicional del departamento del Meta.

Ingredientes

- 1 libra de cuajada
- 1 libra de arroz
- 200 gr de mantequilla
- Leche (opcional)
- Sal (según la maduración de la cuajada)

Preparación

El arroz se deja en remojo desde el día anterior, al día siguiente, se lava y escurre bien, se agrega la mantequilla y la cuajada previamente desmenuzada, los ingredientes se muelen húmedos con el fin de obtener una harina fina; después, se resoba o amasa bien la mezcla, hasta que dé punto y sea fácil de manipular; una vez se alcanza el punto deseado, se toman pequeñas porciones de la mezcla y se forman roscas (si la consistencia de la masa queda dura, se sugiere agregar leche). Se colocan sobre una lata previamente engrasada y se meten en el horno.

Entre los amasijos típicos de los Llanos Orientales, el pan de arroz es uno de los más representativos, pues su sabor y su textura no se consigue en ningún otro amasijo que se produzca en otras regiones del país. Por eso, cuando estén en Restrepo, lo mejor para acompañar las comidas, serán el pan de arroz y, no solo eso, servirán para llevar esta delicia como detalle y muestra de la gastronomía restrepense.

Bibliografía

- Acevedo Alonso, A., Andrade Correa, M. G., Aponte Gutiérrez, A. F., Arias Escobar, A., Aymard, G., Bejarano, M. C., ... y Vera Ospina, A. Colombia Diversidad Biótica XVII: La región de la Serranía de Manacacías (Meta) Orinoquía colombiana. Suscripciones Online Colombia S.A.S. (2023). *Festival de Verano 2023 en Granada, Meta—Ferias y Fiestas*. Viaja por Colombia. https://viajaporcolombia.com/noticias/festival-de-verano-2023-en-granada-meta_9532/
- Acuerdo 012. (2020). *Plan de Desarrollo del Municipio de Fuentedeoro*. https://fuente-deorometa.micolombiadigital.gov.co/sites/fuente-deorometa/content/files/000716/35800_acuerdo-102.PDF
- Alcaldía de San Martín de los Llanos. (2020). *Información del municipio de San Martín de los Llanos conformidad de la WCAG 2.0 y NTC 5854*. <https://www.sanmartin-meta.gov.co/NuestraAlcaldia/SaladePrensa/Paginas/Listados-de-beneficiarios-que-se-pueden-Inscribir-en-la-Nueva-Fase-IV-del-Programa-Familias-en-Acc%C3%B3n-del-Municipio-de-San-.aspxArias>
- Alcaldía Municipal de Granada. (2017). *Fiestas y Celebraciones: Festival de Verano Travesía Río Ariari*. <https://www.granada-meta.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Fiestas-y-Celebraciones.aspx>
- Alcaldía Municipal de Granada. (2023a). *Economía de Granada, Meta*. <https://www.granada-meta.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Economia.aspx>
- Alcaldía Municipal de Granada. (2023b). *Información del Municipio de Granada, Meta*. <https://www.granada-meta.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Informacion-del-Municipio.aspx>
- Alcaldía Municipal de Granada. (2023c). *Pasado, Presente y Futuro*. <https://www.granada-meta.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Pasado-Presente-y-Futuro.aspx>
- Alcaldía Municipal de Lejanías. (2020). *Plan de Desarrollo Municipal “Continuamos liderando con la comunidad”*. <http://www.lejanias-meta.gov.co/noticias/plan-de-desarrollo-municipal-aprobado>
- Alcaldía Municipal de Restrepo (2020). *Nuestros símbolos*. <https://restrepo.101tramites.com/Ciudadanos/PortaldeNinos/MiMunicipio/Paginas/Nuestros-Simbolos.aspx>
- Alcaldía Municipal de Restrepo. (2020). *Plan de desarrollo Municipal “Restrepo, Cambio Positivo”*. Secretaria de Planeación Municipal.
- Alcaldía San Martín de los Llanos. (2020). *Información del Municipio San Martín de los Llanos*. [https://www.sanmartin-meta.gov.co/NuestraAlcaldia/SaladePrensa/Paginas/Listados-de-beneficiarios-que-se-pueden-Inscribir-en-la-Nueva-Fase-IV-del-Programa-Familias-en-Acc%C3%B3n-del-Municipio-de-San-.aspxArias, 2004, p. 9\).](https://www.sanmartin-meta.gov.co/NuestraAlcaldia/SaladePrensa/Paginas/Listados-de-beneficiarios-que-se-pueden-Inscribir-en-la-Nueva-Fase-IV-del-Programa-Familias-en-Acc%C3%B3n-del-Municipio-de-San-.aspxArias, 2004, p. 9))
- Arias, J. (2004). *Ganadería, paisaje, territorio y región. Una historia ecológica y social de la Orinoquía colombiana*. Humboldt, I. (Ed.). Bogotá D.C., Colombia. <https://>

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

bibliodarq.files.wordpress.com/2014/12/arias-vanegas-j-ganaderc3ada-pai-saje-territorio-y-regic3b3n-una-historia-ecolc3b3gica-y-social-de-la-orinoquia-colombiana.pdf

Ciencias de la Educación, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia UPTC.

Comidas típicas de Granada que tienes que probar. (2018, octubre 2). *Blog de Turismo Rural*. <https://www.tuscasasrurales.com/blog/comida-tipica-de-granada/>

Consejo Municipal del Municipio de San Martín (2020). *Acuerdo N° 017 del 07 de julio de 2020, por medio del cual se adopta el plan de desarrollo "Un gobierno para todos" para el municipio de San Martín de los Llanos - Meta, durante el periodo constitucional 2020 - 2023*. Url: <https://ConsejosanmartindelosLlanos.gov.co/wp-content/uploads/2020/12/11.ACUERDO-No-017-DE-2020.pdf>

Consejo Municipal para la Gestión del Riesgo de Desastres. (2018). *Plan Municipal de Gestión del Riesgo de Desastres*. Alcaldía Municipal de Lejanías, Meta. <https://lejanias-meta.gov.co>

Cordero, M. C. (2012). *Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa*. Revista Griot, 5(1), 50-67.

Cortés, C. y Castañeda-Pérez, Y. (2020). Villavicencio: de nacimiento espontáneo a ciudad intermedia actual. *Territorios*. 43, págs. 1-24. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/territorios/a.8284>

DANE. (2018). *Proyecciones de Población*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>

departamento del Meta (2021). *Meta*. <https://lugaresquever.com/wiki/departamento-del-meta>

departamento Nacional de Planeación. (2022). *Ficha técnica Lejanías, Meta*. <https://terridata.dnp.gov.co/>

Documento CONPES 3797 (2014). *Política para el Desarrollo Integral de la Orinoquia: altillanura*. Consejo Nacional de Política Económica y Social de la República de Colombia. departamento Nacional de Planeación. <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/3797.pdf>

García, A. M. G. (2017, abril 30). *Tortilla del Sacromonte, la auténtica receta de la tortilla más famosa de Granada*. *Receta paso a paso*. <https://cocinandoentreolivis.com/2017/04/tortilla-del-sacromonte-autentica-receta-tortilla-mas-famosa-granada.html>

Giraldo, V., Pachón, L., Trujillo, D., Peñaranda, J y Ruíz, J (2020). *Registro preliminar de la herpetofauna asociada a bosque de galería y a la subcuenca del río Camoa de la Reserva El Caduceo, San Martín, Meta, Colombia*. MUTIS. Vol. 10 (2) pp. 70-78, julio-diciembre del 2020. Url: <https://doi.org/10.21789/22561498.1412.1708>

Gobernanza Territorial con sentido público. (2019). *Documento Técnico de Soporte Revisión y Ajuste del Esquema de Ordenamiento Territorial*. <https://terridata.dnp.gov.co/>

- Instituto de Turismo del Meta. (2020). *Fuentedeoro Meta, tierra ganadera, platanera y turística de Colombia*. <https://www.facebook.com/watch/?v=494116911278568>
- Instituto Geográfico Agustín Codazzi - IGAC. (2008). *Metodología para la clasificación de las tierras por su vocación de uso. Conflictos de uso del territorio colombiano*. Subdirección de Agrología. 64 p. Bogotá
- Instituto Geográfico Agustín Codazzi. (2022). *Diccionario Geográfico de Colombia*. https://diccionario.igac.gov.co/?_termino=481095
- Londoño Diaz, O. (2001). *Colonización del Ariari (1950 - 1970)*. Villavicencio.
- Lynch, K. (1959). *La imagen de la Ciudad*. <https://blogs.ead.unlp.edu.ar/planificacionktd/files/2014/04/La-Imagen-de-la-Ciudad-Kevin-Lynch.pdf>
- Malagón-Castro, L. (2023). *La experiencia vital de re/nacer en y desde el territorio. Formas de re-existencia frente a la educación hegemónica en una andadura personal en el Llano colombiano*. Tesis de doctorado. Doctorado en Educación. Facultad de Educación. Universidad Católica de Manizales.
- Malagón-Castro, L., Valencia-González, C. (2021) Historia de vida como herramienta de meta-observación. *Educación y Humanismo* 23(41): pp.327-350. Julio-diciembre, 2021. DOI: <https://doi.org/10.17081/eduhum.23.41.5549>
- Mendoza Rendón, J. C. (2016). *60 años Granada: Somos el Resultado de una Historia* (4.a ed.). Alcaldía de Granada.
- MiLlano Web. (2021). *Símbolos del municipio de Fuentedeoro*. <https://www.enmiLlano.com/fuentedeoro/>
- Ministerio de Cultura (2013). *Plan especial de Salvaguardia de Carácter Urgente. Cantos de Trabajo de Llano*. Url: <http://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/PES-Cantos-de-trabajo-del-Llano/15-Cantos%20de%20trabajo%20de%20Llano%20-%20PES.pdf>
- Minorta Cely, V., Rangel, J. O., Castro, F., y Aymard, G. (2019). La vegetación de la Serranía de Manacacías (Meta) Orinoquía. En J. O. Rangel, M. G. Andrade, C. Jarro, y G. Santos (Edits.), *Colombia Diversidad Biótica XVII*. La región de la Serranía de Manacacías (Meta) Orinoquía colombiana (Vol. XVII, págs. 155-234). Bogotá D.C.: Universidad Nacional. Url: http://www.colombiadiversidadbiotica.com/Sitio_web/Bienvenida.html
- Moreno (2018). *Vaqueros de San Martín de los Llanos, Meta, Colombia. El Oficio y sus Lugares de Práctica en la Salvaguardia de los Cantos de Trabajo de Llano*. Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia UPTC. Url: https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/3417/1/Vaqueros_de_San_Martin.pdf
- Municipio de Colombia (2021). El municipio de Restrepo. <https://www.municipio.com.co/municipio-restrepo-met.html>
- Museos Comunitarios de Colombia. (2011). *Museo Arqueológico Guayupe, Puerto Santander Fuentedeoro Meta*. <http://museoscomunitariosencolombia.blogspot.com/2011/04/museo-arqueologico-guayupe-puerto.html>

□ El Tarimón. Fogones metenses para la paz

Nacional. Url: http://www.colombiadiversidadbiotica.com/Sitio_web/Bienvenida.html

Ocampo-Peñuela, N. y Etter, A. (2013). *Contribution of different forest types to the bird Community of a savanna landscape in Colombia*. *Ornitología Neotropical* 24: 35–53. The Neotropical Ornithological Society. Url: https://www.researchgate.net/profile/Andres-Etter/publication/237297533_CONTRIBUTION_OF_DIFFERENT_FOREST_TYPES_TO_THE_BIRD_COMMUNITY_OF_A_SAVANNA_LANDSCAPE_IN_COLOMBIA/links/00b7d51bb1b1ea4311000000/CONTRIBUTION-OF-DIFFERENT-FOREST-TYPES-TO-THE-BIRD-COMMUNITY-OF-A-SAVANNA-LANDSCAPE-IN-COLOMBIA.pdf

Pulido, L. (2019). *Reconstrucción de la Identidad cultural y el folclor llanero a través del joropo*. Trabajo de grado. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Fundación Universitaria Los Libertadores. Url: https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/2636/Pulido_Liliana_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Unesco. (2017). *Cantos de trabajo de los Llanos de Colombia y Venezuela*. Recuperado de <https://ich.unesco.org/es/USL/cantos-de-trabajo-de-los-llanos-de-colombia-y-venezuela-01285>.

Vásquez, J y Agudelo J (2023). *Formulación Plan de Manejo, Predio Finca Ecoturística el Alcaraván, Vereda Maracos, Granada (META)*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

De los autores

Jhon Moreno Riaño

Escritor e investigador del patrimonio cultural, Músico de la Universidad de Los Andes. Realizó estudios de Maestría en Psicología de la Música en la Universidad de La Plata, Argentina, y Magíster en Patrimonio Cultural en la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia – UPTC. Desde el 2021 se desempeña como Asesor de Patrimonio del Instituto Departamental de Cultura del Meta. Ha sido ganador de la beca latinoamericana de Investigación en Patrimonio Cultural de la UNESCO a través del CRESPIAL, con el proyecto «Los cantos de trabajo del Llano en la Serranía del Manacacías», y ha obtenido premios nacionales en literatura con la novela *La sombra que pasa* y el libro de relatos tradicionales llaneros *Casos y cachos llaneros*. Sus publicaciones académicas comprenden artículos relacionados con el patrimonio material e inmaterial, la violencia en los caminos ganaderos como amenaza de los cantos de trabajo del Llano y el oficio de la vaquería en San Martín de los Llanos. Actualmente, es miembro del Grupo Interdisciplinario de Investigaciones Arqueológicas e Históricas en la UPTC.

Edward Aurelio Garzón Ochoa

Investigador del Instituto Departamental de Cultura del Meta – IDCM. Licenciado en Ciencias Sociales de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas y Magíster en Patrimonio Cultural de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Sus publicaciones e investigaciones corresponden a los campos del Patrimonio Cultural, Educación, Memoria y Violencia. Estas son algunas de ellas: *Patrimonio incómodo: tensiones y debates en torno al proceso de monumentalización en Trujillo, Colombia* (2022), *Plan Especial de Salvaguardia de las cocinas tradicionales sanmartineras* (2021), *Inventario de cocinas tradicionales de Fuentedeoro, Meta* (2021), *Identificar, Valorar y Divulgar el Patrimonio Cultural. Cartilla: Parque-Monumento: archivo y testigo de la masacre en Trujillo, Colombia* (2021) y *Valoración patrimonial del Parque-Monumento, Trujillo, Colombia* (2019). En el 2021 recibió la condecoración Orden de Honor al

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

Mérito de Villavicencio a través de la Secretaría de Educación Municipal por desarrollar estrategias y acciones positivas orientadas a fortalecer competencias en el sector educativo y social. Actualmente, es miembro del Grupo Interdisciplinario de Investigaciones Arqueológicas e Históricas de la UPTC.

Coautores – Instituto Departamental de Cultura

Lilian Camila Arismendy Méndez

Economista de la Universidad de los Llanos, Especialista en Administración y Gerencia de Sistemas de la Calidad de la Universidad Santo Tomás. Especialista en Administración en Salud Ocupacional de la UNIMETA, Máster en Gobierno y Políticas Públicas de la Universidad Externado de Colombia y Máster en Sistemas Integrados de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales, la Calidad, el Medio Ambiente y la Responsabilidad Social Corporativa de la Universidad de La Rioja. Cuenta con 16 años de experiencia en la administración pública, 12 de ellos en grados directivos. Trabajó como profesional especializada en la Unidad Nacional de Atención a Víctimas con influencia en siete departamentos: Guainía, Vaupés, Vichada, Amazonas, Casanare y Guaviare, y desarrolló labores para el Gobierno Departamental del Meta desde el 2016 como Secretaria Administrativa y Gerente de la Lotería del Meta. Actualmente, es la directora del Instituto Departamental de Cultura del Meta, donde entre otras funciones a su cargo, tiene la responsabilidad de la Secretaría Técnica del Consejo Departamental de Cultura y el Consejo Departamental de Patrimonio.

Heidy Johana Reyes Ruiz

Actualmente, trabaja con el Instituto Departamental de Cultura del Meta asesorando la planeación estratégica institucional para el fortalecimiento de instancias y procesos que fomenten el desarrollo de las artes, la cultura y el patrimonio, con miras a garantizar el acceso de las comunidades, los actores y gestores, a los bienes y servicios culturales. Asimismo, acompaña a la Universidad Cooperativa de Colombia en procesos investigativos, producción de textos y documentos en el marco de la ejecución de un proyecto de ciencia, tecnología e innovación relacionado

con la cultura y el patrimonio inmaterial de la Subregión del Ariari, en el departamento del Meta. Trabajó como jefe de la Oficina de Cooperación Internacional de la Gobernación del Meta coordinando y articulando los organismos internacionales y actores con presencia en los territorios del departamento del Meta, tanto del sector privado como del público y comunitario, para implementar y orientar estrategias para el fomento del desarrollo socioeconómico sostenible de las poblaciones. Para la Gobernación del Meta, coordinó la formulación, gestión y ejecución de proyectos y programas de educación superior en el departamento, y el diseño de políticas y lineamientos departamentales orientados a la atención de grupos étnicos y poblacionales.

Camilo Ramos Bríñez

Negociador internacional con énfasis en Marketing y Logística. Realizó estudios de pregrado en la Universidad Santo Tomás. Desde el 2021 ha estado acompañando diferentes procesos culturales desde el área de Patrimonio Cultural Inmaterial en el Instituto Departamental de Cultura del Meta. Entre estos, pueden destacarse el *Plan Especial de Salvaguardia: Cocinas tradicionales San artineras*, el *Plan Especial de Salvaguardia de la vocación agrícola y artesanal del Alto Guatiquía*, y ha estado a cargo de diferentes muestras culturales gastronómicas en escenarios como Expoartesanías 2022 y el Torneo Internacional del Joropo Miguel Ángel Martín en sus versiones 53 y 54.

Coautores Corporación Universitaria del Meta-UNIMETA

Blanca Teresa Alvarado Lancheros

Socióloga y Magíster en Desarrollo Educativo y Social. Vinculada como docente del programa de Trabajo Social de la Corporación Universitaria del Meta - UNIMETA. Experiencia en docencia universitaria y desarrollo social, comunitario y educativo. Ha sido gestora de proyectos sociales e investigación social y comunitaria, y es reconocida por su espíritu de responsabilidad y liderazgo, por ser solidaria en el ámbito laboral y fomentar el trabajo en equipo.

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

Camilo Andrés Lesmes Fabián

Ingeniero Agrónomo de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Magíster en Ciencias Ambientales de la Universidad de Wageningen de Holanda y Doctor en Geografía Humana de la Universidad de Múnich de Alemania. Es experto en temáticas de desarrollo sostenible, como manejo sostenible del recurso hídrico y del recurso suelo, ecoturismo y ecoconstrucción. En la actualidad desarrolla proyectos en antropogeografía, con especial énfasis en geografía poblacional, económica y cultural en el contexto de la región de la Orinoquía y regiones de postconflicto en Colombia.

Saúl Eduardo Rojas Gutiérrez

Profesor de la Corporación Universitaria del Meta. Profesional en Economía y Derecho, graduado en Psicología, Especialista en Alta Gerencia y Economía Solidaria. Cuenta con Maestría en Educación y Maestría en Economía Solidaria para el Desarrollo Territorial. Es doctorando en Ciencias de la Educación con énfasis en Investigación, Evaluación y Formulación de Proyectos Educativos. Ha sido docente en las áreas derecho laboral y comercial, economía, fundamentos, microeconomía y macroeconomía, ingeniería económica, mercados de capitales, y formulación de proyectos de investigación. Asimismo, ha participado en proyectos de carácter social, diseño y aplicación de procesos organizacionales.

René Ricardo Cuéllar Rodríguez

Coordinador de la Escuela de Ingenierías de la Corporación Universitaria del Meta. Ingeniero Ambiental y Sanitaria de la Universidad de la Salle de Colombia. Magíster en Gestión Ambiental de la Pontificia Universidad Javeriana de Colombia. Es experto y sus intereses se enfocan en la gestión del recurso hídrico, el tratamiento de aguas crudas y residuales, el manejo de residuos sólidos y peligrosos, la modelación ambiental, la evaluación de impacto ambiental, la valoración económica y el desarrollo de ecoturismo sostenible.

Luisa Katherine Rojas Ávila

Profesional en Psicología de la Universidad Piloto de Colombia y Magíster en Psicología de la Universidad Católica de Colombia, docente y Coordinadora de Investigaciones de la Corporación Universitaria del Meta-UNIMETA. Tiene más de cinco años de experiencia en el área académica, desempeñándose en las funciones sustantivas de docencia e investigación. Como profesora, ha impartido clases en las áreas de ciencias humanas y ciencias sociales. Ha diseñado y ejecutado talleres para la preparación del examen de Estado ICFES – Saber Pro en Colombia en las áreas de competencias ciudadanas y lectura crítica; así como ha participado en la elaboración de microcurrículos en psicología. Ha desarrollado y gestado los procesos de investigación para la producción de nuevo conocimiento, al igual que la gestión y transferencia del mismo en instituciones de educación superior.

Adela Parra-Romero

Directora de Investigaciones y coordinadora de la Unidad de Apropiación Social del Conocimiento (UASCU) de la Corporación Universitaria del Meta-UNIMETA. Doctora en Política Científica y Tecnológica de la Universidad de Campinas, Brasil. Miembro del Laboratorio en Tecnologías y Transformaciones Sociales (Universidad de Campinas, Brasil). Sus intereses académicos giran en torno a los estudios sociales de la ciencia y la tecnología, la ecología política y los conflictos socioambientales. Ha desarrollado sus investigaciones en territorios como Buenaventura, Vaupés y el páramo de Santurbán, en Santander. Actualmente, explora la producción y apropiación social del conocimiento en contextos interculturales y los desafíos de investigar desde y con el conflicto, con el cuerpo y la experiencia.

Néstor Saúl Saray Leguízamo

Profesor de la Corporación Universitaria del Meta. Profesional en Arquitectura, con estudios posgraduales como Especialista en Derecho Urbano y Maestría en Gestión Urbana con énfasis en investigación. Ha establecido su área de trabajo desde las ciencias humanas y sociales, cuyo propósito es entender las dinámicas territoriales bajo preceptos

- El Tarimón. Fogones metenses para la paz

de la economía urbana, el ordenamiento territorial, el diseño urbano y la caracterización demográfica de los territorios.

Autor del texto de presentación

Enrique Sánchez-Gutiérrez

Trabajó en el Ministerio de Cultura de Colombia en la coordinación de la formulación e implementación de la política para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial de la nación, la formulación de directrices para la protección y salvaguardia de las artes populares y las tradiciones artesanales, y la política para el conocimiento, fomento y salvaguardia de las cocinas tradicionales de Colombia. Es coautor del libro de cocina *Paseo de olla*, que hace parte de la biblioteca básica de las cocinas colombianas. Coordinó para el Ministerio de Cultura y el Fondo Internacional para el Desarrollo de la Agricultura - FIDA/Fundación ACUA la producción de tres publicaciones de la serie *Cocina y biodiversidad*. Produjo para la gobernación del Valle el libro *Fogón vallecaucano* y *Cocinando con María*. Para el Ministerio de Cultura del Perú y el FIDA coordinó la producción del libro *Fogón afroperuano de la Costa*, de reciente edición. Ha trabajado en numerosas iniciativas de organismos multilaterales, organizaciones no gubernamentales y comunidades locales. Asimismo, ha escrito y colaborado en numerosas publicaciones sobre temas étnicos, ambientales y la cocina patrimonial colombiana.

Este libro se terminó de imprimir y
encuadernar en abril del 2023 en
Bogotá, D. C., Colombia.

Se compuso en caracteres
Alianza Slab de 10,5 puntos.



«El Tarimón», hace parte de las estrategias diseñadas por el equipo de trabajo del área de patrimonio cultural del Instituto Departamental de Cultura del Meta. Su esencia es el trabajo comunitario y participativo alrededor de la cocina tradicional que se viene desarrollando en los municipios de Puerto Lleras, Fuentedeoro, Granada, San Martín de los Llanos, Lejanías, El Castillo, San Juan de Arama, Restrepo, San Juanito, El Calvario, Cabuyaro y Puerto López. Estas prácticas y saberes culinarios, al igual que sus cocineros y cocineras, fungen como activadores de las redes comunitarias en estos municipios.

En torno a la comida —desde la producción de los insumos (vegetales o animales), de las diversas formas de preparación, recetas y procesos, hasta las formas y momentos del consumo—, se puede llegar a comprender con mayor profundidad una cultura o un territorio y entender sus procesos sociales de recuperación de la memoria.

El Tarimón, Fogones metenses para la paz, es un libro que nace del tejer redes de trabajo con la memoria y la comida entre platos, historias de vida y recetas conjugadas con procesos de colonización, violencia, resistencia y esperanza para cada uno de los territorios; una de las tantas formas en que hacemos grande al Meta.



UNIMETA
Fundada en 1985

HACEMOS
GRANDE
AL META

GOBERNACIÓN
DEL META

Instituto
Departamental de
Cultura
del Meta

ISBN: 978-628-7636-09-5



9 786287 16360951