


| | | | | |
|---|---|---------------------|-------------------|----------|
|  | UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER OCAÑA | | | |
| | Documento | Código | Fecha | Revisión |
| | FORMATO HOJA DE RESUMEN PARA TRABAJO DE GRADO | F-AC-DBL-007 | 10-04-2012 | A |
| Dependencia | Aprobado | | Pág. | |
| DIVISIÓN DE BIBLIOTECA | SUBDIRECTOR ACADEMICO | | 1(70) | |

| | |
|---------------------------|---|
| AUTORES | JOSE DARLIN PITTA SANGUINO DAIBETH DAYANA TORRADO JAIME |
| FACULTAD | EDUCACION ARTES Y HUMANIDADES |
| PLAN DE ESTUDIOS | COMUNICACIÓN SOCIAL |
| DIRECTOR | YENY PAOLA PALACIO ALVAREZ |
| TÍTULO DE LA TESIS | RESEÑA HISTORICA Y RECETARIO DE LOS PRODUCTOS (CEBOLLA, PAN, AREPA) TRADICIONALES DE OCAÑA, NORTE DE SANTANDER |

RESUMEN

(70 palabras aproximadamente)

EN EL SIGUIENTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN SE REALIZÓ UNA RECOPIACIÓN DE DATOS E INFORMACIÓN DONDE SE OBTUVO COMO PRODUCTO FINAL UN CATALOGO Y RECETARIO QUE TIENE COMO CONTENIDO TRES PRODUCTOS TÍPICOS REPRESENTATIVOS DE LA GASTRONOMÍA OCAÑERA, COMO SON EL PAN, LA AREPA, Y LA CEBOLLA.

ESTE PROYECTO SE REALIZO CON EL OBJETO DE RESCATAR UN POCO SU HISTORIA, SUS ORÍGENES Y PREPARACION; TODO ESTO CON EL FIN DE MOTIVAR A LA CIUDADANIA OCAÑERA Y VISITANTES A CONOCER LAS RAICES GASTRONOMICAS DE OCAÑA.

CARACTERÍSTICAS

| | | | |
|--------------------|----------------|-----------------------|------------------|
| PÁGINAS: 73 | PLANOS: | ILUSTRACIONES: | CD-ROM: 1 |
|--------------------|----------------|-----------------------|------------------|



RESEÑA HISTÓRICA Y RECETARIO DE LOS PRODUCTOS (CEBOLLA, PAN Y AREPA)
TRADICIONALES DE OCAÑA, NORTE DE SANTANDER

AUTORES:

JOSÈ DARLIN PITTA SANGUINO
DAIBETH DAYANA TORRADO JAIME

Proyecto en modalidad de investigación para optar el título de Comunicador Social

DIRECTORA

Com. Social YENI PAOLA PALACIO ALVAREZ

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER OCAÑA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
COMUNICACIÓN SOCIAL

Ocaña, Colombia

Junio de 2021

Dedicatoria

**Con amor dedico este trabajo a mi familia,
Quienes han sido un apoyo incondicional
Para la realización de mis metas y
Crecimiento personal.**

JOSE DARLING

**Se la dedico al forjador de mi camino,
A mi padre celestial,
El que me acompaña y siempre me levanta
De mi continuo tropiezo, al creador de
Mis padres y de las personas que más amo
Con mi más sincero amor.**

DAIBETH DAYANA

Índice

| | |
|--|--------------|
| Capítulo 1. Reseña histórica y recetario de los productos (cebolla, pan y arepa) tradicionales de Ocaña, Norte de Santander | 1 |
| 1.1. Planteamiento del Problema | 1 |
| 1.1. Formulación del problema..... | 2 |
| 1.2. Objetivos..... | 2 |
| 1.2.1. Objetivo General..... | 2 |
| 1.2.2. Objetivos Específicos..... | 2 |
| 1.3. Justificación | 3 |
| 1.4. Delimitaciones | 4 |
| 1.4.1. Delimitación Operativa..... | 4 |
| 1.4.2. Delimitación Conceptual. | 5 |
| 1.4.3. Delimitación Geográfica..... | 5 |
| 1.4.4. Delimitación Temporal. | 5 |
| Capítulo 2. Marco Referencial | 6 |
| 2.1. Marco Histórico..... | 6 |
| 2.1.1. A nivel Internacional. Comer en la antigua Roma..... | 6 |
| 2.1.2. A nivel Nacional. | 9 |
| 2.2. Antecedentes..... | 10 |
| 2.3. Marco contextual | 13 |
| 2.4. Marco Teórico | 14 |
| 2.4.1. Descripción de Conceptos..... | 14 |
| 2.4.2 Agrupamientos Humanos y Cultura..... | 14 |
| 2.4.3. Referente Histórico del Municipio de Ocaña..... | 15 |
| 2.5. Marco conceptual | 17 |
| 2.5.1. Gastronomía. | 17 |
| 2.5.2. Cultura Gastronómica. | 18 |
| 2.5.3. Identidad Cultural. | 20 |
| 2.6. Marco Legal..... | 22 |
| 2.6.1. Ley 234 de 2018..... | 22 |

| | |
|--|-----------|
| 2.6.2. Ley 1480 de 2011..... | 22 |
| 2.6.3. Ley de cultura, el Decreto 2941 de 2009. | 22 |
| 2.6.4. Artículo 8 de la Ley 1185 del 2008 y el Decreto 2941 de 2009. | 23 |
| 2.6.5. Política de fomento y salvaguardia de la alimentación y las cocinas tradicionales. | 23 |
| Capítulo 3. Diseño Metodológico | 24 |
| 3.1. Enfoque Metodológico | 24 |
| 3.2. Nivel de la Investigación | 25 |
| 3.3. Población y Muestra | 26 |
| 3.3.1. Población..... | 26 |
| 3.3.2. Muestra. | 26 |
| 3.4. Técnicas de Recolección de la Información. | 26 |
| 3.4.1. La Entrevista. | 26 |
| Capítulo 4. Resultados | 27 |
| 4.1. Realizar un diagnóstico de los productos (cebolla, pan y arepa) de Ocaña Norte de Santander. | 27 |
| 4.1.1. Arepa..... | 28 |
| 4.1.2. Pan..... | 28 |
| 4.1.3. Cebollitas. | 29 |
| 4.2. Caracterizar social, histórica y culturalmente los productos (cebolla, pan y arepa) del Municipio de Ocaña..... | 29 |
| 4.2.1. Caracterización cebolla Ocañera..... | 30 |
| 4.2.2. Caracterización pan Ocañero. | 32 |
| 4.2.3. Caracterización arepa Ocañera. | 33 |
| 4.3. Diseñar un catálogo y recetario impreso y digital para dar a conocer y difundir los productos típicos de Ocaña..... | 35 |
| Conclusiones | 36 |
| Recomendaciones | 37 |
| Referencias..... | 38 |

Lista de Apéndices

| | |
|--|-----------|
| APÉNDICE A. RECETARIO TRADICIONES, RELATOS Y SABORES DE MI TIERRA | 42 |
|--|-----------|

Resumen

El objetivo principal de esta investigación es Realizar una reseña histórica y recetario de los productos (cebolla, pan y arepa) tradicionales de Ocaña. El enfoque que se utilizó es cualitativo centrado en el sentido y significado de las tradiciones. La población universo al cual está dirigida esta investigación, la constituyen las personas conocedoras de la gastronomía autóctona de Ocaña, la cual está integrada por 12 personas conocedoras de los productos típicos (arepas, pan y cebolla) relevantes del Municipio de Ocaña. Los instrumentos que se utilizaron fueron: Entrevista a historiadores y dueños de restaurantes de comida típica del Municipio y la observación participante.

Se identificó que la riqueza gastronómica de esta ciudad posee características únicas de origen las cuales se dan en muchos platos de esta región haciendo que esta se digna de ser destacada y tomada como base de la cultura gastronómica de los Santanderes.

Se puede concluir que se logró el desarrollo de una pieza gráfica sobre las comidas típicas más representativas de la ciudad de Ocaña Norte de Santander, que se buscó aprovechar para retomar temas de interés para la región, aportando así material publicitario para incentivar la preservación de la cultura gastronómica de la ciudad.

Palabras clave: Gastronomía, tradición, historia y cultura

Introducción

La Gastronomía es el estudio de la relación entre cultura y alimento. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte de cocinar y los platillos alrededor de una mesa. Sin embargo esta es una pequeña parte de dicha disciplina. No siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo, ya que la gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida. De esta forma se vinculan las Bellas Artes, ciencias sociales, ciencias naturales e incluso ciencias exactas alrededor del sistema alimenticio del ser humano.

En este sentido compilar la historia entorno a la tradición gastronómica en el municipio de Ocaña, es un proyecto que está orientado a encontrar las gestas de algunos platos típicos y representativos del municipios, exponiendo la importancia que estos tienen como parte del patrimonio inmaterial del pueblo y por ende de la nación, pues es necesario registrar de forma profunda sobre los mismos, encontrar las raíces, establecer las variaciones y las formas de su elaboración.

El presente informe contiene 5 capítulos que abordan desde el planteamiento del problema, el desarrollo del marco teórico, la metodología, la presentación y análisis de resultados, las conclusiones y recomendaciones. Finalmente, las referencias bibliográficas.

En el Capítulo 1 relacionado con el planteamiento del problema, se presenta la descripción de la realidad problemática, la identificación y formulación del problema, los objetivos, la justificación y las limitaciones de la investigación.

En el capítulo 2 atinente al marco referencial, se aborda los antecedentes de la investigación (locales, nacionales y extranjeros), el marco histórico, las bases teóricas sobre la cultura gastronómica y la definición de términos básicos.

En el Capítulo 3 que corresponde a la metodología, se presenta lo fundamental en lo referente al tipo y nivel de investigación, método y diseño de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y técnicas de procesamiento y análisis de datos, a fin de dar respuesta a la pregunta de investigación.

El capítulo 4, corresponde a la administración del proyecto que es lo referente al presupuesto y el talento humano que aportó para el desarrollo de la investigación.

En el Capítulo 5 se hace la presentación y análisis de los resultados más la referencia al procesamiento de datos (resultados), y discusión de los resultados. De igual forma, en otro apartado se adicionan las conclusiones y recomendaciones. Se aborda una síntesis de las conclusiones más relevantes, así como las recomendaciones finales obtenidas de la investigación realizada.

Finalmente, se presentan las referencias bibliográficas, se detallan los libros, artículos científicos, tesis y fuentes de internet utilizadas, en el desarrollo de la investigación.

Capítulo 1. Reseña histórica y recetario de los productos (cebolla, pan y arepa) tradicionales de Ocaña, Norte de Santander

1.1. Planteamiento del Problema

Magaña & Padín (s,f) describen la gastronomía de la siguiente manera:

La gastronomía es parte de un patrimonio cultural intangible. La alimentación es una actividad esencial para los seres humanos y, dentro de la cultura, es un aspecto claro y decisivo de las sociedades. La comida da un sentido de pertenencia colectiva, de cohesión social e identitarios. Está intrínsecamente relacionada con los acontecimientos sociales colectivos que caracterizan a los integrantes de una comunidad y por medio de ella se expresan identidad, tradición, costumbres, sentimientos y gratitudes. La comida tiende un puente fraterno entre los diversos actores del acontecer gastronómico; es la forma más íntima de conocer la cultura del sitio que se visita y de reafirmar la identidad propia de la tierra en que se vive. (Pág. 216)

En este sentido siendo la cultura uno de los componentes fundamentales existentes en un colectivo, pues en ella se encierra, los comportamientos y formas de vida que el hombre adopta y trasmite, recreando significados que representan el esfuerzo, la ideología, las emociones, las múltiples maneras de organizarse, roles o posturas que asume el individuo, las festividades, entre otras; es por ello que indagar sobre la relevancia que la cultura gastronómica tiene en el municipio, las bases para sus prácticas y la creación de escenarios de interacción en torno a la cocina.

De acuerdo a lo anterior la región debe reconocer cuáles son las insignias que poseen como patrimonio cultural material e inmaterial para conservar su tradición y ser una fuente de

promoción para los visitantes y habitantes, creando una imagen de identidad. Pues se han dejado de practicar y consumir los platos típicos que preparaban los antepasados, esto es debido a diferentes factores como: entrada de diferentes culturas a la ciudad, entrada de restaurantes que ofrecen comida de otras regiones, ciudades y países y falta de conocimiento de los platos típicos de Ocaña y su preparación.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo aporta un catálogo al fomento y conservación de la cultura gastronómica en el municipio de Ocaña?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General. Realizar una reseña histórica y recetario de los productos (cebolla, pan y arepa) tradicionales de Ocaña.

1.3.2. Objetivos Específicos. Realizar un diagnóstico de los productos (cebolla, pan y arepa) de Ocaña Norte de Santander

Caracterizar social, histórica y culturalmente los productos (cebolla, pan y arepa) del Municipio de Ocaña.

Diseñar un catálogo y recetario impreso y digital para dar a conocer y difundir los productos típicos de Ocaña.

1.4.Justificación

Compilar la historia entorno a la tradición gastronómica en el municipio de Ocaña, es un proyecto que está orientado a encontrar las gestas de algunos platos típicos y representativos del municipios, exponiendo la importancia que estos tienen como parte del patrimonio inmaterial del pueblo y por ende de la nación, pues es necesario registrar de forma profunda sobre los mismos, encontrar las raíces, establecer las variaciones y las formas de su elaboración.

A través de esta propuesta se busca además, el rescate de la tradición oral como forma importante en la creación de valor colectivo entorno a las prácticas gastronómicas, como forma además, de interacción social y de entrega de conocimiento intergeneracional; pues en los últimos tiempos es notorio la pérdida de sentido y colectividad entorno a muchos aspectos culturales e identitarios de los pueblos, la pérdida de conexión entre generaciones hace que esté en peligro la memoria histórica y el reconocimiento de aspectos tan básicos y a su vez tan representativos, que forjaron lo que hoy se tiene como cultura y gastronomía.

Esta investigación se justifica en el hecho mismo del reconocimiento que existe en torno al papel que juega la gastronomía dentro de las dinámicas sociales, pues gracias a ella se transmiten manifestaciones culturales y las experiencias vividas en torno a ellas; de igual forma cumple y tiene una relevancia social, pues a través de este, también se puede potenciar aspectos como el turismo, el fortalecimiento gastronómico de la ciudad, y favorecer el desarrollo de competencias laborales o mejorar la calidad de los servicios, permite incrementar el reconocimiento de lo típico de la zona en materia gastronómica enriqueciendo su valor y representación social.

De otra parte la realización de este proyecto, permite aplicar los diversos métodos de investigación que desde la academia se estructuran, como formas, táctica y métodos de aprendizaje, logrando entregar productos, variables y resultados en la confrontación de hipótesis establecidas de acuerdo a los propósitos o finalidades del misma; por lo tanto tiene un carácter importante para adquirir y explorar conocimientos en el campo de estudio como lo es las prácticas de tradición oral en la reconstrucción de memoria, entorno a la gastronomía de la ciudad de Ocaña.

El impacto de los resultados que arroje esta investigación se consideran positivos, toda vez que permitirá a los habitantes del municipio de Ocaña, particulares y entes gubernamentales, fijar sus ojos en reconocer el inmenso valor de la gastronomía en la representación cultural y por ende plantear estrategias que permita rescatarla, explorarla y afianzarla como aspecto fundamental en el sistema cultural del municipio.

1.5.Delimitaciones

1.5.1. Delimitación Operativa. Para el desarrollo de la presente investigación se advierten inconvenientes en la consecución y ejecución de la información relacionado con la veracidad y suministro de la misma, para ello se recurrirá a la asesoría de personas conocedoras del tema relacionadas con la historia y Cultura Gastronómica del Municipio de Ocaña; de igual forma el trabajo de campo será realizado por los autores de la investigación de tal manera que se pueda obtener una información real y objetiva para el mismo.

1.5.2. Delimitación Conceptual. El presente trabajo está orientado a realizar una reseña histórica y recetario de los productos (cebolla, pan y arepa) tradicionales de Ocaña.; por lo tanto se abordaran de manera general conceptos sobre: Gastronomía, cultura gastronómica, patrimonio cultural inmaterial, identidad regional.

1.5.3. Delimitación Geográfica. La investigación se llevará a cabo a través de relatorías de conocedores de la historia Gastronómica del Municipio de Ocaña, dicho trabajo se realizará desde el Municipio de Ocaña Norte de Santander, utilizando los medios tecnológicos para tal fin.

1.5.4. Delimitación Temporal. El tiempo estipulado para la realización de la propuesta es de 3 meses tal como se muestra en el cronograma de actividades.

Capítulo 2. Marco Referencial

2.1. Marco Histórico

Lo que identifica a un pueblo es su patrimonio histórico, y dentro de él, se encuentra también el gastronómico. El comer siempre ha estado presente en la evolución del ser humano, así como él ha evolucionado, ésta también, llegando a adquirir el valor y relevancia que tiene en la actualidad; precisamente, para conocer la cultura de un pueblo, es necesario comprender su memoria la cual se presenta a continuación:

2.1.1. A nivel Internacional. Comer en la antigua Roma. Los ingredientes esenciales en una mesa romana incluían panes, hechos con un cereal parecido al trigo, la escanda. Normalmente iba acompañado de vino y aceitunas. Las clases altas consumían pescado, huevos, leche, miel y fruta. Las carnes más habituales eran las de aves de corral, cordero, cerdo y distintos pescados.

Como se menciona anteriormente, el recetario de Marco Gavio Apicio *De Re Coquinaria* (cuyo significado es simplemente *la cocina*) redactado entre los siglos I y III d. C., es el único recetario escrito que ha pervivido en el tiempo. Está compuesto por diez libros que recopilan la cocina de la Roma Imperial. En él llama la atención el arte de mezclar los conocimientos más rutinarios con la más exquisita búsqueda de sabores (Apicio, 1987, Prólogo).

Como dato interesante, podemos decir que aparecen hasta quince maneras distintas de hacer *garum*

liquamen que se hacía con entrañas de diversos pescados, [...] que se ponían en salmuera y se deja

Esta salsa era muy utilizada en la elaboración de los platos romanos.

Comer en la edad Media. Los documentos escritos referidos a recetas o gastronomía de la época empiezan a conocerse a partir del año 1300. Sólo han quedado documentadas por escrito la alimentación de las clases más altas. Habrá que pensar entonces, aunque no ha quedado constancia escrita, que el pueblo llano se alimentaba básicamente de sopas y potajes.

La cocina cristiana, heredera de la visigoda, y ésta a su vez de la romana, se mezcló como se ha dicho antes, con la árabe y la judía, dando lugar a una rica variedad de platos y alimentos usados en su preparación. El pan sigue siendo un alimento indispensable en la mesa de esta época. Desde tiempos remotos encontramos evidencias de que, los antiguos pobladores de la Meseta castellana, ya cultivadores de cereales (trigo y cebada) y leguminosas (lentejas y garbanzos), [...] como comprobaron y describieron repetidamente los romanos, que se asombraron de la cultura agrícola y alimentaria que habían

El impulso de la producción cerealista en nuestra zona hizo que este producto fuera indispensable, igual que las legumbres, en la cocina de la época. Ya lo dice Riera-Melis (1996): Mientras que, en las ciudades, el consumo de pan de trigo duro, avanzaba entre los estamentos populares, la hogaza de los campesinos era bastante más oscura, de cereales secundarios, de cebada, centeno o espelta, o, en el mejor de los casos, de mezcla de granos. (pág. 536)

Comer en el siglo de Oro. Esta época abarca todo el reinado de los Austrias. La sociedad de esta época era una sociedad de contrastes, donde la clase noble estaba bien alimentada y las clases más humildes, subsistían como podían. El pan era la base de la alimentación de la
por excelencia y probablemente por eso los
que hablaron de la alimentación campesina no lo destacan
pobres tomaban el pan moreno, elaborado con cereales, mientras que las clases altas consumían el pan blanco o el candeal, hecho con trigo.

Las carnes más consumidas eran las de pollo, gallina y todo tipo de caza. Las verduras conformaban un elemento esencial en cualquier guiso, por lo que eran muy consumidas en general. No era valorada la fruta, incluso era desaconsejado su consumo. En cuanto a las legumbres, al ser baratas de conseguir y tener la propiedad de saciar y alimentar, eran un producto muy popular entre la clase trabajadora. El consumo de pescado venía predispuesto por lo prescrito por la religión, igual que en la Edad Media. Se traía de lejos conservado en sal y en agua enfriada con hielo o nieve. (Vivas, 2016)

De acuerdo con Vivas (2016) Los platos más famosos de la época eran la olla podrida, las perdices en escabeche, el guiso de cordero o el cabrito asado entre muchos otros. La olla era el plato esencial, hecha con verdura, legumbres y carne. Ésta última era un privilegio en las mesas, por lo que las clases más bajas consumían muy poca.

2.1.2. A nivel Nacional. La gastronomía colombiana es producto de la mezcla de tres etnias principales que poblaron nuestro territorio: indígenas, españoles y africanos, estas culturas en la cuestión fueron, para los siglos XVII y XVIII, la lengua que vivía en el territorio, la lengua española que llegó en los viajes del descubrimiento y la africana que trajeron los iberos como esclavos para trabajar en las minas y los cañaverales. Para el siglo XIX, Llegaron los franceses y los ingleses, los Cuales, enseñaron su gastronomía aplicada a toda Clase de Platillos e ingredientes.

Aporte Indígena: El patrón alimenticio de los pobladores prehispánicos estuvo marcado principalmente por el consumo de productos naturales provenientes de la agricultura y la caza, dentro de los cuales predominaban una variedad de Tubérculos y frutas.

Aporte español: Nuevos ingredientes fueron incorporados en la dieta indígena, formando las bases de la cocina andina colombiana mil arroz, las leguminosas, las carnes de diferentes animales, el azúcar, el trigo, verduras Especies y, así Como Nuevas Técnicas de Preparación Mediante utensilios de peltre.

Aporte africano: Técnicas de cocción como las frituras, preparaciones como los dulces en confitura, cereales apilados, salsas, comida de mar y tubérculos como el ñame y el plátano se amalgaman con el aporte indígena y español, creando así una identidad gastronómica para cada región colombiana.

Aporte Árabe: La migración árabe y europea de los siglos XIX y XX, quienes trajeron su gastronomía y la aplicación a toda clase de platillos e ingredientes, especialmente en la región Caribe y en el Gran Santander.

2.2. Antecedentes

Para realizar la presente propuesta se hizo necesario una revisión a los trabajos investigativos adelantados en relación con el rescate de tradiciones culinarias regionales, en diversos escenarios; el análisis de diversos documentos sobre historia, memoria y tradición. Además los aportes de algunas personas e instituciones idóneas en el tema. Estableciendo comparaciones con el trabajo a desarrollar para determinar los aportes que ofrece. De acuerdo con ello se señalan las siguientes:

Meléndez & Cañez (2009) La Cocina Tradicional Regional como un elemento de Identidad y Desarrollo Local. Sonora, El caso de san Pedro El Saucito. Sonora, México. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, En el estudio de las cocinas tradicionales pueden permitir conocer las características de la vida social, económica y productiva de los grupos sociales o de las comunidades en las cuales se desarrolla; así como aquellos cambios que han ocurrido en su estilo de vida y cómo éstos se reflejan en la alimentación en especial, en la desaparición o adaptación de saberes y prácticas culinarias. Por otra parte, se analiza cómo han influido para que se produzca la transformación alimentaria tanto la urbanización como la globalización y las nuevas condiciones del mercado. Así mismo, plantea que las cocinas tradicionales regionales constituyen parte del patrimonio intangible de las sociedades y las comunidades, que son a su vez un elemento de identidad y una pieza fundamental de las

economías regionales y locales y para ello se expone el caso de una comunidad rural inserta en un proceso de urbanización. Nos permite justificar la realización de nuestro proyecto rescatando las comidas tradicionales y evidenciando de manera efectiva que en los últimos años ha aumentado el consumo de alimentos artificiales. Nos da herramientas para comprender de manera más profunda todos los aspectos relacionados con nuestro trabajo, no es solo la receta, es la forma de prepararlo, el gusto y la sazón propia, el estado de ánimo, los sentimientos, deseos, creatividad y presentación que se ponen en juego en la elaboración de ella.

Jijón, Ivonne (2014) Estudio Gastronómico De la Provincia de Imbabura, Recolección de recetas tradicionales y ruta gastronómica, trabajo de titulación para la obtención del título de Ingeniero en Gastronomía, Quito, La investigación está dirigida a los amantes de la gastronomía, que estén interesados en conocer el hermoso patrimonio cultural que existe en el país y degustar los deliciosos sabores tradicionales, se ha realizado un análisis de la Provincia de Imbabura recopilando datos: geográficos, demográficos, historia, datos socio culturales, productos alimenticios, producción pecuaria y lo más importante la oferta gastronómica actual. Al visitar la provincia se puede identificar las diferentes preparaciones culinarias autóctonas con sus respectivos lugares de expendio de la gastronomía tradicional y la relación de la gastronomía con las fiestas folclóricas para sugerir una ruta gastronómica y fomentar el turismo. Por último la creación de un recetario dirigido a profesionales para poner a disposición la riqueza gastronómica

ión se acerca a la nuestra en el hecho de buscar el rescate de lo tradicional y en la creación de un recetario. Con la diferencia de que ella parte de los sitios de expendio de estas preparaciones y la nuestra de los abuelos para el rescate y divulgación de la misma. Podemos apreciar como en la provincia de Imbabura Ecuador

existen diversos sitios de venta de estas preparaciones, con recetas variadas. Lo que podría ser un proyecto productivo y de turismo para proponer en Ocaña. A través de nuestro recetario se podría dar a conocer esta idea a personas involucradas en este campo como por ejemplo Chef de la región, dueños de restaurante, mujeres emprendedoras.

Vega & López (2012) con la temática Alimentos típicos de Boyacá Colombia, tesis de grado ingeniero forestal de la UNAD, presenta una muestra de las comidas típicas del departamento de Boyacá-Colombia, además de la descripción y origen de algunos alimentos y la importancia de éstos para las comunidades ancestrales. El propósito es recopilar la memoria de algunas tradiciones culinarias colombianas, con énfasis en Boyacá. El documento incluye un reporte de los alimentos de mayor producción y una aproximación a los platos más representativos de la dieta boyacense en el desayuno, almuerzo y cena, así como algunas bebidas y pasabocas; finalmente se presenta un mapa gastronómico de la región y un cuadro con las diferentes ocasiones en que se consumen ciertos platos. Se concluye que la cocina de Boyacá es muy variada, sin embargo se ve amenazada por las nuevas influencias culturales y ritmos de vida; de ahí la importancia de retornar nuestras raíces para no perder el horizonte y en consecuencia la identidad. Aporta a nuestro proceso la idea de partir de la búsqueda de algunas recetas raras y nutritivas elaboradas a partir del maíz, porque al igual que otros documentos resalta su aporte ancestral de las diversas comunidades indígenas del territorio de América y específicamente el colombiano. De igual manera motiva a reconstruir la memoria para consolidar la identidad regional.

2.3. Marco contextual

Contextualmente el proyecto se desarrolla en el Municipio de Ocaña con 451 años de fundación, geográficamente se ubica en la Subregión occidental del departamento, a 203 Kilómetros de la ciudad de Cúcuta; cuenta con una población de más de cien mil habitantes, ubicándose el 16% en el sector rural y el 64% en el sector urbano. Basa su economía en sistemas de producción agrícola y pecuaria, donde predominan los cultivos transitorios de cebolla Ocañera, tomate, frijol y maíz, y en menor proporción los cultivos permanentes de frutales, café y pastos. La explotación ganadera en el municipio de Ocaña es de tipo extensivo no tecnificada. Actualmente existe una población de 5.492 de cabezas en la cual se estima que un 70 % corresponde al sistema de doble propósito.

En relación con la gastronomía en el municipio de Ocaña existen 43 restaurantes representativos, distribuidos a lo largo y ancho de la ciudad, de los cuales el 83% funciona en locales en arriendo y solo el 17% poseen instalaciones propias; otra característica dentro de su funcionamiento es que el 75% no cuenta con servicio de parqueadero referente al 25% que si tienen servicio de parqueadero. Respecto a los aspectos legales el 100% se encuentra registrado ante la cámara de comercio. Los servicios ofertados corresponden a desayuno, almuerzo, cena y refrigerios. La gastronomía es variada, siendo la comida típica colombiana la que prevalece.

2.4. Marco Teórico

2.4.1. Descripción de Conceptos.

Enciclopédico Larousse (DEL) 1995, 657)

es el conjunto de conocimientos sobre todo lo referente a la alimentación

114)

2.4.2 Agrupamientos Humanos y Cultura. La aceptación de la comida está inseparablemente vinculada al ambiente cultural; cambia solo si el ambiente cultural también cambia. Sin embargo, esos cambios en los valores aceptados pueden producir nuevos valores culturales y pueden rejuvenecer una civilización muy rápidamente (Solms 1987)

La comida no es solo una colección de productos que pueden ser usados como objeto de estudio, al mismo tiempo, es un sistema de comunicación, de situaciones, de comportamiento, un uso de protocolo. Sustancias, técnicas de preparación, hábitos, todo forma parte de un sistema. La comida sirve como un vínculo entre los miembros de una sociedad determinada. En cada cultura, las formas de alimentarse constituyen un sistema organizado, un lenguaje que, a través de su estructura y componentes, conllevan significado y contribuyen a la organización del mundo natural y social.

Los sistemas de alimentos son según Douglas citado por Counihan (1997), códigos en donde los patrones de la cultura se ven sumergidos. A través del análisis de la comida y de los sistemas de alimentos se puede adquirir información acerca de cómo la cultura entiende algunas categorías básicas de este mundo.

2.4.3. Referente Histórico del Municipio de Ocaña. La ciudad de Ocaña fue fundada el 14 de diciembre de 1570, por el capitán Francisco Fernández de Contreras, como parte del tercer proyecto poblador del oriente, patrocinado por la Audiencia y el Cabildo de Pamplona. La fundación tuvo por objeto la búsqueda de una vía que comunicara el núcleo urbano de Pamplona con el mar Caribe y el interior del Nuevo Reino.

Debido a la localización geográfica del poblamiento, la Audiencia de Santafé, presidida por Andrés Díaz Venero de Leiva, determinó que la naciente villa quedara bajo la jurisdicción de la Provincia de Santa Marta, siendo gobernador de ésta, don Pedro Fernández del Busto. El nombre de Ocaña le fue puesto al nuevo poblamiento, como homenaje a Fernández del Busto, natural de Ocaña, en España.

Los pueblos prehispánicos que habitaron la región, fueron los denominados tradicionalmente como Hacaritamas y la llamada Cultura Mosquito o Bajomagdalenense, esta última de filiación caribe, según las investigaciones hasta ahora realizadas. Su nombre en lengua nativa, fue el de Argutacaca, según lo registran documentos del siglo XVI.

En 1575, Ocaña obtiene el título de ciudad, como consta en los documentos oficiales de la época. A finales del siglo XVI, una vez sometidas las tribus de la zona, se inician las colonizaciones, cuya área de influencia corresponde a lo que es hoy la Provincia de Ocaña y algunas poblaciones del sur del Cesar y de Bolívar.

Puerto Nacional, cercano a Gamarra, debió su aparición al mismo fundador de Ocaña; Río de Oro (Cesar), nació debido al empeño de los frailes agustinos y del encomendero Antón García de Bonilla y a la labor de los agustinos, cuyo convento estaba inicialmente en Ocaña; Teorama, Hacarí, El Carmen, La Playa, Aspásica, Pueblo Nuevo, Buenavista, San Calixto, Bucarasica y Cáchira, se iniciaron como centros agrícolas de los fundadores y pobladores de Ocaña. Convención, surge en 1829 y La Cruz (hoy Abrego), consolida oficialmente su poblamiento en 1810. (Páez, 2009)

Durante la Colonia, Ocaña perteneció como cantón a la Provincia de Santa Marta; luego, cantón de Mompos; después, departamento, y el 29 de mayo de 1849 (Ley 64), Provincia, integrada por los distritos parroquiales de Ocaña, Río de Oro, Convención, Loma de Indígenas, San Antonio, Brotaré, Teorama, La Cruz, Aspásica, la Palma, Pueblo Nuevo, Buenavista, Los Angeles, Loma de Corredor, Aguachica, Puerto Nacional, Simaña, San Bernardo, Badillo y Tamalameque. (Páez, 2009)

En el transcurso de la guerra de Independencia, la zona de Ocaña cobra singular importancia estratégica. Aquí Bolívar (1813), quien denominó la ciudad «brava y libre», consolidó sus fuerzas para la Campaña Admirable con tropas momposinas y de la región. En

1815, Santander hace su entrada a Ocaña recibiendo allí el nombramiento de Comandante General de las tropas de reconquista del norte. Entre los mártires ocañeros de la Independencia, se destaca don Miguel Pacheco y doña Agustina Ferro, fusilada por la guerrilla realista de Los Colorados, el 20 de enero de 1820. El 9 de abril de 1828, se reunió en el templo de San Francisco (monumento nacional desde 1937), la Convención constituyente cuyo propósito era el de reformar la Carta expedida en Cúcuta en 1821. En dicha Convención, se enfrentaron las fracciones santanderista y boliviana, produciendo como resultado la dictadura de Bolívar, el atentado contra su vida y, finalmente, la disolución de la Gran Colombia. (Páez, 2010)

A partir de 1963, se inicia la transformación urbana de la ciudad a raíz de invasiones que modifican el esquema ortogonal inicial, dando como resultado la ciudad que vemos hoy, mezcla de arquitectura colonial, republicana y moderna.

2.5. Marco conceptual

2.5.1. Gastronomía. De manera instintiva, biológica y como necesidad primordial de supervivencia, los seres humanos han buscado la permanente adquisición de alimentos para la preservación de su existencia, se comía principalmente cuando existía un deseo que saciar. El mundo posmoderno como se conoce ha sufrido cambios, una evolución, una constante exploración de lo desconocido y de creación de recursos innovadores nacidos de procesos de interacción social para nutrir deseos menos básicos de alimentación del ser en sí, ha nacido una era donde abundan personas interesadas en el buen comer y de exigencia de los sentidos, se requería un espacio propio para el placer, la convivencia, los estados de ánimo y engrandecimiento del apetito. (Soria, A. 2006)

todo lo que respecta a la alimentación. Tiene por objeto velar por la conservación del hombre,
(2010, p.58)

La gastronomía suele estar vinculada en el sentido más estricto con la comida y sus procedimientos, pero en la actualidad el término ha sido ampliado a tal punto que no puede ser desligado de la relación que mantiene el propio ser humano con su entorno, debido a que gracias a la interacción con el mismo y sus recursos, surgen patrones culturales que definen las artes culinarias. Este fenómeno se vislumbra en la diferenciación alimenticia que existe entre distintos países, aun cuando se encuentren en zonas territoriales adyacentes, y de manera más específica se manifiestan variaciones en regiones específicas de un mismo país. (Definición de gastronomía. S.f. Definición ABC)

2.5.2. Cultura Gastronómica. La cultura está constituida por múltiples prácticas sociales que se convierten en costumbres, hábitos, comportamientos y tradiciones, las cuales son transmitidas de una generación a otra, presentando características y significados de acuerdo a la sociedad donde se generan, o bien, en palabras de Giménez (2007) sería lo siguiente:

La cultura es la organización social del sentido, interiorizado de modo relativamente estable por los sujetos en forma de esquemas o de representaciones compartidas, y objetivado en forma simbólica, todo ello en contexto históricamente específicos y socialmente estructurados.

Un elemento clave en esta aportación, es la interiorización de la cultura, la cual se puede entender como la manera en que el ser humano adopta las distintas formas culturales para realizar

cualquier acción. Esta acción puede ser un comportamiento, la preparación de un alimento, la danza, la forma de vestir, la lengua, entre otras más. Todo esto bajo distintos significados otorgados por los individuos de acuerdo a su contexto social.

Por lo tanto, la cultura envuelve a los comportamientos y formas de vida que el ser humano adopta y transmite a la sociedad, considerando que estas formas de vida cuentan con significados que representan el esfuerzo, la ideología, las emociones, las múltiples maneras de organizarse, los roles o posturas que asume el individuo, las festividades, entre otras.

Tan es así, que la cocina juega un lugar esencial en la cultura, ya que a través de esta se representan los sabores, gustos, costumbres, tradiciones, valores, etc., los cuales se ven inmiscuidos al momento de preparar un alimento, en los utensilios de cocina con sus significados y funciones de acuerdo al entorno, en la organización y motivo para su elaboración, y en las distintas costumbres y tradiciones que lo acompañan. (Ochoa & Santamaría, s.f.)

Tal y como señala Montecino (2009:19) cocina y cultura bien pueden ser sinónimas. Entendida como lenguaje, la trama de la alimentación humana nos arroja a una densa materia en la cual el cuerpo, las técnicas y los símbolos se entreveran para producir una urdimbre en las distintas sociedades.

Para Morales el acto de comer, en primera instancia es una acción de sobrevivencia, pero al momento de preparar los alimentos el ser humano cuenta con maneras distintas de hacerlo, así como diferentes utensilios o herramientas que se usan para realizar la acción de cocinar. Dichas maneras se traducen en conocimientos que a su vez generan tradiciones, hábitos alimenticios o

costumbres que se construyen de acuerdo al entorno al que pertenece el individuo. O bien, como expone Giménez (2007)

La cultura es la organización social del sentido, interiorizado de modo relativamente estable por los sujetos en formas de esquemas o de representaciones compartidas, y objetivadas en forma simbólica, todo ello en contextos históricamente específicos y socialmente estructurados. (P.56-57)

2.5.3. Identidad Cultural. El concepto de identidad cultural encierra un sentido de pertenencia a un grupo social con el cual se comparten rasgos culturales, como costumbres, valores y creencias. La identidad no es un concepto fijo, sino que se recrea individual y colectivamente y se alimenta de forma continua de la influencia exterior.

De acuerdo con estudios antropológicos y sociológicos, la identidad surge por diferenciación y como reafirmación frente al otro. Aunque el concepto de identidad trascienda las fronteras (como en el caso de los emigrantes), el origen de este concepto se encuentra con frecuencia vinculado a un territorio.

aspectos en los que se plasma su cultura, como la lengua, instrumento de comunicación entre los miembros de una comunidad, las relaciones sociales, ritos y ceremonias propias, o los comportamientos colectivos, esto es, los sistemas de valores y creencias (...) Un rasgo propio de estos elementos de identidad cultural es su carácter inmaterial y anónimo, pues son producto de la

(Citado por Molano, 2010)

Hay manifestaciones culturales que expresan con mayor intensidad que otras su sentido de identidad, hecho que las diferencia de otras actividades que son parte común de la vida cotidiana. Por ejemplo, manifestaciones como la fiesta, el ritual de las procesiones, la música, la danza. A estas representaciones culturales de gran repercusión pública, la UNESCO las ha registrado bajo

(Citado por

Molano, 2010)

tural, que

existe de antemano y su existencia es independiente de su reconocimiento o valoración. Es la sociedad la que a manera de agente activo, configura su patrimonio cultural al establecer e identificar aquellos elementos que desea valorar y que asume como propios y los que, de manera natural, se van convirtiendo en el referente de identidad (...) Dicha identidad implica, por lo tanto, que las personas o grupos de personas se reconocen históricamente en su propio entorno físico y social y es ese constante reconocimiento el que le da carácter activo a la identidad cultural (...) El patrimonio y la identidad cultural no son elementos estáticos, sino entidades sujetas a permanentes cambios, están condicionadas por factores externos y por la continua

retroa

(Citado por Molano, 2010)

La identidad está ligada a la historia y al patrimonio cultural. La identidad cultural no existe sin la memoria, sin la capacidad de reconocer el pasado, sin elementos simbólicos o referentes que le son propios y que ayudan a construir el futuro.

2.6. Marco Legal

2.6.1. Ley 234 de 2018. La presente ley tiene por objeto reconocer la profesión del Comunicador Social Periodista y Organizacional, la cual tiene como función la investigación, redacción, producción y divulgación de contenidos periodísticos y la actividad de información a través de medios de comunicación y/o empresarial.

2.6.2. Ley 1480 de 2011. Por medio de la cual se expide el Estatuto del Consumidor y se dictan otras disposiciones. Esta ley tiene como objetivos proteger, promover y garantizar la efectividad y el libre ejercicio de los derechos de los consumidores, así como amparar el respeto a su dignidad y a sus intereses económicos, en especial, lo referente a: 1. La protección de los consumidores frente a los riesgos para su salud y seguridad. 2. El acceso de los consumidores a una información adecuada, de acuerdo con los términos de esta ley, que les permita hacer elecciones bien fundadas. 3. La educación del consumidor. 4. La libertad de constituir organizaciones de consumidores y la oportunidad para esas organizaciones de hacer oír sus opiniones en los procesos de adopción de decisiones que las afecten.

2.6.3. Ley de cultura, el Decreto 2941 de 2009. Sobre salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial (PCI), en su artículo 8 establece de manera expresa que la lista representativa de patrimonio cultural inmaterial se podrá integrar con manifestaciones incluidas en doce ámbitos temáticos, entre los cuales se incluye, con el número 11, la cultura culinaria, entendiendo como tal las prácticas tradicionales de transformación, conservación, manejo y consumo de alimentos.

2.6.4. Artículo 8 de la Ley 1185 del 2008 y el Decreto 2941 de 2009. Se entiende por manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial todas las prácticas, usos, representaciones, expresiones, conocimientos, técnicas y espacios culturales que las comunidades y los grupos reconocen como parte integrante de su identidad y memoria colectiva. Se trata, en consecuencia, de un conjunto dinámico y complejo de procesos sociales, prácticas, valores y bienes, que la sociedad recrea, enriquece y transmite como parte de su identidad.

2.6.5. Política de fomento y salvaguardia de la alimentación y las cocinas tradicionales. El objetivo general de la Política es valorar y salvaguardar la diversidad y riqueza cultural de los conocimientos, prácticas y productos alimenticios de las cocinas tradicionales de Colombia, como factores fundamentales de la identidad, pertenencia y bienestar de su población.

Capítulo 3. Diseño Metodológico

3.1. Enfoque Metodológico

La presente investigación ha implicado un enfoque cualitativo, como indica su propia denominación, este enfoque tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. Busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible. En investigaciones cualitativas se debe hablar de entendimiento en profundidad en lugar de exactitud: se trata de obtener un entendimiento lo más profundo posible (Hernández et al., 2003).

En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, éstas se generan durante el proceso y van refinándose conforme se recaban más datos o son un resultado del estudio. El enfoque cualitativo evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación con respecto a la realidad.

El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni completamente predeterminados. No se efectúa una medición numérica, por lo cual el análisis no es estadístico. La recolección de los datos consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos). También resultan de interés las interacciones entre individuos, grupos y colectividades. El investigador pregunta cuestiones abiertas, recaba datos expresados a través del lenguaje escrito, verbal y no verbal, así como visual, los cuales describe y analiza y los convierte en temas que

vincula, y reconoce sus tendencias personales (Todd, 2005). En este sentido, esta investigación se enfoca en Realizar una Compilación de la cultura gastronómica del Municipio de Ocaña Norte de Santander.

3.2. Nivel de la Investigación

el análisis de cualidades, atributos, características y/o peculiaridades de las variables en estudio, de igual forma dentro de este tipo de investigación se toma la Acción-participación, pues se busca el desarrollo comunitario enfocándose en resolver problemas sociales concretos, incluyendo en ella

(Fals Borda, 1987, p.18)

Esta metodología investigativa combina dos procesos fundamentales, el de conocer y el de actuar, implicando en ambos a la población cuya realidad se aborda.

posibilita el aprendizaje cooperativo, la toma de conciencia crítica de la población sobre su realidad, su empoderamiento, el refuerzo y ampliación de sus redes sociales, su movilización

3.3. Población y Muestra

3.3.1. Población. La población universo al cual está dirigida esta investigación, la constituyen las personas conocedoras de la gastronomía autóctona de Ocaña, la cual está integrada por 12 personas conocedoras de los productos típicos (arepas, pan y cebolla) relevantes del Municipio de Ocaña.

3.3.2. Muestra. Se aplicará el instrumento de recolección de información al total de la población identificada, los cuales se constituyen en la población muestra a intervenir.

3.4. Técnicas de Recolección de la Información.

Las técnicas e instrumentos que se van a utilizar en esta investigación tienen como objetivo medir las variables y recolectar información que contribuya a la búsqueda de información de los productos típicos del Municipio de Ocaña Norte de Santander; para tal fin se eligió la siguiente:

3.4.1. La Entrevista.

por un entrevistador con un número considerable de sujetos elegidos según un plan determinado, con una finalidad de tipo cognoscitivo. Siempre está guiada por el entrevistador pero tendrá un

Capítulo 4. Resultados

4.1. Realizar un diagnóstico de los productos (cebolla, pan y arepa) de Ocaña Norte de Santander.

Abordando el diagnóstico de los productos gastronómicos típicos del Municipio de Ocaña, se tiene que a pesar de estar vinculada casi de manera exclusiva con la comida, en realidad, la gastronomía es la conjunción de aspectos culinarios con aspectos culturales que hacen a cada sociedad o comunidad. Es por esto que la gastronomía no es simplemente un conjunto de técnicas o métodos de cocción sino también la relación que los individuos establecen con el medio que los rodea, del cual obtienen sus recursos alimenticios, el modo en que los utilizan y todos aquellos fenómenos sociales o culturales que tienen que ver con la consumición de las preparaciones culinarias (Pabón, 2015).

Respecto a la gastronomía de Ocaña autores como Clavijo (2016) manifiesta que gastronomía de Ocaña se fundamenta en la arepa de maíz, un plato típico de la región que se acompaña con queso, aguacate, huevos revueltos, mantequilla, etc. Seguido del tamal, las conservas de papaya o de kiwi, los bollos de maíz pilado, de mazorca y

Teniendo en cuenta estos aspectos a continuación se aborda las principales características de los productos seleccionados para esta investigación, Arepa, cebollas y pan.

4.1.1. Arepa. Definiendo la arepa es un reconocido ícono de la gastronomía colombiana.

parte de nuestro patrimonio cultural y puede ser considerada como un símbolo de unidad

Para el caso analizado, su origen se remonta a la cultura indígena, donde cocinaban el maíz, lo molían y en tuestos de barro o sobre las brasas las asaban. Este plato es la base fundamental de la alimentación de los pueblos de la región de Ocaña y es indispensable en el desayuno y la comida o cena, la arepa actualmente no se elabora solamente con maíz sino que se usa la harina de maíz o promasa la elaboración de la arepa es un proceso muy sencillo pero que se debe adquirir la agilidad y destreza para darle la forma y la contextura que permita al momento del asado, levantar el pellejo que la caracteriza, en eventos y celebraciones de algunos pueblos este proceso ha sido motivo de concurso como actividad típica de la región. La arepa Ocañera, incluye solo el maíz o en su defecto la harina y es acompañada normalmente con queso criollo, carne, pescado, mantequilla, huevos, entre otros ingredientes.

4.1.2. Pan. El pan ocañero es un producto que identifica la región y constituye un elemento básico en la mesa Ocañera, se caracteriza por su color blanco y su textura suave, su ingrediente principal es la harina de trigo. Es un producto que se utiliza como souvenir cuando los ocañeros viajan a otras tierras; es muy apetecido por su inigualable sabor y por la conservación de sus características en el tiempo.

4.1.3. Cebollitas. Para Vergel Sánchez, S. (2016) la cebolla Ocañera es una variedad de cebolla que se ha propagado vegetativamente durante muchas décadas y ha tomado características particulares en la región de Ocaña. El cultivo de cebolla variedad Ocañera o común, se siembra en la zona entre los 12 y 22°C, con suelos variados desde los arenosos (La Playa) hasta los francos y arcillosos en Abrego y Ocaña; sembrándose generalmente en la época de verano, pero adecuando sistema de regadío en forma artificial. Se expende en la mayoría de los supermercados regionales y nacionales, su sabor picante la caracteriza, además es utilizada para la elaboración de los encurtidos de cebollitas Ocañeras. Las cebollitas se utilizan como acompañante de comidas preparadas en Ocaña y son apetecidas por su delicioso sabor picante y avinagrado. Uno de los productos más representativos que se lucha por preservar es la Cebolla Ocañera, siendo este un producto con gran fama a nivel nacional, por su sabor único y por complementar muchas recetas que los colombianos y extranjeros llevan a su paladar.

4.2. Caracterizar social, histórica y culturalmente los productos (cebolla, pan y arepa) del Municipio de Ocaña.

En este apartado se aborda la caracterización teniendo en cuenta la información primaria recolectada que corresponde a las entrevistas realizadas, complementando con alguna información secundaria producto de la escasa documentación existente al respecto de estos productos, los cuales se describen de la siguiente manera:

4.2.1. Caracterización cebolla Ocañera. La cebolla Ocañera ha sido uno de los productos más representativos de la ciudad de Ocaña, esta cebolla de color rojo ha sido sembrada durante los últimos 100 años, su producción y comercialización, lleva impregnada gran historia de los pueblos que entrelazan toda una región y que constituyó por décadas el eje de la economía local y se convirtió en una excelsa embajadora de la provincia. La cebolla, al transcurrir de los años, se fue convirtiendo en un ícono de la ocañeridad y varios eventos, como reinados populares y ferias, se inspiraban en el elemento agrícola más importante, con el paso de los años, se fue constituyendo en un símbolo, que fue representando la identidad de los pobladores de las regiones circundantes al municipio de Ocaña.

La economía Ocañera, para 1936, se centra fundamentalmente en el comercio con la Costa Atlántica, a donde se exportaban principalmente café y cebolla, La cebolla roja, como se conocía localmente, era llevada, desde el puerto de Gamarra, en barcos a vapor, que recorrían muchos kilómetros por el río Magdalena y que duraban varios días para llegar a sus destinos hacia los puertos de Mompo, Barranquilla y Cartagena. El destino comercial de los productos cultivados en la provincia de Ocaña, por excelencia ha sido las poblaciones que integran la Costa Norte del país.

Esta cebolla con un sabor tan especial, tiene un sistema que de producción muy particular, con un manejo agronómico caracterizado por las siguientes prácticas: La región es de un clima medio seco con suelos muy pobres, razón por la cual los productores "hacen el suelo" aplicando bovinaza que es importada de la ganadería del sur del departamento del Cesar. Esta actividad se desarrolla en los primeros meses del año, cuando por acción del verano el abono se encuentra seco. La reproducción es asexual, es decir, se siembran bulbos lo que le da la particularidad a la

producción de tener un período vegetativo de 75 días aproximadamente y la necesidad de un reposo o latencia para la semilla de 60 días, época en la que se siembra fríjol rosado o Zaragoza. (Vergel, 2016, p. 80)

Es de mencionar, que la cebolla es el principal producto de la economía de la provincia de Ocaña, que por sus características se diferencia de productos similares en el resto del país, haciéndola un producto representativo para la provincia, además por su volumen de producción, mano de obra requerida y por el jalonamiento de otros sectores como el de comercio y transporte y según el anuario estadístico del sector agropecuario de 2008 de la Secretaria de Desarrollo Económico de Norte de Santander en el departamento de Norte de Santander se sembraron 1.903 hectáreas de este cultivo, las cuales produjeron alrededor de 38.483 toneladas de cebolla, de las cuales 380 hectáreas corresponden al Municipio de Ocaña con una producción de 6.850 toneladas. (Oficina de desarrollo rural de Ocaña, 2016)

Así, en la Provincia de Ocaña se siembran anualmente alrededor de 3.000 hectáreas, dispersas en los territorios de los municipios de Ocaña, Abrego, La Playa de Belén, El Carmen, Hacarí y San Calixto en el departamento de Norte de Santander y Río de Oro y González del departamento del Cesar. De igual manera, en este proceso participan aproximadamente 7.080 pequeños productores que requieren más de 1.300.000 jornales y en donde la producción está calculada en 60.000 toneladas de la cuales 15.000 son empleadas como semilla, 5.000 en el consumo local y 40.000 para enviarlas a otras regiones del país, como la Costa Atlántica, Bogotá y Medellín, según cifras del año 2000 suministradas por el Fondo Hortofrutícola. (Oficina de desarrollo rural de Ocaña, 2016)

De allí que , en dos calles del Mercado Central de Ocaña más de 30 locales son inundados a diario con las cargas de cebolla que en las madrugadas son traídas en camiones procedentes de los Corregimientos y Municipios circunvecinos. Desde muy temprano, incluso antes de que los negocios vecinos abran las puertas, decenas de personas contratadas por los vendedores seleccionan las mejores cebollas para las ventas que todos los días salen de la región a través de las carreteras a Bucaramanga y la Costa Caribe. (Oficina de desarrollo rural de Ocaña, 2016)

4.2.2. Caracterización pan Ocañero. La industria panificadora de Ocaña es reconocida por un producto insignia, denominado pan Ocañero, esta singular receta nació de una bebida, que poco a poco se transformó en una delicia para propios y visitantes.

La receta de este producto surgió en las cocinas de los hogares ocañeros, en donde las amas de casa preparaban numerosas recetas tradicionales, entre ellas una bebida refrescante llamada chicha, la cual se preparaba mezclando agua y salvado, luego esta mezcla la dejaban fermentar entre uno a cinco días para obtener como resultado dicha bebida. Con el paso del tiempo, las amas de casa descubrieron que la masa que resultaba del proceso de fabricación de la chicha se podía utilizar para hacer arepas. Después de realizar varios ensayos, estas mujeres deciden agregarle a la masa, levaduras silvestres que elaboraban los panaderos de la región con harina, azúcar, agua y en algunos casos con panela, una vez la masa estaba lista, la asaron en hornos caseros, logrando de esta forma un nuevo producto llamado pan ocañero. Las amas de casa rápidamente divulgaron la nueva receta, la cual tuvo acogida por parte de los panaderos quienes empezaron a industrializar el proceso de producción, así se fue volviendo famoso este producto hasta llegar a ser reconocido en otras partes del país. (González, 214. Párr. 1 -4)

Por otro lado, aunque no se conoce a ciencia cierta la fecha exacta, ni el nombre del inventor del pan ocañero, si se sabe que uno de los ingredientes fundamentales de esta receta es el guarapo. Como lo afirma Vergel (2021) en la entrevista realizada como soporte investigativo de este proyecto, al preguntarle respecto a la elaboración del pan manifi Pues todos los
panes obviamente llevan azúcar, harina, mantequilla, huevo y sal, pero lo que lleva distinto el Ocañero es una chicha que tiene un proceso de fermentación y se elabora 24 horas antes de hacer el pan, y ya después se integran todos los productos y se elabora el pan .

Otro elemento importante, es que es una industria muy solicitada tanto por emprendedores como por consumidores; puesto que, los productos de panadería son indispensables en la canasta familiar, impulsan y generan empleo al municipio, facilitan el emprendimiento y es un negocio potencialmente rentable. De acuerdo con información suministrada por la cámara de comercio de Ocaña, le número de panaderías que se encuentran registradas en el Municipio son 135 establecimientos.

4.2.3. Caracterización arepa Ocañera. Ocaña se ha caracterizado por tener una variedad amplia de alimentos cuyas procedencias pueden ser netamente autóctonas o con matices de diferentes regiones pero adoptados a las tradiciones y costumbres locales que tienden a ser conservados a lo largo del tiempo; por lo que es importante resaltar que de los productos alimenticios uno de los más típicos son las arepas debido a sus características.

La arepa Ocañera es una preparación sin par, que los identifica y los hace diferentes a los Ocañeros. Este plato típico llega a esta región por la unión de dos culturas, que fueron los

españoles con los indígenas. El maíz era la base con que los indígenas se alimentaban a diario, al pasar de los tiempos llegan los españoles dándole una forma y un sabor a la arepa. Y luego empiezan estas dos culturas a mezclarse en esta región dando a conocer la deliciosa arepa Ocañera, por eso se dice que es la unión de dos culturas.

La arepa Ocañera alimento, como acaba de decirse, tradicional y fundamental en el régimen alimenticio de los hijos de la extensa provincia de Ocaña, el cual acompaña la alimentación generalmente durante el desayuno y la cena. Esto debido a que resulta asequible a cualquier persona por precio, y que satisface la necesidad de consumo. En este sentido alrededor de este producto se ha generado una dinámica económica que nace para suplir la demanda de alimentación típica y autóctona de toda una población. En cifras de acuerdo con Velazco y D´Vera (2014) en las seis comunas de Ocaña se han identificado 137 productores, las cuales tienen una mayor concentración en la comuna 6, seguida de la comuna 3 y 4 y en menor proporción en la comuna 2; como dato adicional estas comunas están estratificadas en uno y dos, por lo que se puede inferir que este grupo poblacional son quienes elaboran a nivel comercial este producto insignia del municipio de Ocaña.

En este sentido en palabras del historiador Casanova (2021) *la arepa Ocañera a nivel de economía familiar eso le permite subsistir, ya que los ingresos percibidos por esta actividad suple las necesidades básicas de una familia. Entonces de todas maneras todo lo que implique oferta y demanda pues se dice que es un dinamizador de la economía en cualquier parte a escala muy local. Pues otros ya le han dado un carácter a la arepa más industrial, pero aquí no se ha industrializado la arepa, aquí es más de prodúzcase y consumase de una vez.*

4.3. Diseñar un catálogo y recetario impreso y digital para dar a conocer y difundir los productos típicos de Ocaña.

Anexo al presente

de los productos (Cebolla, pan y arepa) tradicionales de Ocaña, Norte de Santander. Cuya portada se presenta en la siguiente imagen. (Ver apéndice A)



Fuente: autores de la Investigación (2021)

Conclusiones

Se identificó que la riqueza gastronómica de esta ciudad posee características únicas de origen las cuales se dan en muchos platos de esta región haciendo que esta se digna de ser destacada y tomada como base de la cultura gastronómica de los Santanderes.

En cuanto a la oferta del municipio, se encontró que el municipio de Ocaña cuenta con establecimientos que se dedican a fomentar la cocina tradicional y su cultura desde diferentes fo criolla, otros evocan la cocina de la abuela y hay quienes sostienen que la gastronomía tradicional va de la mano con el estilo de un café

Se puede concluir que se logró el desarrollo de una pieza gráfica sobre las comidas típicas más representativas de la ciudad de Ocaña Norte de Santander, que se buscó aprovechar para retomar temas de interés para la región, aportando así material publicitario para incentivar la preservación de la cultura gastronómica de la ciudad.

Recomendaciones

Es importante potencializar la gastronomía típica del municipio de Ocaña mediante medios publicitarios de alto impacto, dado el caso del internet, que permite un acceso rápido a cualquier información como el internet y actualmente son los que han cobrado mayor fuerza.

Las autoridades deben dar mayor valor a nuestra cultura gastronómica en una página de internet que hable de nuestros productos y técnicas como base de nuestra gastronomía, entendiendo que la cocina no es un simple recetario sino un aspecto cultural muy importante.

Concientizar a la población sobre todo a las nuevas generaciones para que conozcan la historia y valor que tiene cada una de las técnicas ancestrales, para poder así apreciarla.

Es de vital importancia dar valor a los platos típicos representativos del Cantón que aportan a fortalecer nuestra identidad gastronómica mediante un plan de difusión entendiendo que la cocina no es un simple recetario sino un aspecto cultural muy significativo.

Referencias

- Brillat Savarin, J. (1964) Fisiología del gusto. Valladolid. Editorial Maxtor.
- Clavijo Álvarez, A.L. (2016). Propuesta para optimizar la calidad del servicio y la satisfacción de los clientes en el Restaurante Colombia 76. (Trabajo de Grado). Universidad Francisco de Paula Santander Ocaña, Ocaña, Colombia.
- Corbetta, P. (2007). Metodología y técnicas de investigación social. Madrid. McGrawHill,
- Fals Borda, (1987) *La Investigación Acción Participativa: aporte de Fals Borda a la educación popular*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/122/12217404.pdf>
- Giménez, G. (2007). Estudios sobre la cultura y las identidades sociales. México: CONACULTA & ITESO.
- González, N (2014) el arte hecho pan. Pan caliente. Recuperado de:
https://www.malagahoy.es/malaga/arte-hecho-pan_0_783221934.html
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003). Metodología de la Investigación. (M. G. Hill, Ed.) (Tercera Ed., pp. 1 25).
- Jijón, Ivonne (2014) Estudio Gastronómico De la Provincia de Imbabura, Recolección de recetas tradicionales y ruta gastronómica, trabajo de titulación para la obtención del título de Ingeniero en Gastronomía, Quito. Disponible en:
<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/351/1/T-UIDE-0330.pdf>
- Meléndez, J y Cañez, G (2009) La Cocina Tradicional Regional como un elemento de Identidad y Desarrollo Local. Sonora, El caso de san Pedro El Saucito. Sonora, México. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008
- Molano, O. (2010) Identidad Cultural un concepto que Evolucionan. Obtenido de:
<file:///D:/Usuario/Downloads/1187-Texto%20del%20art%C3%ADculo-4220-1-10-20101005.pdf>.

Montecino Aguirre, S. (2009). Fuegos, Hornos Y Donaciones. Alimentación y cultura en Rapa Nui. Chile: Catalonia.

Ochoa, K., & Santamaría, A. (s.f.) Cultura Gastronómica.

Pabón Méndez, A.D. (2015). Caracterización del mercado de productos gastronómicos del Centro Poblado La Cuncia, Municipio de Villavicencio Meta. (Tesis de pregrado). Universidad Santo Tomás. Villavicencio, Meta.

Páez, L. (2009) Historia de la Región de Ocaña. Jaguar Group Producciones. Bogotá,

Páez, L. (2010). Guía Turística de Ocaña.

Pérez Negrete, M. (2000). las ciudades latinoamericanas y el proceso de globalización.

Recuperado el 15 de mayo de 2012, de

www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CFAQFjAA&url=http%3A%2F%2FNS.FCS.EDU.UY%2Fposgrados%2Feducacionpermanente%2Fmaterialessaliven%2Fcoraggio.doc&ei=vueyT8vvDMmUtwepmvDICA&usg=AFQjCNHg62MvO3_LAO_eUL9Nrb9G7y8dPQ

Soria, A. (2006). Permiso para pecar. Caracas. Editorial Alfa.

Velazco, B., y D´Vera, c. (2014) Caracterización de unidades productoras de arepas Ocañeras en la ciudad de Ocaña. Artículo de investigación Universidad Francisco de Paula Santander, Ocaña. Recuperado de: file:///D:/Usuario/Downloads/cpachechosanchez-140-511-1-pb.pdf

Verjel Sánchez, S. (2016). La cebolla Ocañera, un producto ligado a la historia, tradición y cultura de un pueblo. Revista Mundo FESC, 6(12), 74- 85. Recuperado a partir de <http://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/mundofesc/article/view/95>

Vega, O y López, F (2012) Alimentos típicos de Boyacá Colombia, tesis de grado ingeniero forestal de la UNAD. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082012000200009

Apéndice A. Recetario tradiciones, relatos y sabores de mi tierra



Prólogo:



La gran diversidad cultural de nuestro país, permite que la comida colombiana esté compuesta por una variedad de sabores, olores, colores, texturas y formas, que nos identifican y destacan gastronómicamente. La gran influencia y mestizaje existente en nuestro país, sumado a los distintos relieves geográficos, hacen que los fogones colombianos sean altamente expresivos y cautivantes al paladar de propios y visitantes.

Históricamente nuestro país, ha tenido influencia por culturas como la española, europea, africana y árabe; brindando a la cocina local la posibilidad de encontrar la perfecta y esencial mezcla.

Este catálogo contiene el resultado del proyecto de investigación denominado Reseña histórica y recetario de los productos (cebolla, pan, arepa) tradicionales de Ocaña, Norte de Santander, que se gesta como investigación académica, sustancialmente al soporte, rescate y fortalecimiento de las tradiciones gastronómicas del municipio de Ocaña, que desde su fundación en 1570, ha expuesto un sinnúmero de elementos culturales al patrimonio inmaterial de la nación.

Así mismo, expone manifestaciones de tradición oral, como forma importante en la creación de valor colectivo e interacción social intergeneracional entorno a las prácticas gastronómicas.

Se busca entonces, generar un empoderamiento que permita el conocimiento y disfrute de la esencia de la gastronomía local y la importancia para los habitantes del municipio, pretendiendo con ello su conservación desde la perspectiva histórica, turística y cultural.

Yery Paola Palacio Álvarez
Comunicadora Social

Exp. En Gerencia de la Comunicación
Organizacional
Magister en Dirección Estratégica

Directora del proyecto de investigación

Contenido:

| | | |
|---|---|--|
| <h2>1-</h2> <h3>PAN OCAÑERO</h3> <ul style="list-style-type: none"> a. Descripción ¿Vos sabés cuándo comenzó el pan ocañero a hacerse famoso nacionalmente? b. Características c. Preparación • Fragmento • Historias destacadas pan Panadería Vida Pan Panadería tu Pan Gourmet Tamales Ocañeros Barbutusca <p>Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra Ocaña, gastronómica y cultural.</p> | <h2>2-</h2> <h3>LA AREPA OCAÑERA</h3> <ul style="list-style-type: none"> a. Descripción Vení te cuento un poquito de historia de la arepa El tiesto b. Características Conocé cómo es la arepa ocañera El maíz c. Preparación Te voy a enseñar cómo te haces la arepa ocañera tradicional. • Fragmento La horqueta ¿Sabés qué es lo mejor de la arepa ocañera? Historias destacadas de la arepa Arepería la Ocañera Dulce recuerdos de Ocaña Cocotas Panelitas | <h2>3-</h2> <h3>CEBOLLITAS OCAÑERAS</h3> <ul style="list-style-type: none"> a. Descripción b. Características ¿Querés saber cómo es realmente la cebolla ocañera? • Fragmento c. Preparación • El vinagre Historia destacada cebollita Productos sabor ilimitada, la marca es Frudens. • Infografía • Agradecimientos Fragmento • Bibliografía |
|---|---|--|





a.

Descripción:

El pan se convirtió en el complemento de la dieta alimentaria de las familias norte santandereanas. En mi Ocaña, el pan hace parte de nuestro diario vivir; muchos por acá decimos "yo sin el pan no puedo vivir" ... y es que vos te acostumbrás a consumirlo diariamente; lo mejor es cuando vas a la panadería y lo comprás calentito... terminás comiéndote dos o tres panes, acompañado de mantequilla, nata, café, chocolate, o la rica agua de panela; con lo que vos querás el pan es un manjar.

Al caer el sol y sentir el fresco de la tarde, como ocañeros siempre buscamos un buen café caliente acompañado de un delicioso pan. Esa combinación nos pone en ambiente para contar historias a nuestro estilo muy "dicharschero" al lado de familiares y amigos... vos no te imaginás, cuanto se habla y se siente en esas tardes en mi querida Ocaña llena de tradición. Te voy a contar un poco la historia del pan y cómo fue se hizo tan popular. Resulta, que los indígenas que habitaban el Valle de los Hicarietas y otras zonas del país basaban su dieta en arepas, bollos, tortas, sopas y demás productos derivados del maíz; no fue entonces, hasta la llegada de los españoles en el siglo XVIII que el trigo se dio a conocer y se implementó como una nueva alternativa en la dieta gastronómica de la época. No obstante, los españoles aprendieron a consumir el maíz y los subproductos derivados; algo que les costó mucho, puesto que estaban acostumbrados al pan (alimento que se hace a base de trigo y otros ingredientes).

Fue así, como se tomó la idea y tarea de sembrar trigo en estas tierras, vaya excelente calidad, lo que permitió la producción del pan y la exportación del trigo a diferentes regiones del país.

Para la época de 1770 el clima de Ocaña era bastante frío y estaba poco poblada de tal manera que la "Villa de los Caños" era reconocida por sus tierras fértiles, y esto permitió sembrar muy buen trigo y otros productos agrícolas.

De aquellos y estos recuerdos que nos ayudan a contar esta historia es que existió un molino donde se procesaba el trigo para la producción del pan, ubicado en el barrio la Costa, era tan buena la producción de harina que se enviaban cargas a puertos de la Costa Norte Colombiana.

Imagínate que hay documentos originales del siglo XVIII, donde los oficiales registraban informes de la producción del trigo en esta región, así como también se cuenta lo difícil que se hacía el camino de a pie hasta la costa: ponete vos a pensar, tenían que remontar la cordillera que separa los valles del río Magdalena y luego, subir la carga en barco hacia los puertos de la costa. ¡Qué medio trote les tocaba a esos hombres!

Hoy en día en pleno siglo XXI se sigue consumiendo el pan, así como la arepa, sin embargo: el pan ha tomado mucha aceptación por propios y visitantes, haciéndose notorio el consumo no solo en la provincia de Ocaña sino, también en el sur del Cesar.

Su desarrollo en los últimos años, ha sido muy interesante, así como representativo para nuestra gastronomía y la visibilidad de nuestro pueblo a nivel nacional, pues se ha convertido en un producto de exportación; adaptándose en mercados en zonas como la Costa Atlántica, Bogotá, Santander etc. gracias a esas características únicas que lo llevan a ser un pan exclusivo y representativo de los Ocañeros.

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

I - Pan Ocañero

¿Vos sabés cuándo comenzó el pan ocañero a hacerse famoso nacionalmente?

Es una pregunta bastante interesante y difícil de responderse. Como te contaba, la tradición del pan inicio desde la época colonial, me imagino que debe existir un momento histórico de Ocaña donde el pan se convierte en un atractivo empresarial, pero revisando las importaciones y exportaciones de Ocaña en el siglo XIX, no hay registro sobre panificación y tampoco en las primeras décadas del siglo XX; esto quiere decir, que lo que se sabe es resultado de la tradición oral desde la década de 1920 ¡imagínate hace tanto tiempo!... por eso existen varias versiones.

Te tengo un dato importante, el pan ocañero tiene una particularidad muy especial, que puedo asegurar en ningún otro lado lo encontrarás. Resulta que dado el proceso de elaboración, este producto no es dañino para el organismo y esto se debe a que es natural, vos me preguntará ¿cómo así?; pues mirá, resulta y pasa que cuando empezó toda esta historia del pan en Ocaña, en ese tiempo los panaderos crearon este producto a base de un "guarapo" que era hecho con panela y trigo, esta bebida se fermentaba y posteriormente se hacía la llamada "levadura" gracias a ella hoy se tiene un alimento que está comprobado no es nocivo para la salud, siendo entonces el pan ocañero uno de los mejores en el mercado.

Cabe destacar que, en aquella época, trabajar como panadero era uno de los trabajos algo despectivos por la clase social; era un trabajo humilde y de poco valor; sin embargo, ahora conociendo considero era y es, una labor de mucha medida, atención y técnica, resaltable en la función alimentaria de las familias ocañeras. Pues fíjate que cuentan también, que quienes se dedicaban a este oficio "los panaderos" dormían en las mismas locaciones donde funcionaban las panaderías, porque debían estar pendientes de todo el proceso de elaboración amasar, añadir los ingredientes, hornear (en leña) y vender; inclusive, embarcar los panes para los pueblos era "a lomo de burro", forma usual de hacerlo en aquellos tiempos, ¡qué locura no!

Por eso es tan importante contar tantos detalles que nos permitan seguir construyendo y agregando valor a nuestros productos, tan deliciosos como El Pan, conocer su historia es pensar y honrar las tradiciones y el legado gastronómico de nuestro pueblo ocañero.

El Guarapo: bebida tradicional elaborada artesanalmente a base de fermento de maíz y endulzada con panela servido como es original en la tradicional totuma como en el campo.

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

I - Pan Ocañero

b.

Características:

Hemos hablado un poco de cómo llegó el pan y de lo importante que es para nuestra tierra, ahora te voy a contar de esas características que hacen que el pan Ocañero sea único en sabor y calidad.

Hace muchos años uno de los ingredientes como lo es el guarapo se elaboraba de manera natural a base de panela y trigo, siendo este uno de los agregados a la auténtica preparación del pan ocañero.

Los expertos de antaño dicen que el guarapo produce una madre y se fermenta, como cualquier otro tipo de guarapo y hace que crezca y se conserve, manteniendo así, su sabor, su textura y ese color pálido que lo caracteriza.

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

I- Pan Ocañero



Características:

También cuentan que todo se hacía artesanalmente, "el mojador" era el nombre de la persona quien se encargaba de mezclar todos los ingredientes, así como el proceso de amasar, hornear y sacar la porción para cada pan.

En esa época, el pan era hornado en fogón de leña y esto hacía que su fabricación fuera mucho más lenta; sin embargo, las cosas para los últimos siglos cambiaron con la implementación del gas, los hornos y las máquinas.

Me contaba un amigo panadero, que muchas personas han intentado hacer nuestro pan en otros lugares de Colombia, pero ha sido imposible, pues el clima de Ocaña juega un papel esencial en su preparación por ser un clima variado entre veranos cortos, caliente y bochinosos e inviernos cortos, cómodos y oprimidos; hace que se convierta en toda una técnica; si hace demasiado calor el pan se sople, si hace demasiado frío, entonces no crece.

La técnica de elaborar pan ocañero con características homogéneas al paladar durante todo el año, es realmente un arte... como resultado se obtiene un pan seco, frondoso y duro a la vez.

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

I- Pan Ocañero



C.
Preparación:

¿Vos sabes cómo es la preparación del pan?

Bueno, te cuento que hacer pan no es fácil, eso lleva un proceso y un trabajo complejo y más o menos dura entre 3 y 4 días. Por ejemplo, hoy se coloca un pie (que es la panela con un poquito de harina), esto es para hacer el guarapo, luego al día siguiente se le agrega más harina y agua, eso se deja fermentar, al día siguiente, uno lo mira y eso empieza a hervir como si fuera una horchata, se le agrega más harina y se espera a que se active con la "levadura natural" así se le llama al guarapo.

Luego pasa a la elaboración, donde se le agregan otros componentes como huevos, mantequilla, sal, azúcar y la cantidad necesaria de harina dependiendo el monto de pan que se va hacer.



Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronomía y cultural.

I- Pan Ocañero

Preparación:

Canción Flaminio Molina (la cajita de cartón):

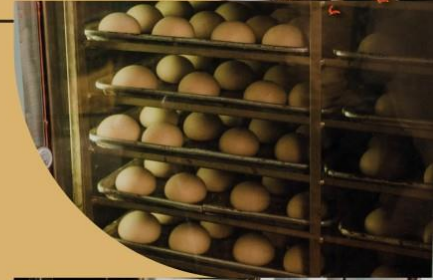
• •
Cómo no se usa el pollero yo le mando la cajita con todas esas coinitas que son las que yo más quiero.
"Ocañero que se respate siempre lleva en su motete la cajita de cartón...
Cuales serán sus repelos cuando la comience abrir y se encuentre estas coinitas, Chiquilintas y sabrosas que se dan todavía poaquí"

Luego de hacer el proceso de mojado y amasado, se divide la masa en porciones que se convertirán en panes, se pasan a latas y reposan por un tiempo determinado a un cuarto oscuro húmedo antes de ser horneados.

La experiencia de los panaderos para hornearlo es a una temperatura de 140° y 160°c, entre tiempos de 30 minutos.

Por ejemplo, mi amigo José Eusebio Bacca panadero me contó que: "el pan no se puede meter al horno tan pequeño porque no crece, o si se desarrolla mucho queda soplado" y como resultado no da las características fundamentales que son duro por fuera, pero blando por dentro, ¡Imaginate vos, que medio amase!

Hoy con la invención de la tecnología se manejan estos procesos de manera distinta, sin embargo, en cada panadero sabe que el arte de hacer pan ocañero no debe perder la esencia, secreto, sabor, textura y color que lo caracterizan.



Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronomía y cultural.

I- Pan Ocañero



Historias destacadas:

Panadería Vida Pan

En el año de 1997 nació en Ocaña un joven llamado Jhon Jaider Plata, quien a sus trece años comenzó el bello arte de la panificación. Motivado por su hermano mayor quien lo inspiró para que aprendiera, comenzó limpiando latas de horno, pues el aprendizaje de la panificación lleva tiempo y mucha técnica.

Era un muchachito en aquella época muy inquieto, pero con grandes capacidades y talento ocultos que él desconocía, durante 25 años de aciertos y desaciertos, Jhon Jaider tuvo que pasar por diferentes procesos en el aprendizaje del pan; uno de ellos fue como ayudante de horno, amasado y picado de masa, entre otras, como menciona "los procesos para elaborar pan inicialmente eran manuales y esto hacía que el aprendizaje fuera más complejo y las técnicas muy reservadas".

Hoy por hoy, a sus 41 años, Jhon es un panadero reconocido en la ciudad y gracias a su esfuerzo, dedicación, disciplina y experiencia han hecho de él una persona exitosa. Su sueño, construir su propia panadería se materializó, hoy conocida en la ciudad como "Panadería Vida Pan", la cual ha sido su mayor orgullo y reto, con quien ha vivido las mejores experiencias en el ámbito laboral, posicionándola como una de las mejores panaderías a nivel local, Sur del Bolívar y el Cesar.

Tradiciones, relatos y sabores
de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

I - Pan
Ocañero



Historias
destacadas:

Panadería tu Pan Gourmet

Innovación, es el mejor reconocimiento que se le puede dar a tu pan gourmet, emprendimiento que nace de una oportunidad sembrada con tristeza y dolor por el fallecimiento de su padre. Quien al morir les dejó un seguro de vida repartido equitativamente en su núcleo familiar, el cual les permitiría contar con capital semilla para dar rienda suelta a un sueño que revolucionaría la forma de hacer pan.

Tu pan gourmet ha logrado posicionarse como una de las panaderías más importantes de Ocaña, por su calidad, innovación, tecnificación y mejoramiento en los procesos de fabricación.

Don Libardo, quien es licenciado en Educación Física junto a su hermana una ingeniera de alimentos e instructora del Sena en panadería, deciden comenzar con esta idea hace más de 10 años con el fin de crear un nuevo concepto en la producción, empaque (empaquetado) y distribución de un pan diferenciador; Nunca pensaron en el pan ocañero, pues su hermana conocía que el proceso de fabricación era muy difícil de elaborar, ya que son muchas las condiciones las que permiten que el producto salga como hoy se consume.

En su mente siempre estuvo traer al mercado un pan que estuviera empaquetado, mejorando las condiciones de asepsia y de higiene. Un plus que les ha permitido ser diferenciador de otras panaderías locales en su forma tradicional de vender y distribuir el producto.

Con una proyección de ocupar otros nichos de mercado con la misma capacidad de compra, empezaron a producir pan ocañero de una manera diferente, lo que los llevó a hacer una investigación del por qué el pan hace ese desarrollo tan único en el proceso de su elaboración. Su hermana junto a una microbióloga en la universidad Francisco de Paula Santander de la ciudad de Cúcuta, elaboran toda la investigación aislando la levadura, logran descubrir que es una "levadura tipo silvestre", esto quiere decir que, solamente se puede dar en Ocaña dada por sus condiciones climáticas y el pH del agua.

Gracias a estos resultados les permitió tecnificar y crear lo que hoy se conoce como ultra congelación, proceso con el cual han podido exportar pan a otras ciudades de Colombia como, por ejemplo, en Santa Marta donde se distribuyen en centros comerciales y algunos hoteles de la ciudad.

Tradiciones, relatos y sabores
de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

I - Pan
Ocañero

TAMALES OCAÑEROS:

El tamal en general es un alimento de origen mesoamericano preparado a base de masa de maíz o arroz, y se rellenan con cerdo o pollo, huevo, habichuela, alverja, zanahoria, papa picada, condimentos y son envueltos en hojas de bijío o de plátano y amarrados con cabuya de fique o fibra.

Es una comida que se prepara especialmente en las fiestas navideñas, y se puede conseguir entre semana en tiendas o por encargos.



Foto tomada de la página en Facebook: Arepas Ocañeras De mi Tierra Ocaña @arepasocañeras
<https://www.facebook.com/arepasocañeras>
 post=101563938738447495

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
 Ocaña, gastronómica y cultural.

Foto tomada de la página web: BARBATUSCA (ERTHENA) PLANTAS INDICATIVAS DE LA COCINA OCCIDENTAL
<http://www.elbosquecolombiano.com/2014/08/barbatuca-erthena-plantas.html>



BARBATUSCA:

La barbatusca es una flor de color naranja y forma de mariposa, florece en ciertas épocas del año, entre los meses de marzo y abril, en un árbol llamado: Barbatusco. Esta emblemática flor nace en zonas de clima frío, entre montañas, pero Ocaña tiene una particularidad, y es que se puede encontrar adornando sus calles.

Por eso se puede decir que esta flor del Barbatusco, tiene varias especialidades que la convierte en una de las tantas características autóctonas de los ocañeros, como por ejemplo convertirse en un plato tradicional de la gastronomía. Donde cuya preparación consiste en recogerlas, se les quitan los pétalos y se cocinan, luego se colocan en agua de masa y se dejan fermentar hasta por tres días.

Posteriormente se sacan y se pican para utilizarlas en la preparación de tortillas, adicionándole ingredientes al gusto como carne, huevos, pescado, pollo y aderezos como cebolla, ajos y tomate; así mismo, en la preparación de dulces en forma de conserva.



2- Arepa Ocañera

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
 Ocaña, gastronómica y cultural.

LA AREPA OCAÑERA

a. Descripción
 Veni te cuento un poquito de historia de la arepa

El tiesto

b. Características
 Conocé cómo es la arepa ocañera

El maíz

c. Preparación
 Te voy a enseñar cómo te haces la arepa ocañera tradicional.

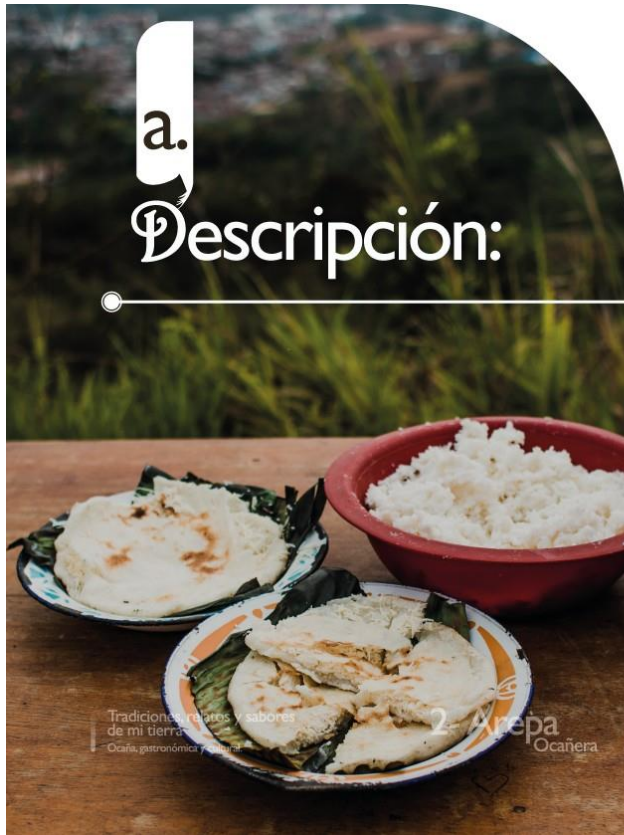
La horqueta

¿Sabes qué es lo mejor de la arepa ocañera?

Historias destacadas de la arepa
 Arepería la Ocañera
 Dulce recuerdos de Ocaña

Cocotas
 Panelitas





a.

Descripción:

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural

2- Arepa Ocañera

Vos no te imaginás cuantos sabores y recuerdos hay alrededor de este territorio montañoso escaso de planicies, donde el frío se veía caer sobre montañas en las tierras de Ocaña, conocida como "La villa de los Caros".

En esta tierra, un olor particular inundaba sus calles, un aroma a riqueza espiritual, a tradición, a cultura, a hogar... escuchar el galopar de los caballos al pasar por las calles empedradas, sentir la amabilidad de sus pobladores; pero, sobre todo al llegar a casa, percibir el olor a costumbre, y la emoción de saber que en cada rincón de esta provincia habita ese delicioso olor a arepa ocañera puesta en leña... junto a queso y café negro.

Pero no era cualquier arepa, ¡era la mejor arepa! su olor, su color, su textura y su sabor tan inigualable; era la mejor manera de empezar y terminar un día lleno de labores, la mejor manera de sacar una sonrisa alrededor de la mesa en casa, era el mejor método para agradecer.

Recordar cuando mamá se levantaba y prendía el fogón de leña y ver el cesto esperando por su arepa reposada en una verduzca hoja de plátano, era todo un ritual, esa que le daba el toque final y olor característico al momento de asarse... Y es que, en realidad, no había mejor placer en la vida que sentarse con su pocillo de café a esperar que llegara este deleite, servida en un plato de peltre y evaporando su olor característico tan arraigado en mi ser.

Han sido muchas las cosas que han cambiado, todo ha girado de manera evolutiva, y son precisamente esos sentimientos entre lo tradicional y lo moderno, lo que me llevan a relatar lo poco conocido en este texto sobre mi querida Ocaña.

Vos no sabés cuánto daría porque la juventud de ahora valore y tenga más sentido de pertenencia hacia nuestras tradiciones, que conozca nuestros orígenes y todo lo que caracteriza esta región.



Vení te cuento un poquito de historia de la arepa...

Bueno, en aquella época prehispánica donde los indígenas cultivaban y consumían el maíz, según algunas investigaciones con historiadores, se dice que el producto tuvo una dispersión a partir de lo que actualmente es Centro América, y desde allí hacia el sur del continente, pues se comienza la siembra y con ella adoptando y generando uno de los derivados de este cereal seco, precocido y molido como lo es la masa con lo que se elaboran la denominadas "arepas", tan tradicionales en nuestro país y sobre todo en nuestra tierra ocañera.

La elaboración es tan particular como su tamaño (19 cm x 10mm de grosor) y pellejo, pues nosotros abrimos la arepa separando las dos partes, para agregar el relleno ya sea queso con aguacate, huevos revueltos, o con barbatuasca (nuestra flor típica), carne desmechada, o lo que fuere.

Algunos podrían asemejar la arepa ocañera con las tortillas mexicanas, pues es absolutamente parecida desde el punto de vista físico. Sin embargo, la forma de consumirla es diferente; algunos historiadores consideran que esta dispersión no vino de Centro América, sino de Venezuela; me parece que aún hay un debate histórico, en saber quién tiene razón de esto o aquello; pues otras versiones o hipótesis sugieren que la arepa ocañera tiene una influencia sirio-libanesa,

dada la migración de originarios de estos países entre 1880 y 1920 a Colombia y por supuesto a nuestra tierra, como lo recordamos cada año en el distinguido "Desfile de Genitores" declarado patrimonio inmaterial de la nación; esto dada la sencilla razón de la similitud del pan de esta colonia y el parecido a la arepa ocañera, en su forma y el pellejo que le sale.

Sin embargo, en Ocaña el cultivo de maíz ya era mencionado en el año 1578, por el religioso el padre Ambrosio Fernández Mederos, de quien se registran datos gastronómicos en el libro "Nuestras cocinas desde el Nuevo Reino de Granada hasta la República" por lo cual no se puede dar certeza alguna de la llegada de este cereal a la región.

Como te venía contando, el maíz era o es la materia prima, para la elaboración de las arepas, este se trituraba en un "pilón de madera", e incluso, había una forma de pilarlo y era con cenizas de carbón, por lo que estas sustancias minerales hacían que arepa fuera todavía mucho más sabrosa.

En el libro "Recetas que cuentan la Historia" del narrador ocañero Luis Eduardo Páez García, se relata lo siguiente: "La elaboración de arepas, hechas con masa de maíz, es una de las constantes en la dieta alimenticia de América."

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

2- Arepa Ocañera





Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronomía y cultura

2- Arepa Ocañera

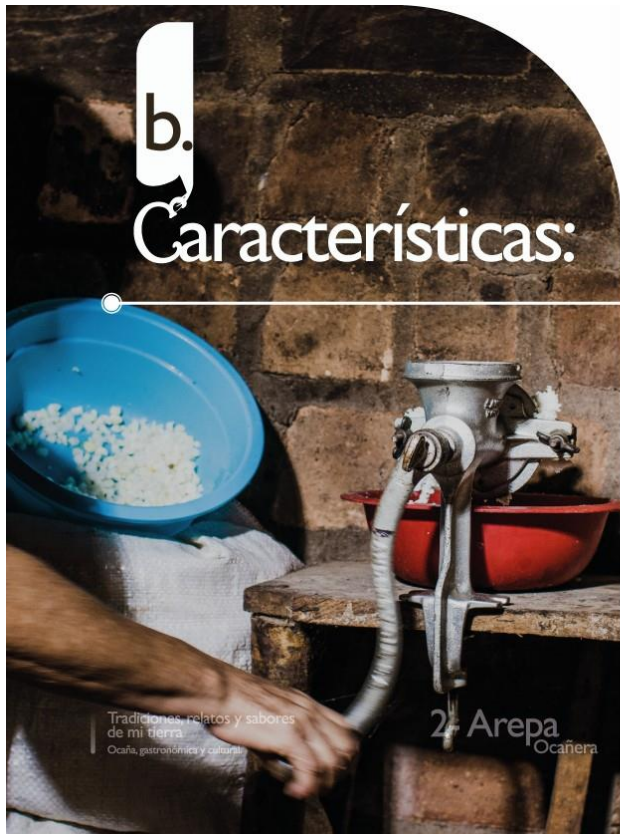
El Tiesto: vasija de barro cocido de forma circular y plana utilizado para asar al fuego.

Donde quiera que se cultivara el maíz, se elaboró la arepa de diferentes tamaños y con variados ingredientes.

A la llegada de los españoles, incluso durante todo el periodo de poblamiento colonial de ciudades y villas, la arepa fue la base alimenticia de capitanes y soldados”, esto quiere decir, que desde que ha existido este exquisito plato se puede dar fe en que ha sido y será siempre indispensable en el hábito alimenticio de nosotros los ocañeros, y que incluso, se puede certificar que, por sus características especiales, este producto por ser tan natural ayuda mucho en los procesos digestivos de los comensales.

Pues mirá, sin duda alguna yo considero que la arepa es una de las características más importantes y representativas a la gastronomía de Ocaña; vos te comes una arepa nuestra y te das cuenta que la textura es diferente a las demás arepas, solo por el hecho de ser ciento por ciento de maíz, aun cuando muchos dicen que es “insípida”, su crocancia y su color dorado en el “pellejo” la hacen auténtica y corrobora que es nuestra carta de presentación dentro y fuera de Ocaña.

“**El Tiesto:** vasija de barro cocido de forma circular y plana utilizado para asar al fuego.”



Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronomía y cultura

2- Arepa Ocañera

El Maíz: Planta cereal de tallo macizo, recto y largo, hojas grandes y alternas. Flores masculinas agrupadas en racimo y femeninas agrupadas en mazorcas, que reúnen hasta un millar de semillas dispuestas sobre un núcleo duro.

Conocé cómo es la arepa ocañera

Si yo te contara cómo es la arepa ocañera, humm... te antojás de una, mirá, ese color dorado, esa crocancia, lo delgado que es, el pellejo, el pellejo es lo mejor!, y ese sabor tan natural a maíz, son las características fundamentales de nuestra arepa Ocañera, criticada por muchos por ser dizque simple e insípida, pero tan apetecida por miles de familias ocañeras y extranjeras que si saben comérsela sola o acompañada.

Es que es tan deliciosa la arepa, que a simple vista se ve tan fácil de hacer para aquellos que desconocen de verdad cómo se hace, imagináte vos, que la gente dice que como “buen ocañero” tenemos que saber hacer este delicioso plato.

Mirá, en mi vida yo he intentado en varias ocasiones lograr hacer una y aún no me ha sido posible... miro y sigo las instrucciones de mi mamá intentando que me quede igual a las de ella, pero es tan difícil obtener todas esas características que hacen única e inguatable en cualquier parte del país, sin duda alguna, esto es un proceso de años y práctica, de vos hacer y hacer arepas hasta que te quedan como son, redonditas, doraditas, pero sobre todo, con el pellejo para poder acompañarla con café negro y un buen pedacito de queso.

Y sabes... ¿qué es lo mejor de todo? que por ser una arepa natural y casera se hace bien para la salud, es una arepa que se deja mezclar con lo que vos querás, ya sea carne, huevo, queso, ¡mejor dicho! con lo que a vos te gustet! y para no cansarte más con el cuento te digo esto: “No existe ni existirá una arepa, como la ocañera”.

“**El Maíz:** Planta cereal de tallo macizo, recto y largo, hojas grandes y alternas. Flores masculinas agrupadas en racimo y femeninas agrupadas en mazorcas, que reúnen hasta un millar de semillas dispuestas sobre un núcleo duro.”

• Es el cereal con el mayor volumen de producción a nivel mundial, seguido por el trigo y el arroz.

C. Preparación:

Te voy a enseñar cómo te haces la arepa ocañera tradicional.

Primero vos comprás el maíz, eso sí debe ser un maíz de buena calidad, que no esté tierno, luego lo lavás bien y lo depositás en la olla y lo ponés a cocinar hasta que esté cocido en punto medio, (es necesario estar revisando el maíz para lograr que quede en el punto preciso, ni muy duro, ni muy blando), después lo dejás reposar para que el maíz se agrande, luego se le echa agua para que se enfríe y por último se bate bien y se deja a temperatura ambiente, y listo! ya queda para moler al otro día.

Normalmente como te dije el maíz se muele, después de que ya está fino, tomás la cantidad de maíz, en proporción de la cantidad de arepas que querés hacer, dejás reposar el maíz molido unos minutos antes de comenzar a amasar y sacar las porciones para cada arepa.

Tradiciones, relatos y sabores
de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

2- Arepa
Ocañera



Preparación:

La arepa:
Fragmento
tomado del libro
recetas que
cuentan la
historia de
Eduardo Pérez

Bajo el tiesto
de arcilla
miserable,
en el fogón
humilde de la casa,
el fuego es una flor
incomparable que
hacía el cielo sus
pétalos desplaza.

Una moza, con
ritmo interminable,
muele y antona su
canción escasa, en
tanto que la mano
infatigable
modelando una
arepa se solaza.

Al amasar tené en cuenta, que no te quede muy mojada o muy seca ya que la arepa se te puede cuartear al asarla, mientras haces eso; poné a calentar el tiesto para cuando se tienda la arepa sobre la hoja de plátano, esté con una buena temperatura.

Cuando la arepa ya comienza a asarse debés estar pendiente de voltearla por ambas caras, para que quede doradita, una más que la otra.

El tiempo que dura en asarse es de 5 a 7 minutos, entonces la arepa comenzará a levantar pellejo (por la cara menos asada), o también se le puede ayudar utilizando un cuchillo o como decía mi abuela: "se raja un poquito por el borde se sopla y luego con la ayuda de una horqueta se levanta el pellejo hasta que esté dorado y muy tostadita."



Tradiciones, relatos y sabores
de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

2- Arepa
Ocañera

Destacado:



La **Horqueta:** utensilio tradicional elaborado en arcilla o madera de forma bifurcada para sostener de una manera vertical la arepa frente al fuego. ¿Sabes qué es lo mejor de la arepa ocañera?

¡Que se deja combinar con lo que vos quieras! Qué delicia... como te dije antes, la podés acompañar con huevo, carne, queso, o el famoso pichón, ¡mejor dicho, con todo! Unos amigos historiadores de Ocaña me contaban que originalmente la arepa se combinaba con café negro y queso fresco o salado, pero que también, es muy típico de la región acompañarla con un buen tamal o revuelto de barbatuasca.

Hoy en día la arepa no solo se hace de maíz, sino también de promasa, y eso ha permitido un sin fin de combinaciones como por ejemplo acompañarla con un buen caldo de costilla.

Tradiciones, relatos y sabores
de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

2- Arepa
Ocañera



Historias destacadas:

Arepería la Ocañerita

Un emprendimiento poco inusual, así empezó Sergio Yaruro y su esposa María Alejandra Martínez, un ingeniero de mecánica y una asesora comercial. La arepería la Ocañerita nació en el corazón de la ciudad de Neiva, Huila. Todo empezó desde el momento que se reunían en casa a compartir un rato agradable con sus amigos y compañeros de trabajo; como buen ocañero, Sergio les ofrecía una deliciosa arepa Ocañera, plato que para ellos era desconocido y agradable a su paladar. Sin embargo, nunca tuvo en mente montar un restaurante con comida típica de su región, al pasar el tiempo se dio cuenta que a los huilenses les agradaba las demostraciones gastronómicas de la región de Ocaña. Un día un amigo entre parranda y chiste le dice "bueno Sergio emprende con un negocio de comidas para no esperar a que nos inviten", en ese momento se le viene a la cabeza la idea y decide hacer caso a ese comentario.

El primero de julio del año 2016, Sergio junto con su esposa, tomaron la decisión de montar su propio restaurante, con la fe de que funcionaría. En ese instante, él dividió las funciones, él se encargaría de la parte publicitaria y de realizar las arepas, una colaboradora de hacer los guisos y cortes de carnes, y María su esposa de rellenarlas y entregar. Gracias a los conocimientos profesionales de Sergio en Marketin Digital, crearon redes y grupos de WhatsApp generando un buen revuelo y buenas ventas.

Después de un mes de trabajo y de planificación, decidieron abrir un punto físico lo que les ha permitido expandirse y posicionarse en distintas partes de Colombia, como Ocaña, Bucaramanga, Cúcuta y Barrancabermeja, llevando así un proceso más tecnificado en la fabricación de la arepa, sin dejar atrás el toque tradicional distintivo de esta.

Tradiciones, relatos y sabores
de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

2- Arepa
Ocañera



Historias destacadas

Dulce Recuerdo de Ocaña

“**D**ulces Recuerdos de Ocaña”, un negocio familiar. Todo nace desde un sueño plantado por Marta Rondón Duarte, quien inculcó en la vida de Rafael García Rondón, su hijo; el gusto por la gastronomía y el amor a la cultura y la tradición.

En el corregimiento de la Ermita, se creó la llamada “Casa Campesina” donde lo tradicional fue el plus esencial para este emprendimiento; un lugar donde se reunían amigos y familiares con la intención de compartir y contar historias, en un entorno clásico y pintoresco; hacían en conjunto de deliciosos platos representativos del ocañero... como una exquisita arepa de maíz echa en fogón de leña acompañada de café negro y queso. Fue tanta la acogida que tuvo este lugar, que Rafael junto a su madre, decidieron abrir otro punto, pero esta vez en la zona céntrica de Ocaña donde hoy es conocida como la “Casa Ciudadina”.

Así, propios y visitantes pueden disfrutar de un lugar donde solo se respira tradición, cultura, libertad, inclusión y muchos aspectos más, haciendo de “Dulces Recuerdos” un sitio acogedor y gratificante para todos, cabe resaltar que este es un emprendimiento que pretende conservar lo tradicional de nuestra región, en los procesos de elaboración de la comida, con el propósito de conservar la identidad cultural y gastronómica de los Ocañeros.

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

2- Arepa Ocañera

COCOTAS

La cocota es una fruta típica de Ocaña, según algunas investigaciones, se presume que este árbol fue introducido desde Costa Rica, en octubre de 1942, por el poeta Santiago Rizo Rodríguez y se da únicamente en la región de Ocaña.

Florece en época del mes de agosto y es cuando se produce la cosecha. Este árbol por lo general se reproduce por sarmiento y es apreciado en la construcción de cercas vivas, de suelos ácidos y de gran resistencia a sequías e inviernos prolongados, su altura promedio entre los 15 y 20 metros, produce una goma fibrosa como mecanismo de defensa cuando su corteza sufre laceraciones.



Foto tomada de la página web el campesino
La cocota, una fruta típica de Ocaña en Norte de Santander
<http://www.elcampesinocolombiano.com/la-fruta-de-nuestro-de-santander/>

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

Foto tomada de la página de Instagram @Anoripe_Italia
https://www.instagram.com/anoripe_italia/



PANELITAS:

Productos Don Pepe es una empresa que se encuentra en Ocaña desde 1983, casi 40 años de trayectoria. Doña Ilicerina Bayona fue quien tuvo la idea de hacer dulces tradicionales como los negritos y arequipe de panela; luego Martha Ropero Bayona hija de doña Ilicerina decide mejorar la técnica y las cantidades.

Estos panelitas son hechas de azúcar, leche y panela. Básicamente se debe obtener la materia prima, se coloca en una paila las cantidades necesarias, de manera esporádica se va mezclando con una pala de madera; después de dos horas en el fuego se sigue con la mezcla sin dejar de revolver para airearla y así obtener su punto exacto. Por último, se hace todo el proceso de empaque y distribución.

Estos dulces son típicos de Colombia, pero la manera de fabricación y elaboración de la receta es única y exclusiva de nuestra región.

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

3- Cebollitas Ocañeras

CEBOLLITAS OCAÑERAS

- 1. Descripción
- 2. Características
¿Querés saber cómo es realmente la cebolla ocañera?
- 3. Preparación

El vinagre

Historia destacada: cebollita
Productos sabor illimitada,
la marca es Frudens.

a.

Descripción:

Los bellos municipios del nororiente colombiano están diseñados entre majestuosas montañas y un versátil clima, sus casas elaboradas en tapia pisada adornan calles empedradas y miles de colores en las flores que adornan el calor de su gente trabajadora, alegre y pujante... tantas cosas que caracterizan este territorio, rico en biodiversidad, gastronomía e historia, haciéndola atractiva a turistas.

Estos municipios tienen algo prodigioso y particular, sus tierras fértiles de las cuales florece tradición y progreso permitiendo que la agricultura sea la actividad de mayor desempeño, permitiendo una variedad de frutos que emanan de la tierra con fuerza, color y sabor, como la cebolla.

Este producto de origen asiático, a nuestra tierra Ocaña fue traído por españoles junto a otras especias. La cebolla tuvo gran difusión sobre todo en Egipto junto con otros productos de hortalizas y frutas... vos podés creer, que los romanos y gladiadores en aquel entonces creían que la cebolla tenía propiedades para endurecerles los músculos, por lo que se masajaban todo el cuerpo con esta planta herbícea.

Los griegos la consumían en grandes cantidades porque pensaban que depuraba y aligeraba la sangre. Este fruto ha dado de qué hablar durante muchos años, se puede decir que esta especie ha sido parte habitual del régimen alimenticio de guerreros, obreros y productores de la tierra.

Entre su expansión la cebolla es cultivada en países suramericanos como Perú, Ecuador y Colombia, donde su cultivo lo encontrarís particularmente en la meseta cundiboyacense, y su variedad es de características en tamaño por ser grande, color blancuzco y sabor suave.

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

3- Cebollitas Ocañeras



Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

3- Cebollitas Ocañeras

Descripción:

Te puedo decir que a diferencia de esta la cebolla ocañera tiene unas características especiales, su color es de un morado rojizo a violáceo que se encuentra en la superficie de cada capa u hoja del bulbo.

Contiene propiedades antioxidantes llamados antocianinas, por los que su sabor es muy concentrado, tiene efectos terapéuticos y es utilizada en la reducción de las enfermedades coronarias, antiinflamatorias, además de mejora la agudeza visual y el sistema inmune dado su picante, así mismo sirve y ha sido utilizada para la elaboración de "encurtidos", un tipo de alimentos sumergidos en una solución de sal, que se fermentan por sí solos o con la ayuda de un microorganismo inactivo en el cual baja el pH y aumenta la acidez del mismo con el objetivo de poder extender su conservación.

Concluyéndote un poco, la siembra y cosecha de cebolla se hace a través de la propagación vegetativa de bulbos (órgano vegetal subterráneo formado por una yema gruesa en cuyas hojas se acumulan sustancias de reservas, entre ellos la cebolla y el ajo), la planta genera de 1 a 10 bulbos, pero prevalecen colinos de 3 a 7 de color rojo pálido o rosado claro. Gracias al clima de Ocaña y algunas zonas de la región hace que tenga mayor calidad el cultivo y producción de la cebollita ocañera.

b.

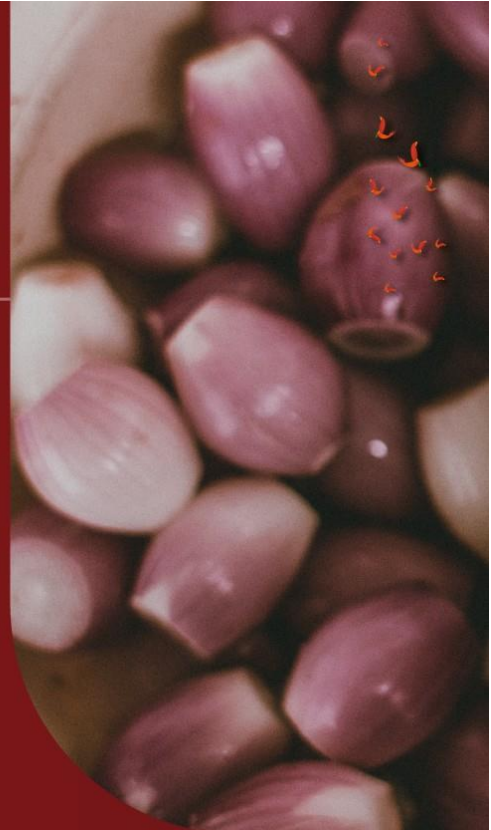
Características:

¿Querés saber cómo es realmente la cebolla ocañera?
Se caracteriza por ser de color morado rojizo brillante; de tamaño pequeño, mejor conocida como "ripio" o "rishi", está formada por capas crocantes, jugosas, picantes y de sabor intenso, además de tener larga duración; esto la hace diferente a la cebolla peruana y la ecuatoriana.

Imaginate vos que nuestros abuelos fabricaban un tipo de picante de color violáceo para acompañar las sopas de frijol villorrio con ruyas (tan popular en esta tierra), arroz, tamales etc. Para ello el principal elemento eran cebollitas ocañeras, nada más con un par de gotas de este picante para acompañar y vos te ponés colorado por semejante potencial.

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

3- Cebollitas Ocañeras



Características:

Fragmento de un soneto de Pedro Alejandro Gómez Naranjo

..

me voy como llegué, sin un cuartillo, llevo en el alma cruel melancolía y una arepa sin sal en el bolsillo

Este picante lo conservaban en unos frascos grandes a los que llamaban "Pompeya" donde venía la salsa de tomate y la mayonesa de fábrica en ese tiempo bueno aun todavía se usan... estos frascos luego de lavarlos muy bien, le agregaban vinagre, cebollas, especias, ají, remolacha, sal y se dejaba fermentar por unos días antes de ponerlo en la mesa para acompañar las delicias gastronómicas.

De allí, surge la idea de procesar "cebollas encurtidas", lo que hoy conocemos como cebollitas ocañeras. Tan finosas en tiendas y supermercados de cadena en nuestro país y sobre todo siempre en nuestra mesa. Hace ya más de 30 años que la cebolla comenzó a comercializarse de esta manera industrial logrando mercados inclusive internacionales.



Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

3- Cebollitas Ocañeras

C.

Preparación:

Te comprás la cebollita ocañera, las pelás, y las ponés por ocho días con vinagre, después las dejás más o menos 5 días reposando en agua con sal, después de estos trece días más o menos, lo que vas a hacer es envasar en un recipiente de vidrio; un dato importante... tenés que saber medir las sales para que el proceso de conservación sea bueno.



Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

3- Cebollitas Ocañeras

e l Vinagre: Es un líquido miscible en agua, con sabor agrio que proviene de la fermentación acética como la del vino y manzana (mediante las bacterias *Mesocricia aceti*). Contiene una conservación del 3% al 5% de ácido acético en agua.



Historias destacadas:

Frudens

Hace 35 o 40 años, nace una reconocida empresa de talla nacional e internacional en nuestra región, con una historia de altibajos, pero también de muchos logros y proyecciones para el desarrollo de la región. Así comienza la historia de savori, como anteriormente se le conocía.

Jorge Hernán Franco su propietario actualmente: al salir del bachillerato y ver las necesidades de su hogar, decide junto a su hermano incursionar en el mundo de los encurtidos. Él se dio cuenta que los campesinos de la zona desechaban la cebolla pequeña, y de ahí su idea de aprovechar esta materia prima desvalorada convirtiéndola en la base sustancial de aquel loco emprendimiento, que muchos no le veían futuro.

Así que, sin más, se lanzaron y decidieron comenzar a sacar cebollitas en vinagre, tradición que venía desde épocas atrás, pero con un toque más artesanal. Los primeros 5 años no fueron buenos, pero el esfuerzo les daría nuevos años de victoria con su idea de emprendimiento, y sin mirar atrás, siguieron creyendo en sus sueños sabiendo que sería un éxito empresarial. Los años les enseñaron a que todo toma tiempo y hoy son expertos en la fabricación y tecnificación de sus productos; "encurtidos" su marca cambió y hoy FRUDENS, no solo es reconocida a nivel nacional, sino también a nivel internacional.

Tradiciones, relatos y sabores
de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

3- Cebollitas
Ocañeras



Historias
destacadas:

Jorge tiene la certeza de que cada proceso ha sido una experiencia única, y que aún lo sigue siendo, mantener su calidad y su sabor es todo un reto, ya que el ingreso de otros productos (cebolla) de países vecinos como Ecuador y Perú han hecho que disminuya la producción y la calidad de la cebolla Ocañera auténtica en los frascos de vidrio mostrándose tan provocativas.

Frudens es una empresa ocañera, que con los años ha demostrado ser persistente y auténtica en todos sus procesos, ha sido guía de otras empresas de encurtidos de la región, y que sin importar las circunstancias que se viven día a día se concentra en seguir siendo la marca más importante y con mayor reconocimiento en su calidad y tradición.

Tradiciones, relatos y sabores
de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

3- Cebollitas
Ocañeras

“FRUDENS proviene de la frase creada por su propietario “Frutos del Norte de Santander”
* Son reconocidos en: Estados Unidos, Nueva York, Panamá, Costa Rica, Uruguay, Venezuela y gran parte de Colombia.
* En el año 2002, exportaron por primera vez a Estados Unidos y Panamá.”

Infografía:

Productos tradicionales de Ocaña

Departamento Norte De Santander

Mapa de Colombia

Ocaña

La Cebolla Ocañera

La Arepa Ocañera

El Pan Ocañero

La Barbatúsca

El Tamañ Ocañero

Las Cocotas

Las Panelitas

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

Agradecimientos:

AREPAS
Sergio Yaruro, Arepería la Ocañerita
María Torcoroma Suárez Lindarte, Arepa la 12
Rafael García Rondón, Dulces Recuerdos de Ocaña

PAN
Antonio Páez, Panadería Lady Pan
John Jaidier Plata, Panadería vida pan
Libardo Navarro Quintero, Tu Pan Gourmet
José Eusebio Baca, Panadería Extra Pan

CEBOLLA
Jorge Hernán Franco Pérez, Productos sabor ilimitada, Frudens
Wilson Quintero Pino, Conserva la Ocañera

PANELITAS
Andrea Nieto Roperio

HISTORIADORES
Eduardo Páez
Jesús Casanova

DISEÑADOR
Yefrey Damián Morales Angarita

FOTÓGRAFO
Daniel Josué Vergel Guerrero

Soneto atribuido a Ciro A. Osorio

El banco disco sobre el tiesto luego coloca con amor y con esmero lo alza y pule y lo dora frente al fuego. Y así en un rito simple y placentero, surge como a través de un dulce fuego esta hostia familiar del ocañero.

Tradiciones, relatos y sabores de mi tierra
Ocaña, gastronómica y cultural.

Bibliografía:

AREPAS

Sergio Yáruro, Arepería la Ocañerita
María Torcoroma Suárez Lindarte, Arepa la 12
Rafael García Rondón, Dulces Recuerdos de Ocaña

PAN

Panadería Lady Pan, Antonio Piéz (Propietario), Jhon Alexander Vergel (sobrino)
Panadería vida pan, John Jaider Piéz
Tu Pan Gourmet, Libardo Navarro Quintero
Panadería Extra Pan, José Eusebio Baca (propietario) Janeth (Administradora)

CEBOLLA

Jorge Hernán Franco Pérez, Productos sabor ilimitada, Frudens
Wilson Quintero Pino, Conserva la Ocañera

PANELITAS

Andrea Nieto Roperó

HISTORIADORES

Eduardo Piéz
Jesús Casanova

DISEÑADOR

Yefrey Damián Morales Angarita

FOTÓGRAFO

Daniel Josué Vergel Guerrero

ENLACES DE:

Tamales: [Wikipedia.org/wiki/Tamal](https://es.wikipedia.org/wiki/Tamal)
Barbatusca: [wichosinforma.com](https://www.wichosinforma.com)
Cocotas: www.elcampesino.co/La-cocota

FRAGMENTOS

¹ Canciones de Flaminio Molina
² Libro: Recetas que cuentan la historia
³ Soneto de Pedro Alexander Gómez Naranjo

Tradiciones, relatos y sabores
de mi tierra

Ocaña, gastronomía y cultural.

