

NOTAS PARA EL ESTUDIO DE LA  
ALIMENTACION EN RAQUIRA

*Yolanda Mora de Jaramillo*

Durante los meses de agosto y septiembre de 1966 se llevó a cabo un trabajo de campo en la población de Ráquira, Boyacá, conocida en todo el país por su cerámica popular de origen pre-histórico. Como resultado de esa investigación se elaboró un ensayo que fue publicado recientemente (octubre/74.) con el nombre de "Cerámica y Ceramistas de Ráquira", donde se muestran las actividades que se llevan a cabo para lograr el producto artesanal popular, como también algunas actitudes del grupo productor.

Existiendo el antecedente de nuestro interés en los factores culturales de la alimentación<sup>1</sup>, era natural que observáramos también ese aspecto de la cultura en la comunidad de Ráquira. El resultado parcial de dicho estudio es el artículo que hoy publicamos.

Ráquira es un municipio del Departamento de Boyacá, situado a 5° 32' de latitud norte y 73° 38' de longitud oeste. Su altura sobre el nivel del mar es de 2.150 m y su temperatura media es de 17°.

Su relieve corresponde a la Cordillera Oriental de los Andes, cuyas estratificaciones sedimentarias están formadas de esquistos y margas, arcillas, areniscas y calizas, todas de origen aluvial, y entre cuyos cordones montañosos, desde el páramo de Sumapaz al macizo del Almorzadero, se abre un amplio surco cortado por depresiones como la Sabana de Bogotá, y el valle comprendido entre Tunja, Paipa y Sogamoso. Fue en dichos valles donde se acomodaron mejor los conquistadores españoles porque encontraron allí un clima constante y suave, donde no había menester de mucho abrigo y además podrían desarrollar actividades agropecuarias semejantes a las de sus regiones peninsulares nativas. Todas estas tierras, de lluviosidad que oscila entre los 600 y 1.000 mm. anuales en promedio, son productoras de trigo, maíz, cebada, alverjas y papas en abundancia. Asimismo se ha desarrollado en ellas el cultivo de hortalizas y de frutales europeos.

El territorio de Ráquira es un valle intercordillerano al occidente de la depresión de Tunja, bañado por los ríos Colorado, Candelaria y Firta, y presenta dos pisos térmicos distribuidos en tierra fría y páramos. Su lluviosidad se distribuye en los meses de abril y mayo, octubre y noviembre. La fertilidad de los valles contrasta con la aridez de las pendientes de los

1. Mora de Jaramillo, Yolanda, "Chichas de una región de la Costa Atlántica Colombiana" en REVISTA COLOMBIANA DE FOLCLOR, Vol. III, No. 7. 1962, Bogotá, y "Economía y Alimentación en un Caserío Rural de la Costa Atlántica Colombiana" en REVISTA COLOMBIANA DE ANTROPOLOGIA, Vol. XII, año 1963, Bogotá.

cerros, debida en gran parte a la acción humana, que ha venido destruyendo sus bosques para atender a la actividad cerámica ejercida en esas regiones desde tiempos precolombinos, y que además durante la Colonia explotó intensamente la madera para la construcción de casas y para proveer de leña a ciudades como Tunja y Villa de Leiva. Tan activa acción destructora jamás se ha visto balanceada por ningún intento de reforestación<sup>2</sup>.

De la encuesta sobre alimentación que aplicamos a diferentes personas de Ráquira, en el campo y en la población, presentamos aquí lo extractado de familias de ceramistas, que no se diferencian de lo consumido por otras personas de la población urbana y rural.

Todos los habitantes de Ráquira acostumbran cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, onces y comida. Las mediasnueves solo se dan en el campo a los trabajadores asalariados.

#### DESAYUNO:

a. En el campo. Se toma alrededor de las 7 a. m.

Hay varias posibilidades:

- 1) Todavía se acostumbra en algunas veredas el "tostado de los tres granos": alverja, frijol, haba. Se toma con agua salada y "al trabajo".
- 2) Algunas personas tuestan granos de maíz solamente, que comen también con agua salada, o con agua de panela, o con caldo de carne o de papas, o con leche.
- 3) Caldo (de carne) o *changua* (caldo de cebolla, cilantro (coriander) y sal); arepa (de maíz pelado con lejía, o algunas veces, de mazorca).
- 4) Caldo o *changua*; pan o *mogolla* integral de trigo; chocolate en agua.
- 5) Caldo con un pedazo de carne de res o de cordero. (Esto es únicamente para trabajadores asalariados). Agua de panela.
- 6) Bollo de maíz; chocolate.
- 7) *Mute* (maíz pelado con lejía) con *papa limpia* en rebanadas; arepa de mazorca; chocolate.
- 8) Caldo de papas; arepa; chocolate.

Estas dos últimas posibilidades, solo cuando hay cosecha de papas, en agosto, por ejemplo. Cuando no hay papa, el *mute* se come solo. No se consume café al desayuno en el campo.

b. En el pueblo. Se toma entre 7 y 8 a. m.

En algunas casas se toma un tinto (café negro) a las 5 a. m.

Hay varias posibilidades:

- 1) Caldo de papas.
- 2) Caldo de papas; arepa; chocolate.
- 3) Caldo de papas; pan; chocolate.

2. Vila, Pablo, Nueva Geografía de Colombia, Bogotá, 1945, pp. 42-43; 79-80; 175. Diccionario Geográfico de Colombia, Agustín Codazzi, Tomo II, Bogotá, 1971, p. 1072.

4) Caldo de papas; pan; café con leche.

5) Caldo de papas y carne; pan; café con leche.

6) Caldo de papas con huevo; pan; chocolate.

El chocolate, lo mismo que en el campo, es siempre en agua.

Contrariamente a lo que sucede en el campo, donde el desayuno con caldo de papas solo se toma en la época de cosecha de estas, en el pueblo se toma dicho caldo en toda época, pues la pueden adquirir en el mercado dominical. El campesino depende para su dieta más directamente de sus cosechas que del mercado.

#### MEDIASNUEVES:

Solamente en el campo. Alrededor de las 10 a. m.

Consisten de cuatro papas cocidas y guarapo. Ya a las 8:30 a. m. cada peón se ha tomado una botella de guarapo. Los trabajadores en el campo exigen ocho botellas de él en el día. Si no se las dan, no trabajan. "El guarapo es la mitad de la alimentación".

#### ALMUERZO:

a. En el campo. A las 12 m.

Para los trabajadores: Hay varias posibilidades:

- 1) *Cuchuco* (sopa de maíz con tallos o repollo, alverja y frijol), y un pedazo de carne, "siempre carne". Se les da lo que se quieran comer. Repiten hasta 3 y 4 tazas.
- 2) Sopa de arroz sin carne. "Los sábados no se les da carne porque se acostumbran y después la reclaman".

Para la familia sola: lo más general es la sopa de maíz, como el anterior *cuchuco*. A veces de trigo o de cebada en lugar de maíz. Sin carne, "guisada", es decir con solo guiso de cebolla.

b. En el pueblo. A las 12 m.

Para los trabajadores:

*Cuchuco*, siempre con carne. Reciben dos o tres tazas.

Para la familia sola. Hay varias posibilidades:

- 1) *Cuchuco* al que en ocasiones se le pone calabaza. Cuando hay con qué, se le pone carne, o si no, se le pone hueso. A falta de este, manteca de cerdo, y en su defecto, manteca vegetal.
- 2) Sopa de maíz amarillo blanco: "como se presente". Cuando hay verdura se le pone alverja verde. Cuando no hay más, "entonces solo tallitos".
- 3) Sopa: de maíz. Seco: papa, yuca, arracacha, y arroz; agua de panela.
- 4) Sopa: de maíz con hueso, o *sancocho*: mazorca, alverja, yuca y plátano. También siempre con hueso. Seco: arroz seco y macarrones, o alverja o plátano frito; agua de panela.

ONCES: A las 3 p. m.

a. En el campo.

Para trabajadores. Hay varias posibilidades:

- 1) Papas cocinadas con carne o queso.
- 2) A veces se les da arepa.

Para la sola familia: no comen nada.

b. En el pueblo.

Para la familia y algunos obreros. Hay varias posibilidades:

- 1) Papas con ají y guarapo.
- 2) Mazamorra de dulce y pan.
- 3) Agua de panela y pan.

Para la familia sola:

- 1 pocillo de agua de panela y un pan.

#### COMIDA:

a. En el campo. Se toma entre 5 y 6 p. m.

Igual para trabajadores que para la familia sola.

Hay varias posibilidades:

- 1) Un plato de papa limpia, arracacha, yuca, frijol o alverja; arroz seco.
- 2) Un plato de habas verdes y 4 mazorcas. Esto en agosto, época de abundancia, pues es cosecha de frijol, alverja, haba, papa, trigo y maíz.
- 3) Un plato de papas, alverjas cocinadas; macarrones guisados con leche y mantequilla.
- 4) Un plato de papa, yuca, arracacha o auyama, y frijol. Guarapo o agua de panela.
- 5) Arroz seco con papas con pellejo. Agua de panela.
- 6) Caldo de papas, a veces con carne.
- 7) Sopa "guisada". Seco de papas y arroz.
- 8) Arepa y pescado. Esto solamente en la región aldeaña a la laguna de Fúquene, donde por las noches se pesca a veces, a escondidas, con red.

b. En el pueblo. A las 6 p. m.

Hay varias posibilidades:

- 1) Arroz seco, yuca, papa, frijol o alverja. Guarapo.
- 2) Arroz seco, papa, yuca, arracacha, frijoles blancos guisados.
- 3) Sopa de maíz amarillo colado, con carne. Seco de papas.

Como se ve muy fácilmente, la dieta es principalmente de harinas. El consumo de proteínas es bajo, ya que, como lo veremos, las disponibilidades de carne no son muy amplias.

*Carne de res:* En Ráquira solo se matan dos o tres reses a la semana, generalmente el día sábado. El sábado y el domingo, día del mercado en la plaza, se abastece la gente de ella especialmente aquellas personas que van a tener peones contratados en la semana, pues estos la exigen en su almuerzo. Si no la reciben, vienen el primer día a trabajar y no vuelven. Pero cuando la familia está sola, muchas veces no hay carne en la comida. "Hay que acostumbrarse a comer sin carne". El sábado y

domingo se consigue la tripa que utilizan asada, frita o cocinada para darle sustancia a la sopa de arroz.

*Carne de cerdo:* Anteriormente se mataba cerdo en la población. Pero con el encarecimiento las compras han disminuído, y entonces nadie se arriesga a quedarse sin vender esa carne (época de conflictividad política y social entre los años 1949-1953). "Antes de la violencia se mataban de seis a ocho cerdos. El domingo mucho más". El poco consumo actual se abastece con lo que traen de Sutamarchán en forma de carne cruda, pero principalmente en forma de la tan afamada longaniza.

*Carne de cordero:* A pesar de que unos comerciantes de la región de Sasa recorren las tierras de Villa de Leiva, Sutamarchán, Ráquira y van hasta Simijaca comprando corderos para sacrificar y venderlos los martes y miércoles en el mercado de Chiquinquirá, los domingos en el mercado de Ráquira siempre hay dos o tres mesas donde se vende cordero. En los campos venden los corderos, preferentemente los viejos, para comprar maíz. De donde se deduce que estos animales, a semejanza de lo que sucede con las gallinas —para vender los huevos—, se tienen para la lana y más como recurso económico o protección del que se puede echar mano en una emergencia, que como recurso alimenticio.

Los domingos, a la orilla del río, y a inmediaciones del puente cubierto, varias mujeres preparan sobre fogones al aire libre y en enormes cazuelas de barro la "chicharronada", famoso plato boyacense, a base de las menudencias o *entrecijos* de cordero fritas con la grasa del mismo animal, cuya sangre, aderezada con cebolla, poleo y manteca, acompaña a las menudencias que se sirven con papas secas (con pellejo) y con un picante hecho de ají, cebolla, ajo, sal, y cominos. Este plato se acompaña con cerveza, y cuando es posible con chicha, y es fervorosamente solicitado tanto por la clientela del pueblo como por la del campo que ha venido a la misa y al mercado.

Además hay una *cocina* (un restaurante) que se abre los domingos para vender almuerzos, casi todos, sopas, caldos y secos, a base de cordero. Esta *cocina* también se abre el jueves para el almuerzo y venden de nuevo cordero. Por su sabor, nos pareció que lo salan el domingo para cocinarlo a mediados de la semana.

En la región de la Candelaria se tienen curies en corrales al lado de las casas, y ocasionalmente los comen guisados.

*Caza.* Ocasionalmente cazan una fara y la guisan. Es un bocado muy apreciado. Anteriormente se cazaban fácilmente armadillos y tinajos, que hoy son extremadamente escasos. La caza se reduce, pues, a palomas torcazas, especialmente en agosto, época de siegas. El provecho es tan poco que se caza casi solo por distracción. En ningún caso alcanza a ser un recurso: "No se puede 'presar' como para cuadrar la carne, y para regalar no sobra. Eso es sagrado". La caza es privilegio de los campesinos que tienen escopeta de fisto. Para los hombres del pueblo, y si están trabajando en un taller de cerámica, esta distracción está, desde luego, descartada.

*Pesca.* La pesca en la región, a la que los hombres son muy aficionados desde que son niños, se reduce a pequeñísimos pescados, pues parece que el barbasco y la baba del fique terminaron con los peces. En ocasiones se pueden comprar truchas traídas de Moniquirá, y en la orilla de la laguna

de Fúquene adquieren truchas, producto de pescas furtivas y nocturnas con red.

*Leche.* No hay un consumo apreciable. La gente del pueblo compra la leche del campo, pero esta es muy escasa, porque no se pueden tener vacas por falta de pastos. Su consumo en la población es casi exclusivamente para tomar con café. Está siempre presente como alimento ideal en cualquier conversación sobre preparación y consumo de alimentos: "Si hay leche, entonces con leche".

El consumo de queso es excepcional. La mantequilla solo es comprada por la gente que amasa que son solo dos personas en el pueblo.

En Semana Santa se acostumbra el "chocolate de siete granos", con harina de los siguientes granos: lenteja, garbanzo, maíz, trigo, cebada, haba y alverja. Todos estos secos se tuestan y se muelen. El cacao se compra en pepa, se tuesta y se revuelve con las harinas. Se pone esencia de vainilla o clavo y canela. Si hay leche, se hace con leche. Se toma durante todos los días de la semana.

Como se puede deducir de la relación anterior, los alimentos básicos en Ráquira son la papa y el maíz. La época de abundancia es en agosto, cuando se cosechan las tres clases de maíces cultivados en la región y, además, papa, trigo, frijol, alverja y haba. Los meses de escasez son noviembre y diciembre cuando se siembra el maíz "arroz" (duro y blanco) y se está preparando la tierra para sembrar la papa, y mayo y junio, cuando apenas se está desyerbando y fumigando la papa y sembrando la alverja.

"En ese tiempo se compra muy caro el alimento; el maíz se mide entonces por tazas y no por arrobas" y se eximen de comer varias cosas. La papa se consume en el campo en tiempo de cosecha; en la población hay un consumo de papa más regular, gracias a que la adquieren en el mercado.

*Maneras de utilizar el maíz.* El maíz se utiliza en sus estados tiernos (mazorca), a medio secar (zarazo) y seco (duro). La mazorca se encuentra en los meses de cosechas, la de *año grande* en agosto y septiembre y la *atravesada* en febrero. Subsiguiente a estas dos temporadas lo comerán zarazo, y en el resto del tiempo lo comen duro o seco, que guardan desgranado en grandes ollas tapadas, donde puede permanecer en buenas condiciones hasta un año en partes frías y solo tres meses en las tierras más bajas, pasados los cuales ya lo pica el gorgojo.

#### Culinaria del maíz

##### 1. Mazorca.

- 1.1. *Cocinada.* Cubrir de agua sin sal. Cocinar.
- 1.2. *Frita.* Desgranar y fritar. Cuando coge color dorado, agregar huevos batidos.
- 1.3. *Sopa.* Cocinar repollo, alverja, zanahoria picada y una papa rebanada. Sazonar con sal, cebolla, ajos. Agregar luego la mazorca molida —en Ráquira todas las mujeres tienen máquina de moler—. Dejar cocinar unos diez minutos.

1.4. *Arepas.* Moler la mazorca. Agregar un poquito de azúcar o panela y un poquito de sal. Cuando hay, agregar un poquito de mantequilla o manteca. Asar en cazuela de barro.

1.5. *Envueltos.* Moler la mazorca. Batir con panela, un poquito de sal y mantequilla. Si hay cuajada, agregar. Envolver en las hojas de la mazorca. Siempre en olla de barro, verter agua y cuando hierba esta, colocar unos helechos o pajitas y sobre estos colocar los envueltos por tandas. Esperar a que se cocine un poco cada tanda para proceder a agregar otra.

1.6. *Mute.* Desgranar la mazorca tierna. Cocinar sin sal. Al día siguiente agregar alverja verde, papa, repollo, carne. Cocinar.

##### 2. Maíz zarazo.

2.1. *Arepas.* Preparar igual a las de mazorca.

2.2. *Sopa.* Preparar igual a las de mazorca.

##### 3. Maíz duro.

3.1. *Maíz tostado.* Se tuesta solo y se come con agua salada o con agua de panela; con caldo de papa o de carne, o con leche.

3.2. *Cuchuco o sopa.* (V. ALMUERZOS).

3.3. *Arepas.* Preparar igual a las de mazorca.

3.4. *Envueltos.* Pelar el maíz con lejía. (Poner la ceniza en agua, colar y hervir esa agua). Poner allí el maíz y dejar hervir hasta que este se pele. Lavar en un canasto o coladera. Dejar el maíz pelado dos días en agua, cambiando esta varias veces al día. Secar un poco al sol. Molerlo y amasar con levadura, cuajada o queso curado molido, un poquito de sal, miel de panela, chicharrones de marrano. Envolver en hojas de maíz, y proceder como con los envueltos de mazorca.

3.5. *Mazamorra de dulce.* Moler el maíz, colar. Dejar dos días para que se ponga agrio. Hacer agua de panela y agregar canela o una hojita de naranjo. Agregar la masa del maíz. Cocinar diez minutos.

3.6. *Chicha.* Dejar fermentar el maíz partido o quebrado durante quince días en ollas curadas. Durante este tiempo, remojar con agua de panela o aguamiel, cada tres días. Moler, colar y cocinar con agua. Agregar miel y dejar fermentar 3, 4 o hasta 8 días durante los cuales se le agrega miel cada tres días.

3.7. *Masato.* Partir o quebrar el maíz. Dejar enfuertar tres días. Moler, colar, cocinar con agua. Enfriar y agregar miel de panela y canela. Dejar enfuertar tres días.

3.8. *Almojábanas.* Amasar 2 libras de cuajada. Agregar media libra de harina de maíz, preferiblemente del amarillo; sal, un poquito de dulce. Hornear.

3.9. *Mantecada.* 1 libra de harina de maíz amarillo; 1 libra de azúcar; 1 libra de mantequilla; 12 huevos; 1 copita de aguardiente. Batir la mantequilla con el azúcar. Agregar un huevo y un puñado de harina. Batir. Seguir agregando huevos y harina. Por último, el licor. (Para la Navidad y el Año Nuevo).

3.10. *Colación o colaciones.* 6 libras de harina de maíz amarillo; 1 libra de mantequilla, 2 libras de azúcar. Batir la mantequilla con el azúcar. Agregar la harina y un huevo. Amasar mucho. Hacer rosquitas. Hornear.

Las tres últimas preparaciones se hacen solamente en el pueblo. La chicha se prepara en el campo solamente para un día especial, fiesta, matrimonio, etc., y nunca para vender. En el pueblo se prepara todas las semanas para vender el domingo. Aunque varias personas manifiestan enfáticamente que no saben cómo se hace la chicha, a la larga resultan quienes suministran la receta.

Un masato muy fresco, que no haya logrado cierto grado de fermentación, se considera dañoso, porque está "frío". Para enmendar esto cada quien le debe agregar a su vaso un trago de ron.

Las arepas y bollos o envueltos de maíz constituyen un regalo muy apreciado que se envía a parientes o amigos lejanos, de Bogotá, por ejemplo.

*Yolanda Mora de Jaramillo*  
Inst. Col. de Antropología