



**Patrimonio culinario bellanita: Una aproximación a las cocinas rurales del municipio
de Bello**

Esteban Ortiz Gallego; esteban.gallego@colmayor.edu.co

Luis Alfonso Ramírez Vidal; luis.Ramirez@colmayor.edu.co

Juan Pablo Ramírez Bedoya; pablo.ramirez@colmayor.edu.co

Brayan Montoya Tapias; bmontoya@est.colmayor.edu.co

Grupo de Investigación Empresarial y Turístico - GIET
Facultad de Administración
Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia

Medellín, 2023





Patrimonio culinario bellanita: Una aproximación a las cocinas rurales del municipio de Bello

Palabras clave: Culinaria campesina, identidad, tradición, cocina, cultura.

Introducción

Bello, en el departamento de Antioquia es el primer municipio al norte del Valle de Aburrá. Como menos cualquier municipio colombiano, sobreviven allí los sabores campesinos y rurales de una localidad que fue durante las primeras décadas del siglo pasado, lugar de gran crecimiento industrial, especialmente el textilero, y hoy con un crecimiento demográfico y urbano desbordado debido a la actual condición que atraviesa el país.

Las cocinas tradicionales son un complejo de saberes, sabores, tradiciones, ingredientes, utensilios y costumbres que hacen parte de la identidad de los pueblos y las comunidades. A través de las cocinas tradicionales es posible conocer y entender la historia de diferentes culturas y sociedades. El estudio de estas es uno de los factores fundamentales para comprender la diversidad y riqueza de ingredientes y técnicas, así como los hábitos de un grupo social determinado. El desconocimiento entorno a estos aspectos, hace que se dificulte la difusión, protección e investigación de la culinaria vernácula, poniendo en evidente





peligro los rasgos y factores que constituyen dicha sociedad.

En el fondo, lo que interesa es la culinaria campesina de Bello, sus cambios y continuidades, entendiendo la complejidad del asunto, máxime cuando se comprende que estas cocinas, en no mucho tiempo, dejaran de ser servidas y que de ellas quedará lo que el proyecto y la investigación haga evidente.

Objetivos

Objetivo general

Describir los saberes, técnicas, sabores y productos que hacen parte del patrimonio culinario de las veredas del municipio de Bello.

Objetivos específicos

- Caracterizar las costumbres y tradiciones que hay entorno a la confección de las cocinas rurales del municipio de Bello.
- Identificar las portadoras de tradición culinaria en la municipalidad, los ingredientes y métodos de cocción empleados en las cocinas rurales.





Marco teórico

- **Sobre el concepto de campesino**

De entrada, *campesino* no es una categoría unificada ni de fácil abordaje como bien lo ha señalado Wolf (1971). De paso, el autor anota las claras diferencias entre campesino y granjero, entre la economía primitiva y la economía campesina. Además, campesino no necesariamente debe asociarse a rural, aunque lo rural sirva para contener algunos de los dispositivos que permiten abordar lo campesino. Dicho esto, la lectura de Wolf presenta al campesino como un sujeto fragmentado en términos sociológicos y culturales: puente entre el mundo *salvaje* y civilizado, entre lo tradicional y moderno.

- **Tradición y culinaria**

Montanari (2004) define la tradición como una innovación bien lograda. En La cocina tradicional paisa, su autor Rivera Herrera (2013), no aborda el tema de lo tradicional pese a su importancia para el contexto general de la obra y menos de comprender lo paisa, noción que resulta algo que más compleja, con todo, La cocina tradicional aporta al conocimiento de las cocinas de esta parte del país. En busca de los auténtico de Abad Alegría (2017) se





lee de maneja tajante que la tradición es una moda. Más serio y constructiva es la lectura de Sánchez Gutiérrez (2020) quien define que las cocinas tradicionales deben poseer al menos los siguientes pilares: las cocinas tradicionales tienen un fuerte arraigo histórico y conocimiento, la remembranza que le acompaña y que conlleva a mantener la unidad espiritual de los comensales, posee identidad y ayuda a mantenerla.

- **Cocina, identidad y cultura**

“[...] el comer es un elemento constitutivo de toda sociedad y que se trata de un hecho que va más allá de comer [...]” (Estrada Ochoa, Ramírez Vidal, & Delgado Salazar, 2019, p. 2).

Hablar de cocina como un proceso social, no simplemente hace referencia al procedimiento de transformación de los alimentos y, a la ingesta de los mismos como medio de subsistencia y alimentación; sino, a una articulación de ciertos factores de carácter cultural, político, religioso, económico e idiosincrático que en realidad son los principalmente implicados respecto a las formas y maneras en que cocinamos y comemos. Además, es necesario sumar el territorio y los aportes de otros grupos sociales, ya que como lo menciona Martínez Velandia (2016) *“[...] Somos un proceso que ha venido dependiendo de nuestra posición geográfica y las múltiples influencias [...]”* (p. 22) siendo estos, elementos clave para la consolidación y conformación de una cultura culinaria. Ingredientes, métodos de cocción, utensilios, preparaciones y reglas de mesa y comensalidad, forjan la forma de ser particular





de un grupo social respecto a la alimentación, siendo esta, la identidad que lo diferencia de los demás. De esta forma, la comida está inmersa en la cultura de los pueblos y es un rasgo que como dice Ramiro Delgado (2001) “[...] *se articula doblemente con la identidad de una cultura [...]*” (p. 12). En este orden de ideas podemos decir que somos lo que comemos.

- **Relación y relevancia entre campesino, ruralidad y cocinero**

Pensar que la ruralidad y la cocina no tienen relación alguna, es como creer que los frisoles nacen de un empaque plástico y no tienen conexión con una planta. Inicialmente, el vínculo entre el campesino y el campo es demasiado estrecho. El campesino maneja de forma idónea la tierra, conoce el espacio adecuado para sembrar y extiende su fertilidad (Martínez Velandia, 2016, p. 178). Y es que el campesino no sólo provee el alimento, también es quien contribuye con la divulgación del saber culinario tradicional. Ese conjunto de conocimientos amplios entorno a la transformación de un alimento que poseen los habitantes del campo, hace de ellos los principales cocineros y portadores de una tradición que evoca la historia alimenticia de determinado territorio. La cocina rural se torna actualmente como algo efímero, debido a los cambios constantes a los que está sujeta la sociedad. En ocasiones, la difusión del saber popular campesino se ve sesgado debido a las prácticas impuestas por la modernidad.





Metodología

La investigación se desarrolló esencialmente bajo una metodología cualitativa de acuerdo a lo propuesto por Hernández Sampieri (2014) y, etnográfica, entendiendo este método de investigación desde la perspectiva de Vasco (2007). Una primera fase se dedicó a la revisión bibliográfica sobre los temas clave: historia de la municipalidad, antropología para abordar los temas de tradición, identidad, campesinos y ruralidad; de esta disciplina, el campo de la alimentación para dar cuenta de los significados de los alimentos. La segunda fase consistió esencialmente en el trabajo etnográfico y las herramientas clave de este método: entrevistas, fotografía, recorridos por las veredas y el corregimiento de San Félix, diarios de campo, análisis y clasificación de la información. Finalmente, la escritura del artículo.

Resultados

Inicialmente, las cocinas rurales en el municipio de Bello están determinadas en alguna medida por la geografía, por eso, es necesario hacer una diferenciación en dos aspectos: cocinas de altura, estas, relacionadas con el páramo, frío y altitud (2582m); y aquellas cocinas rurales que se encuentran en la sima del Valle de Aburra (1540m), es decir, lo asombroso del entorno que propicia un cambio de piso térmico a tan solo 15 minutos de





trayecto en carro entre una vereda como La China y otra como Tierradentro. La aplicación de la metodología trajo consigo los siguientes resultados:

Caracterizar las costumbres y tradiciones que hay entorno a la confección de las cocinas rurales del municipio de Bello.

Tanto la cocina rural alta, como la cocina rural baja convergen en los calentados, la arepa, los fritos, los chorizos; son cocinas de abundancia, siendo más generosa en la cocina alta, cocinas ricas en calorías, y en términos gustativos cargadas de sabor. Esto es una muestra a la permanencia en la culinaria de finales del siglo XX, pues, como lo expresa Rivera Herrera (2013), las cocinas de Antioquia estaban situadas principalmente en el entorno rural y, eran abundantes ya que proveían las calorías requeridas por las personas para labrar la tierra, “[...]la arepa, la aguapanela, la mazamorra, las sopas de frijol y de plátano con algún trozo de carne, acompañaron de manera rutinaria la alimentación de las familias populares y campesinas” (p. 98) Estas preparaciones se convirtieron en base del sistema alimentario bellanita y, actualmente se conservan en las mesas de muchos de los hogares de esta municipalidad.

En algunas de las cocinas rurales del municipio de Bello, la madera se emplea como fuente de energía en las actividades cotidianas que siguen los patrones tradicionales de vida de los





residentes de este entorno. La utilización de la madera en la preparación de alimentos está en consonancia con las prácticas, métodos de comunicación y legados culturales arraigados en la comunidad campesina de Bello. Este elemento evoca recuerdos y nostalgia, al tiempo que confiere una cualidad distintiva a los platos que es perceptible para cualquier comensal: un aroma, sabor y textura únicos.

Dentro de las costumbres de las cocinas rurales de Bello, se evidenció el uso de utensilios de madera, barro, piedra y hierro, por ejemplo, pilones, molinillos, máquina de moler, piedra para machacar y objetos de totumo. Esto, es una muestra de la constante en torno a la tradición culinaria con la que se cuenta en partes del municipio, pues como se expresa en el texto *Del campo a la mesa* “Barro, madera, piedra, frutos y plantas locales fueron y han sido los materiales con los que se fabrican los instrumentos de cocina que han acompañado a los colombianos desde tiempos prehispánicos hasta la actualidad” (Fundación Secretos para Contar, 2016, p. 26).

Identificar ingredientes y métodos de cocción empleados en las cocinas rurales del municipio de Bello.

Las cocinas rurales altas son caracterizadas por una ruralidad distinta, reflejo de una gastronomía particular y que da cuenta de lo complejo de Bello gastronómicamente





hablando, donde predominan los lácteos, la panadería, las bebidas calientes (*tinto*, chocolate, aguadulce) y productos cárnicos. Por otro lado, las cocinas rurales bajas son caracterizadas por bebidas frías como guandolos, cervezas, bebidas espirituosas, productos cárnicos, línea amarilla (empanadas, papa rellena, torta de carne, etc.), y “menú ejecutivo” entendido como un plato moderado, constituido por arroz, ensalada, proteína, sopa y sobremesa.

La mayoría de las veredas del municipio de Bello, no cuentan con un tipo de cocina que sea abierta al público en general, son cocinas que se emplean para la confección de manjares destinados a la alimentación de la parentela. Sin embargo, aunque estos espacios no cuentan con un establecimiento gastronómico, si se dedican, en gran parte, a labores de ganadería y agricultura, siendo estos, elementos esenciales para la generación de una cocina rural. A nivel comercial, gran parte de la oferta gastronómica está al borde de carretera, son cocinas y establecimientos literalmente expuestos. Dentro de los productos y los métodos de cocción destacados están los siguientes:

- **Ingredientes**

Leche, papa, yuca, maíz, cucurbitáceas, plátano, hojas de bijao, zanahoria, cerdo, pollo, res, pescado, huevo.





- **Métodos de cocción**

Frito, hervido, horneado, estofado, pitado, sofrito, sudado, asado.

- **Preparaciones**

Sancocho, sopas (tortilla, verduras y albóndigas), quesos de hoja, mantequilla, dulces, arepas (telas, bolas, de chócolo y maíz pelado), arroz blanco, calentado de frisoles, carne en polvo, oreja, albóndiga y posta, tortas de atún, carne de tarro, chorizos y morcillas, empanadas (iglesia, papa, carne, arroz y carne), pastel de pollo, papa huevo y papa carne, tamales y *mogás*, panes, almojábanas, pandequeso, pandeyuca, calentanos, buñuelos, tortas, rollos, piononos, pasteles, esponjados de frutas, miguelucho, ají, hogao, jugos y sorbetes frutales, guandolos, aguadulce, tinto campesino, chocolate en aguadulce, mazamorra y claros.

Conclusiones

Se evidencia que las cocinas rurales de Bello se caracterizan por su profunda conexión con la tradición y la cultura local. Los ingredientes utilizados suelen ser frescos y provenientes de las áreas circundantes, tal es el ejemplo de la leche, producto que es procesado y utilizado en diversas preparaciones tanto saladas como dulces. Por otra parte, en cuanto a los métodos de cocción, se observó diversidad entre húmedos, secos y mixtos donde se





destacan las frituras, los asados, hervidos, sudaos, entre otros. Estos métodos no solo aportan un sabor distintivo a los platos, sino que también son una parte integral de la identidad culinaria del municipio.

Las costumbres y tradiciones arraigadas en las cocinas rurales del municipio de Bello reflejan la rica cultura antioqueña campesina. Perdura la tradición de servir platos abundantes y ricos en carbohidratos, como se hace para alimentar a los campesinos que trabajan la tierra. Además, esta identidad culinaria campesina destaca el uso de la leña en la preparación de sancochos, arepas, aguapanela, chocolate o en el ahumado de chorizos, transportando al comensal a las cocinas del campo antioqueño con sus aromas y sabores inconfundibles. De igual manera, el uso de utensilios de madera, ollas de barro, el pilón o la máquina de moler son elementos fundamentales de esta cultura material campesina que mantiene viva la conexión entre la cocina del municipio y sus raíces campesinas.

Reconociendo que las cocinas tradicionales desempeñan un papel fundamental en la expresión material e inmaterial de las culturas de las comunidades, es esencial promover iniciativas destinadas a preservar estas tradiciones y concientizar sobre la necesidad de transmitir saberes y técnicas de generación en generación. Esto, puede lograrse a través de la promoción del consumo de platos típicos en eventos locales e internacionales, así como, mediante la continua documentación y reflexión en torno a las recetas y técnicas culinarias





tradicionales. Todas estas acciones pueden ser reforzadas mediante procesos educativos que difundan la historia y el contexto de las preparaciones, fomentando así un arraigo cultural más profundo. Además, el fomento de programas de turismo gastronómico es otra estrategia valiosa que permite a las personas experimentar y aprender sobre las cocinas tradicionales en su entorno originario.

Referencias bibliográficas

Wolf, E. R. (1971). Los Campesinos. Barcelona: Labor S.A.

Rivera Herrera, L. G. (2013). La cocina tradicional paisa. Medellín: Fondo Editorial ITM.

Abad Alegría, F. (2017). En busca de lo auténtico. Raíces de nuestra cocina tradicional, Trea, Girón.

Estrada Ochoa, Julián; Ramírez Vidal, Luis Alfonso y Delgado Salazar, Ramiro (2019).

“Alimentación, comida y culturas: un horizonte de conocimiento a manera de presentación”.

En: Boletín de Antropología. Universidad de Antioquia, Medellín, vol. 34, N.º 58, pp. 19-29.

Sánchez Gutiérrez, E. (2020). Recetas tradicionales con sabor colombiano. Boletín Cultural

Y Bibliográfico, 54(98), 72–100. Recuperado a partir de

https://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/boletin_cultural/article/view/20979

Martínez Velandia, L. E. (2016). Colombia. Cocina, tradición i cultura. España: Bubok

Publishing S.L.





Delgado Salazar, R. 2001. Comida y cultura: Identidad y significado en el mundo contemporáneo. Universidad de Antioquía.

Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación. McGRAW-HILL.

Vasco, L. (2007). Así es mi método en Etnografía. Tabula Rasa, (6) 19-52.

Fundación Secretos para Contar. (2016). Del campo a la mesa. Medellín.

Montanari, M. 2004. La comida como cultura, Trea, Girón.

