

UNIVERSIDAD PONTIFICIA JAVERIANA DE CALI
FACULTAD DE CREACIÓN Y HÁBITAT
PROYECTO DE GRADO

PROYECTO DE GRADO

Asesor: Sebero Ugarte

PRESENTADO POR

Victoria Centeno

Santiago de Cali, noviembre de 2023

**FORMATO ENTREGABLE- PROYECTO DE GRADO
CARRERA DE GASTRONOMÍA – FACULTAD DE CREACIÓN Y HÁBITAT
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI**



Título de la propuesta: +MAIZ. Creación de un menú en base al maíz originario de la Cordillera Central Caucana y la culinaria *Misak*; alrededor de las nuevas generaciones de la comunidad guambiana.

Palabras clave:

- Patrimonio culinario.
- Soberanía Alimentaria
- Conservación
- Identidad *Misak*
- Maíz

Resumen

Este proyecto aborda la pérdida de valor gastronómico en las nuevas generaciones de la comunidad *Misak* en Silvia Cauca, centrándose en la preservación de la identidad culinaria basada en el maíz. La creciente influencia de productos externos y cambios en las preferencias alimenticias han amenazado la transmisión efectiva de las recetas tradicionales. La propuesta se enfoca en desarrollar un menú que contribuya a la conservación de la herencia culinaria *Misak*, específicamente centrado en el maíz.

La metodología incluyó entrevistas y un *Focus Group* para indagar sobre los saberes propios, crear el menú inspiradas en las recetas tradicionales de la comunidad *Misak* e identificar variables asociadas a la pérdida de valor gastronómico. Se logró un profundo entendimiento de la importancia del maíz, la influencia de productos externos y la necesidad de integrar la educación culinaria en las nuevas generaciones.

Los resultados incluyen la contextualización de recetas, la identificación de variables críticas y la creación de un menú representativo. Se observó una fuerte conexión emocional de la comunidad con el maíz, aunque la pérdida de detalles en las recetas tradicionales es evidente.

Las conclusiones resaltan la importancia de estrategias educativas y prácticas para preservar el conocimiento culinario. Las perspectivas futuras incluyen la implementación de talleres y programas educativos, integrando la preservación cultural en la educación formal. Este proyecto proporciona una base sólida para futuras iniciativas destinadas a salvaguardar la identidad culinaria de la comunidad *Misak*.

Planteamiento del Problema

Este hecho ha llevado a que varios campesinos dejen de comercializarlo, optando por su cultivo para uso personal. La preservación del maíz cobra una relevancia especial en comunidades indígenas como los Misak o Guambianos, cuya arraigada relación cultural con el maíz constituye un elemento fundamental (Pazos & Álvarez, 2012). Las recetas ancestrales fundamentadas en el maíz corren el riesgo inminente de caer en el olvido, cabe señalar que el maíz, esencial y profundamente arraigado en diversas comunidades indígenas, se revela como un elemento intrínseco a los procesos sociales, culturales e históricos de estas comunidades (Zambrano et al., 2014).

Los Misak, asentados principalmente en la región del Cauca, Colombia, son notables por sus tradiciones ancestrales (Cepeda et al., 2018). La importancia vital del maíz en su cultura se refleja en su papel fundamental a lo largo de siglos, siendo parte integral de su identidad cultural, sus tradiciones, la alimentación y las prácticas espirituales. La disminución del uso de maíz en la comunidad Misak se atribuye a diversos factores, que van desde cambios en la dieta hasta la pérdida de conocimientos tradicionales, modificaciones en las prácticas agrícolas e influencias externas (Londoño & Collazos, s.f.).

Justificación de la Propuesta

La importancia de esta propuesta se cimienta en la urgente necesidad de preservar la herencia gastronómica de la comunidad Misak. La creación de un recetario basado en el maíz emerge como una respuesta efectiva para rescatar y revitalizar estas tradiciones alimenticias ancestrales. La preservación del maíz no solo implica la conservación de una fuente de alimentación esencial, sino que también significa resguardar un componente clave de la identidad cultural y las prácticas espirituales de los Misak.

La relevancia de esta propuesta se evidencia al observar experiencias exitosas, como el recetario construido con la comunidad Wayuu. Este ejemplo demuestra cómo la creación de recetarios adaptados culturalmente puede preservar y transmitir eficazmente tradiciones culinarias, asegurando su aceptación en la comunidad (López et al., 2021). Dado que las influencias externas han llevado a la apropiación de tradiciones no originarias por parte de la comunidad Misak, la creación de un recetario basado en el maíz se presenta como un medio efectivo para contrarrestar esta pérdida cultural.

En este contexto, el proyecto propone la preservación del patrimonio culinario de la comunidad Misak, identificando variables asociadas a la pérdida de valor gastronómico en las nuevas generaciones. La dependencia creciente de cultivos como café, granadilla y lulo ha llevado al olvido del maíz, disminuyendo la autonomía alimentaria y aumentando la dependencia de alimentos procesados. Este cambio de enfoque alimenticio no solo afecta la diversidad de la dieta, sino que también contribuye a la pérdida de recetas fundamentadas en el maíz, constituyendo una merma en el valioso patrimonio y la rica gastronomía de la comunidad Misak.

Figura 1.

Nachak (fogón), para los Misak es el primer espacio de educación, en torno a ella y mediante la tradición oral se transmite el pensamiento y la cultura



Representación de la comunidad Misak. Fuente: Tunubalá, 2020

Objetivo General

Creación de un menú en base al maíz originario de la Cordillera Central Caucana y la culinaria *Misak*; alrededor de las nuevas generaciones de la comunidad guambiana.

Objetivos Específicos

- Indagar sobre los saberes propios y la influencia del maíz en el recetario *Misak* en la comunidad Guambiana de Silvia Cauca.
- Crear un menú de tres recetas en torno al maíz, que propenda por la conservación de identidad patrimonial a partir del recetario *Misak*.
- Identificar variables asociadas a la pérdida de valor gastronómico que han tenido estas preparaciones en las nuevas generaciones *Misak* en la comunidad Guambiana de Silvia Cauca.

Marco Teórico

En la mayoría de los pueblos indígenas americanos el maíz es el ingrediente más importante en sus recetas como por ejemplo tenemos la alimentación del pueblo indígena Nasa la cual se basa en productos que son cultivados por ellos mismo, entre los más predominantes está el maíz (Medina & Chilo, 2021; 34-35). *“El maíz ha sido uno de los alimentos básicos desde antes de la llegada de los españoles. Es una de las especies que más influencia ha presentado en los sistemas productivos pues es primordial en la seguridad alimentaria como lo evidencia la cantidad de variedades presentes en todo el territorio nacional...”* (Salga, 2005;12). En Colombia existen 23 tipos de maíz criollo pero solamente dos tipos de maíz han tenido un rol clave en la historia como son el maíz pollo y maíz pira originarios los departamentos de Cundinamarca y Boyacá (CIAT y CIMMYT, 2019).

Dado a diferentes factores el maíz se ha visto amenazado ya sea por las nuevas prácticas agrícolas, el uso de semillas mejoradas o el crecimiento de la demanda todos estos siendo factores que amenazan a la diversidad y conservación del maíz (León et al., 2020). Colombia es uno de los países con mayor diversidad de maíz autóctono cultivado, estas variedades de maíces están estrechamente relacionadas con la cultura de los pueblos indígenas, afrocolombianos y comunidades agrícolas ya que son su alimento básico. Esto lleva a que con el maíz se produzca una serie de recetas típicas de diferentes regiones dado a que es un elemento cargado de cultura (León et al., 2020). Las comunidades son las poseedoras de estas tradiciones gastronómicas, las cuales son traspasadas de generación en generación conservando las mismas técnicas que aplicaban los ancestros (Miranda & Holguín, 2019).

“Las familias *Misak* han mantenido el espacio del fogón en la interacción como la referencia principal en la formación” (Morales & González, 2021) pese a que gran parte del conocimiento ancestral se perdió después de la colonización española (Brochero et al., 2022). En 1971 la sociedad *Misak* nació de una mezcla de elementos indígenas, españoles y colombianos, además fue incorporado a su cultura material productos europeos, americanos y japoneses (Schwarz R, 2018). El resguardo ancestral de guambia está ubicado en el páramo Delicias al pie de la cordillera central, parte de ella se encuentra situada en el municipio de Moras, Silvia a 50 Km al noreste de la ciudad de Popayán, pasando la cabecera municipal de Piendamó (Tunubalá & Muelas, 2008).

La población actual de la comunidad *Misak* en Colombia se estima en alrededor de 28,000 habitantes, la mayoría de los cuales se encuentran en la Reserva de Guambia. Según

Brochero et al. (2022), este grupo está compuesto por 14,434 hombres y 7,154 mujeres, creando una sociedad diversa y equilibrada.

Dentro de la comunidad *Misak*, cada vereda en el asentamiento representa la convivencia de redes familiares que han desarrollado su proceso poblacional en torno a los fogones de las personas mayores. Cocinar con leña, como señalan Morales y González (2021), es una tradición arraigada en la historia de muchas familias dentro de esta comunidad.

Cada una de estas muestras culturales propias confiere a esta etnia un sello de originalidad y singularidad. Las diferencias entre las veredas y, en muchos casos, incluso dentro de una misma vereda, se manifiestan en aspectos como los bailes, comidas, artesanías y ritos religiosos (Torres et al., 2018). Aunque comparten territorio con otras culturas, cada una tiene características distintivas que la hacen única. Estas peculiaridades se reflejan no solo en las tradiciones, sino también en la manera en que cada grupo marca su propia historia (Miranda, 2019)

Las influencias externas varían según la zona este asentado el pueblo, debido a esto se pueden apropiar tradiciones que no son originales como si fuesen propias, por eso es necesario preservar todas estas tradiciones culturales que resalta la gastronomía propia de cada comunidad (Miranda & Holguín, 2019).

La interculturación y la pérdida de identidad gastronómica con base al maíz de la comunidad *Misak*, es un tema complejo y sensible. La interculturación se refiere al proceso de intercambio cultural entre diferentes grupos, y puede tener un impacto significativo en la gastronomía y la identidad de una comunidad (Ministerio de Educación Nacional, 2018). En el caso de los *Misak*, quienes tienen una rica tradición culinaria basada en el maíz, la influencia de otras culturas puede llevar a la pérdida de esa identidad gastronómica. La

interculturización puede llevar a la incorporación de ingredientes y técnicas culinarias de otras culturas en la cocina *Misak*, lo que puede enriquecerla o, en algunos casos, diluir su singularidad. Es importante que los miembros de la comunidad *Misak* sean conscientes de estos procesos y tomen decisiones conscientes sobre cómo preservar su herencia culinaria (Oñate et al., 2018).

Para evitar la pérdida de identidad gastronómica, la comunidad *Misak* podría considerar documentar y transmitir sus recetas tradicionales, fomentar la educación sobre su cultura alimentaria y promover la valoración de los ingredientes y técnicas culinarias autóctonas. La preservación de la identidad culinaria es esencial para la conservación de la cultura de una comunidad.

Estado del Arte

La preservación de la identidad culinaria en comunidades indígenas ha sido un tema de interés creciente en la investigación académica (León et al, 2020). Diversas estrategias se han implementado en todo el mundo para mantener viva la riqueza de recetas ancestrales, destacando la importancia del maíz en muchas de estas culturas. La documentación se erige como una estrategia clave, donde la recopilación y registro de recetas tradicionales a través de libros de cocina, videos y proyectos de investigación académica juegan un papel crucial. Esta documentación no solo sirve como un archivo valioso, sino también como una herramienta para transmitir conocimientos a generaciones futuras (Calderón, Rosero & Arias, 2022).

La transmisión generacional de conocimientos, principalmente de abuelos y padres a hijos y nietos, ha demostrado ser efectiva en la preservación del patrimonio culinario (García, s.f.). Esta forma de enseñanza no solo transmite recetas, sino también técnicas culinarias arraigadas en la tradición. Otra forma, son los eventos y festivales culinarios han surgido

como plataformas dinámicas para mostrar y compartir platos ancestrales, además de fomentar la participación en mercados locales. La promoción de estos mercados desempeña un papel vital en mantener la producción y el consumo de ingredientes autóctonos (España & Atencio, 2019).

Programas educativos en escuelas y comunidades están cobrando importancia al enseñar a las generaciones más jóvenes sobre la relevancia cultural de la gastronomía tradicional., estos programas contribuyen a garantizar la continuidad de las prácticas culinarias heredadas (Cabezas, 2022). En la búsqueda de protección legal, algunas comunidades exploran denominaciones de origen o etiquetas de calidad para sus alimentos tradicionales, reconociendo así su singularidad y protegiéndolos de posibles amenazas externas.

En este contexto, el presente proyecto se inserta como una contribución significativa al proponer el desarrollo de un menú centrado en el maíz, específicamente en la comunidad *Misak*. Esta propuesta se basa en un análisis de las prácticas existentes y busca abordar las posibles brechas en la preservación de la identidad culinaria, especialmente en relación con el maíz.

Materiales y Métodos

- **Indagar sobre los saberes propios y la influencia del maíz en el recetario *Misak*, a continuación se relaciona el paso a paso.**

Paso 1: Definición de la estrategia de investigación

- Antes de comenzar las entrevistas, se realizó una revisión bibliográfica para comprender mejor la cultura y tradiciones de la comunidad *Misak* con respecto al maíz. Esto permitió formular preguntas más pertinentes y contextualizadas.

Paso 1.1: Selección de Participantes

- Identificación de miembros representativos de diferentes edades y roles en la comunidad. Se buscó diversidad para obtener una perspectiva completa de los saberes y la influencia del maíz en diferentes contextos.

Paso 2: Diseño de Entrevistas

- Elaboración de entrevistas semiestructurada que aborde aspectos específicos sobre el conocimiento y la importancia cultural del maíz en el recetario *Misak*. Se incluyó preguntas abiertas para fomentar respuestas detalladas (Ver Anexo 1).

Paso 2.1: Programación y coordinación de entrevistas

- Establecimiento de fechas y horarios convenientes para los participantes. Se coordinará con líderes comunitarios para garantizar una participación representativa. Se explicará el propósito y la importancia de la investigación.

Paso 2.2: Realización de entrevistas

- Las entrevistas se llevaron a cabo en un entorno cómodo y familiar para los participantes. Se registró audiovisualmente, asegurando el consentimiento verbal informado de los entrevistados.

Paso 2.3: Transcripción y análisis

- Transcripción detallada de las entrevistas para identificar patrones y tendencias que han influido tanto en los saberes del maíz en el recetario *Misak* como en la pérdida de conocimientos de recetas a base de maíz. Se utilizó un enfoque cualitativo para comprender la riqueza de las respuestas.

- **Crear un menú de tres recetas en torno al maíz, que propenda por la conservación de identidad patrimonial de este ingrediente sabiendo lo relevante que es para la comunidad.**

Paso 1: Contextualización

- Revisión bibliográfica: Se llevó a cabo una revisión exhaustiva de libros y documentos que contengan información sobre las preparaciones y tradiciones culinarias de la comunidad *Misak* con respecto al maíz.
- Acercamiento a la comunidad: Se realizó un primer acercamiento visitando el huerto ecológico abierto al público de la comunidad en el cual se obtuvo más información sobre el maíz y su utilización ancestral. Durante esta visita se indagó sobre la cultura del maíz, sus recetas y su importancia en el recetario *Misak*.
- **Figura 2**

Huerto comunitario. lugar de aprendizaje cultural sobre la siembra de cultivos nativos



Imagen sin atribución requerida

Todo lo anterior, relacionado con el acercamiento de las entrevistas previas.

Paso 2. Organización y ejecución del *Focus Group*

- Selección de participantes: Se realizó una selección de miembros de la comunidad *Misak* de diferentes edades y vivencias gastronómicas.
- Invitación y consentimiento: Se invitó a los participantes al *Focus Group*, explicando el propósito y solicitando transcripción: El su consentimiento verbal para ser grabados.
- Grabación y *Focus Group* se grabó, y se transcribieron las respuestas para el análisis de los datos obtenidos.
- Desarrollo de la sesión: El *Focus Group* se llevó a cabo en un entorno cómodo y propicio para el diálogo abierto. Se procedió a realizar lluvia de ideas con posibles propuestas de recetas a base de maíz inspiradas en recetas de la comunidad *Misak* para el prototipo final.
- Transcripción de grabaciones: Se transcribieron las grabaciones del *Focus Group* con el análisis de sus resultados.

Paso 2. Elaboración del Menú

- Diseño del menú: Con base en la información recopilada, se diseñó un menú que incluye tres recetas inspiradas en recetas ancestrales significativas las cuales destacan la identidad del recetario *Misak*.
- Selección de materias primas: Se eligió los ingredientes necesarios para las recetas en función de la información recopilada durante las visitas y entrevistas, destacando la autenticidad y origen local de los ingredientes.

- Elaboración de fichas técnicas del menú propuesto inspirado en recetas tradicionales de la comunidad *Misak*.

Paso 3. Validación.

- Se establece una encuesta de 4 preguntas para 12 jóvenes entre 18-29 años, con el objetivo de validar el nuevo menú creado.
- **Identificar variables asociadas a la pérdida de valor gastronómico que han tenido estas preparaciones en las nuevas generaciones. Con base a las intervenciones realizadas se realizará:**
- Identificación de variables: Se analizó las transcripciones para identificar variables asociadas a la pérdida de valor gastronómico en las preparaciones a base de maíz.
 - Informe: Se redactó un informe que incluye los hallazgos del *focus group*, destacando las variables identificadas y sus conexiones con la pérdida de valor gastronómico.

Resultados

- **Indagar sobre los saberes propios y la influencia del maíz en el recetario *Misak***

Los resultados de este primer objetivo se obtuvieron a partir de la búsqueda bibliográfica y los procesos de entrevistas permitiendo una visión detallada de los saberes y la influencia del maíz en el recetario *Misak*, proporcionando una base sólida para el desarrollo del menú y estrategias futuras de preservación cultural.

A partir de ello se obtuvo lo siguiente:

Tabla 1.

Resultados de la Investigación sobre Saberes y Significados del Maíz en la Comunidad *Misak*

Saberes entorno al Maíz	<ul style="list-style-type: none">✓ Se identificaron diversos saberes dentro de la comunidad <i>Misak</i> relacionados con el maíz, abarcando desde su cultivo hasta sus múltiples aplicaciones culinarias.✓ Los participantes expresaron un profundo conocimiento sobre las variedades de maíz presentes en la región y sus usos específicos en la gastronomía tradicional.
Significado cultural del maíz	<ul style="list-style-type: none">✓ El maíz ocupa un lugar central en la cultura <i>Misak</i>, siendo más que un simple alimento. Se evidenció su importancia en rituales, ceremonias y como símbolo de identidad cultural.✓ Los participantes compartieron narrativas que destacan la conexión espiritual y ancestral que tienen con el maíz.
Técnicas culinarias tradicionales	<ul style="list-style-type: none">✓ Se exploraron técnicas culinarias específicas relacionadas con la preparación del maíz. Esto incluye métodos de cocción, molido y fermentación, entre otros.✓ Se detectaron patrones en la forma en que las generaciones anteriores transmiten estas técnicas a las más jóvenes, manteniendo así la continuidad de las tradiciones culinarias.
Diversidad de recetas a base de maíz	<ul style="list-style-type: none">✓ Se recopilaron una variedad de recetas tradicionales que tienen al maíz como ingrediente principal. Estas incluyen platos cotidianos y aquellos asociados con celebraciones y eventos especiales.

✓ Cada receta tiene una historia única y representa un aspecto particular de la identidad culinaria *Misak*.

Desafíos y cambios en la tradición


✓ Aunque los saberes y la influencia del maíz son profundos, se identificaron desafíos y cambios en la transmisión de estos conocimientos.

✓ La influencia de factores externos, como la globalización y cambios en las prácticas agrícolas, presenta desafíos para la preservación de ciertos aspectos de la tradición culinaria.

Conclusiones de las intervenciones con la comunidad *Misak*, ver Anexo 1

Tabla 2.

Desarrollo de menús encontrados en la conservación con la comunidad *Misak*.

Nombre	Ingredientes	Preparación
Sopa Kendu 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 gallina de campo ✓ 5 arracachas ✓ 5 papas coloradas ✓ 2 cebollas largas ✓ 2 mazorcas ✓ 1 auyama pequeña ✓ 250 gr de frijol fresco ✓ 200 gr de arvejas 	Sazone el ave con la siguiente mezcla, en un procesador disponga de 3 dientes de ajo, la mitad del rizoma de cúrcuma, las semillas de comino tostadas, una cucharada de aceite de achiote, el jugo de un limón mandarino, hojas de cilantro, hoja de coca y cilantro cimarrón procese todo esto hasta conseguir una pasta untuosa, sazone el ave por un tiempo de 12 hr. En una olla a fuego agregar los dos tallos de cebolla larga solo parte blanca (reservar parte verde), el ajo y el rizoma de cúrcuma realizando un sofrito, seguido de esto agregar maíz tostado molido. Luego agregue la gallina y el resto de los ingredientes según su tiempo de cocción y deje cocer hasta tener todos los ingredientes tiernos.

Sombrero Misak



- ✓ 500 gr de crema de leche
- ✓ 500 gr de panela
- ✓ 100 gr de mambe
- ✓ 1 lámina de gelatina
- ✓ Clorofila (extracto de espinaca)
- ✓ 100 gr de harina
- ✓ 100 gr de mantequilla
- ✓ 2 huevos
- ✓ 25 gr de quinua blanca
- ✓ 25 gr de quinua roja

Chantilly: Infusionar la crema de leche subiendo la temperatura de esta a 80°C y adicionar el mambe, reservar por 12h. Hidratar la lámina de gelatina en agua y reservar hasta su uso. Mezclar en una batidora la crema que se infusio, la panela y la clorofila hasta homogenizar. Llevar la lámina de gelatina hidratada al microondas por 5 seg y agregar a la batidora. Guardar el chantilly en sifón y accionar dos cargas o capsulas de nitrógeno, reservar en frío.

Tuille: En una batidora introducir la harina, la mantequilla y los huevos, batir con escudo hasta tener una masa homogénea, formar cilindros con una circunferencia de 2 cm y otros cilindros de 1 cm, llevar a la congeladora. Precalentar el horno a 170 °c Tomar el cilindro de la congeladora y cortar discos no mayores a medio centímetro de grueso y poner sobre silpats o papel parafinado con 5 cm de distancia entre unos y otros, teniendo en cuenta que las diferentes medidas de circunferencia es para construir los pisos del sombrero . Llevar a hornear por un tiempo aprox de 10 min, dar la vuelta a la bandeja de ser necesario para que la cocción sea uniforme y esparcir con la quinua suflada cada disco

Quinua Suflada: Hidratar la quinua roja por un tiempo de 30 min. Poner a fuego un caso con agua y sal y llevar a ebullición, agregar la quinua pasado los 30 min previamente escurrida y cocer por un tiempo aprox de 10-13 min. Pasado esto, dar choque térmico a la quinua y dejar en un colador chino para separar toda agua posible. Llevar la quinua a las bandejas con fina capa de grosor y posterior a esto introducir en la deshidratadora a temperatura de 60°C por 12hr. Una vez deshidratada freír a 210°C y reservar en lugar seco y recipiente hermético.

Chicha de Maíz



- ✓ 100 gr de cáscara de piña madura
- ✓ 2 ramas de canela
- ✓ ½ libra de maíz capio
- ✓ 2800 ml de agua

Combinar todos los ingredientes en una olla grande. Llevar a hervir, tapar la olla y reducir el fuego a bajo. Cocine por 60 minutos y luego destapar la olla y continuar la cocción durante 20 minutos más.

Retirar del fuego y dejar enfriar. Tomar alrededor de la mitad del maíz y poner en la licuadora o procesador de alimentos. Llevar de nuevo a la olla y mezclar bien. Colocar en un recipiente no reactivo o una olla de barro para un sabor más fuerte.

Poner en la nevera hasta que esté completamente fría. Dejar reposar durante dos días noche para obtener un sabor más intenso.

Recetas tradicionales de la comunidad *Misak*, por Hemelbergh, N. & Almeida, F. (s.f).

- **Creación y validación dentro de la comunidad del menú de tres recetas en torno al maíz, el cual propenda por la conservación de identidad patrimonial y técnicas culinarias del recetario *Misak*.**

Focus group

Tabla 3.

Resumen del *Focus Group* realizado en la comunidad *Misak*.

Con base a las tres recetas tradicionales encontradas a partir de la investigación, el análisis de entrevistas y Focus Group se creó un nuevo menú inspirado en ellas sin dejar a un lado al maíz como ingrediente principal. Tomando en cuenta que el principal factor que causa que las nuevas generaciones dejen de consumir maíz en su dieta diaria es la complejidad y tiempo de cocción de las recetas tradicionales, se creó este menú de fácil preparación y rápido consumo.

FOCUS GROUP



El *Focus Group* reveló valiosas percepciones sobre la evolución de la gastronomía *Misak* basada en maíz. Los participantes compartieron experiencias personales, destacando la importancia cultural del maíz en sus vidas y la transmisión de recetas ancestrales. Se evidenció una preocupación compartida sobre la pérdida de valor gastronómico en las nuevas generaciones, atribuida a influencias externas. El diálogo abierto también resaltó la necesidad de preservar no solo las recetas, sino también los rituales y significados asociados con el maíz. La dinámica participativa del *Focus Group* proporcionó una comprensión más rica de las variables que afectan la tradición culinaria, informando directamente el desarrollo del menú para preservar la identidad *Misak*. Estos resultados destacan la importancia de medidas que fortalezcan la conexión intergeneracional con la herencia culinaria, subrayando la urgencia de acciones para revitalizar y salvaguardar la riqueza gastronómica de la comunidad.

Con base a las tres recetas tradicionales encontradas a partir de la investigación, el análisis de entrevistas y Focus Group se creó un nuevo menú inspirado en ellas sin dejar a un lado al maíz como ingrediente principal. Tomando en cuenta que el principal factor que causa que las nuevas generaciones dejen de consumir maíz en su dieta diaria es la complejidad y tiempo

de cocción de las recetas tradicionales, se creó este menú de fácil preparación y rápido consumo.

Tabla 4.

Menú a base de maíz inspirado en recetas tradicionales de la comunidad *Misak*.

Receta tradicional	Tiempo de preparación	Receta preparación rápida	Tiempo de preparación	Descripción del nuevo menú
Sopa Kendu	3 horas	Crema de maíz a las finas hierbas	40 minutos	La crema de maíz se inspiró gracias a la receta tradicional Sopa Kendu, este menú enfatiza el rápido proceso de cocción que conlleva y su fácil uso ya que es empacado al vacío, lo que hace un producto de larga durabilidad.
Sombrero Misak	2 horas	Envuelto Misak	45 minutos	El envuelto Misak mezcla la receta tradicional Sombrero Misak, se propone un envuelto el cual su tiempo de preparación es mucho más corta pero no dejamos a un lado los ingredientes principales, y sobre todo resaltando el maíz.
Chicha Fermentada	1 semana	Soda a base de maíz	60 minutos	La soda a base de maíz se creó partiendo de la receta tradicional chicha, pero con un tiempo más corto de elaboración. Siendo una bebida muy ligera y refrescante, la cual conserva el toque tradicional que es el maíz.

Menú a base de maíz inspirado en recetas tradicionales. Creación propia.

A continuación se relaciona en la Tabla 5, Menú propuesto inspirado en recetas tradicionales de la comunidad *Misak*. Asimismo, en el Anexo 2 se evidencia las etapas de preparación de estos.

Tabla 5.

Menú propuesto inspirado en recetas tradicionales de la comunidad *Misak*

Menús de recetas preparación rápida	Fotografía
Crema de maíz herbal	 A black ceramic bowl filled with a thick, yellow, grainy corn cream. In the background, there is a small white pot with green herbs and a small glass of yellow liquid.
Envuelto <i>Misak</i>	 A single yellow corn husk and its string, laid out on a dark surface. The husk is partially peeled, and the string is visible.
Soda a base de maíz	 A clear glass bottle filled with a yellow, frothy beverage, likely corn soda. Next to it is a silver pitcher.

Presentación del Menú a base de maíz inspirado en recetas tradicionales de la comunidad Misak. Creación propia.

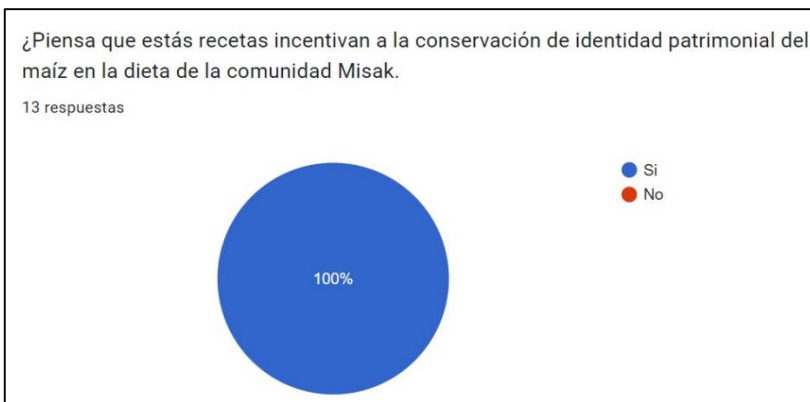
Fichas técnicas del Menú a base de maíz inspirado en recetas tradicionales de la comunidad *Misak*.

En el Anexo 3, se evidencia las 3 recetas de preparación rápida inspiradas en recetas tradicionales de la comunidad *Misak*.

Validación

- Por medio de una encuesta con cuatro preguntas cerradas se validó el nuevo menú creado, los participantes de esta encuestas fueron 13 jóvenes entre 18-29 años, donde se validó si el producto para la comprobación del prototipo de menú.

1. Pregunta #1



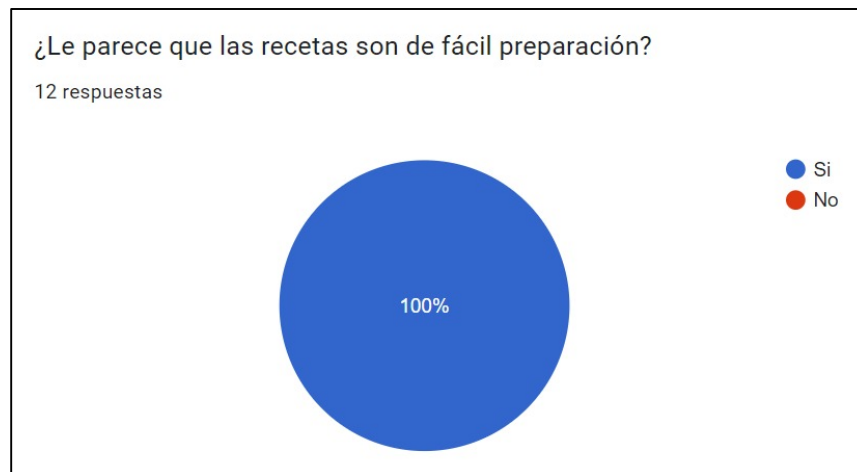
Considerando la participación de los jóvenes, se evidencia que el 100% de ellos indican que el menú inspirado en las recetas tradicionales de la comunidad *Misak*, piensan que esta propuesta incentivará en la conservación de la identidad de esta etnia.

2. Pregunta #2



En esta pregunta, el 76.9% de los jóvenes encuestados indican que usaría estas recetas en su dieta diaria mientras que el 23.1% tal vez lo harían. Analizando estas cifras hay una recepción positiva de incorporar estas recetas en su día a día.

3. Pregunta #3

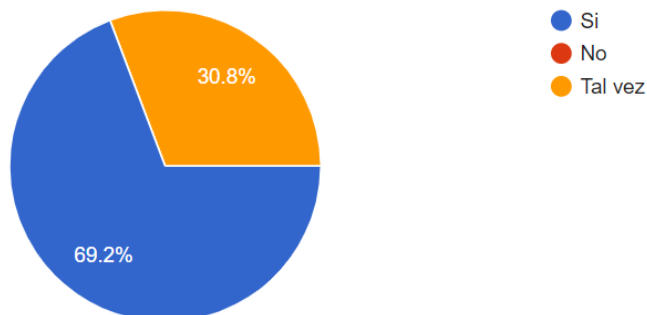


Para esta pregunta el 100% de los jóvenes encuestados, indican que las recetas propuestas inspiradas en las recetas tradicionales de la comunidad Misak les parece más fácil su preparación.

4. Pregunta #4

¿Usted consumiría las tres preparaciones tal y como se las presentó?

13 respuestas



Esta pregunta se evidencia que el 69.2% de los jóvenes encuestados indican que consumirían las 3 recetas tal como se estipula en este trabajo y el 30.8% mencionan que tal vez lo harían.

- **Identificar variables asociadas a la pérdida de valor gastronómico que han tenido estas preparaciones en las nuevas generaciones *Misak* en la comunidad Guambiana de Silvia Cauca.**

Tabla 6.

Hallazgos encontrados.

Temas	Hallazgo
Importancia del maíz	Los participantes expresaron que, aunque reconocen la importancia cultural del maíz, han experimentado una disminución en su consumo debido a la influencia de productos externos.
Conocimiento de recetas	Se evidenció que las nuevas generaciones tienen un conocimiento limitado de las recetas tradicionales a base de maíz. Algunos admitieron no conocer ciertas preparaciones mencionadas.

Influencia de productos externos	Los participantes mencionaron que la introducción de productos alimenticios comerciales ha afectado negativamente la valoración de las preparaciones tradicionales de maíz.
Cambio en preferencias	Hubo consenso en que las nuevas generaciones prefieren opciones de comida rápida y productos procesados en lugar de las preparaciones más tradicionales y laboriosas a base de maíz.
Papel de la educación	Se destacó la necesidad de incluir la educación sobre la importancia cultural y gastronómica del maíz en las escuelas y comunidades para preservar el conocimiento.
Propuestas de preservación	Los participantes sugirieron iniciativas como talleres, eventos comunitarios y programas educativos para revitalizar el interés y la participación en la preparación y consumo de alimentos a base de maíz.
Hallazgos encontrados en intervenciones y entrevistas en pérdida de tradición gastronómica. Creación propia.	

Difusión

Los resultados obtenidos en la conversación con la comunidad *Misak* revelan una arraigada conexión emocional con el maíz, destacando su importancia en la identidad y la cultura culinaria. El énfasis en sopas y guisos refleja la tradición de las preparaciones comunales, donde se comparten experiencias y se fortalece el sentido de comunidad. La elección del tipo de maíz también responde a prácticas ancestrales y a la disponibilidad local, evidenciando la relación intrínseca entre la comunidad y sus recursos.

A nivel técnico, la preparación del menú implicó desafíos logísticos y técnicas específicas para preservar la autenticidad de las recetas *Misak*. La intervención con los usuarios durante la presentación del producto proporcionó valiosa retroalimentación. La experiencia del usuario se vio influenciada por la conexión emocional con las preparaciones, resaltando la importancia de abordar no solo el aspecto culinario, sino también el cultural.

La dinámica del *Focus Group* permitió identificar variables asociadas a la pérdida de valor gastronómico en las nuevas generaciones. La influencia de productos externos y cambios en las preferencias alimenticias se reveló como factores clave. La retroalimentación emocional y las experiencias compartidas proporcionaron una comprensión más profunda de las percepciones y actitudes hacia las preparaciones a base de maíz.

Las limitaciones de la metodología radican en la disponibilidad de información detallada sobre las recetas tradicionales, lo cual podría haber afectado la contextualización inicial. Además, las barreras lingüísticas y culturales podrían haber afectado la comprensión completa de ciertos conceptos. Para mitigar estos desafíos, se realizaron interacciones seguidas con la comunidad y se estableció una colaboración estrecha para garantizar la precisión cultural en la interpretación de los resultados.

Conclusiones y Perspectivas Futuras

Conclusiones

La investigación ha revelado la profunda conexión entre la comunidad *Misak* y el maíz, tanto en términos culinarios como culturales. La preservación de las recetas tradicionales y la identidad ancestral se presenta como un desafío y una oportunidad significativa. La importancia de las sopas y guisos en la comunidad destaca la dimensión

social y compartida de su gastronomía. Además, la influencia de productos externos y cambios en las preferencias alimenticias entre las nuevas generaciones señala la urgencia de acciones para preservar la riqueza gastronómica y cultural del maíz en la comunidad *Misak*.

Perspectivas futuras

Para mejorar el prototipo y contribuir a la preservación de la identidad culinaria *Misak*, se sugiere continuar la investigación con un enfoque más participativo. Involucrar activamente a la comunidad en la creación y adaptación de recetas permitiría una mayor autenticidad y aceptación. Además, explorar la posibilidad de crear espacios educativos y eventos culturales centrados en el maíz podría fomentar una apreciación más amplia.

La colaboración con instituciones locales y el apoyo gubernamental podrían facilitar la implementación de programas que promuevan la sostenibilidad del maíz y su importancia cultural en las nuevas generaciones. La innovación en la presentación de las recetas tradicionales, como la creación de un recetario interactivo o la incorporación de elementos tecnológicos, podría ser clave para mantener viva la tradición en un mundo en constante cambio.

Bibliografía

Basque Culinary Center. (2022), Silvestre. La gastronomía de las plantas. España: Planeta Gastro, tomado de,

<https://www.planetadelibros.com.co/libro-silvestre/352154>

Cabezas, R. (2022). *Importancia de los saberes ancestrales en la identidad cultural en los niños de 5 años en la i.e. inicial de la comunidad de Cullupquio – Ayacucho.*

Obtenido de Trabajo de grado, Universidad San Ignacio de Loyola. Lima, Perú:

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/db6e2b79-d34d-49e8-a492-0c72b6167c92/content>

Cepeda, C., Flórez, V., & Martha, V. (2018). *Saberes y prácticas del cuidado de la salud en niños indígenas: Una perspectiva desde la etnia Guambiana*. Obtenido de

Investigaciones Andina, vol. 20, núm. 37, pp. 177-196:

<https://www.redalyc.org/journal/2390/239059816010/html/>

España, Á., & Atencio, R. (2019). *Promover la gastronomía ancestral como estrategia pedagógica en los estudiantes de 4° y 5° de la Institución Educativa Tablón Dulce*.

Obtenido de Trabajo de grado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

. Pasto, Colombia:

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/26244/ratenciod.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García, A. (s.f.). *La Política para el conocimiento, salvaguardia y el fomento de la*

alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Obtenido de Grupo de

Patrimonio Cultural Inmaterial:

<https://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx>

Gómez, D., Marínez, N., & Montoya, D. (2021). *Factores de riesgo que inciden en la*

pérdida de identidad cultural. Obtenido de Trabajo de grado, Universidad

Cooperativa de Colombia. Santiago de Cali, Colombia:

[https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/f8eb0fe3-a198-472e-b76f-](https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/f8eb0fe3-a198-472e-b76f-06f345665c97/content)

[06f345665c97/content](https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/f8eb0fe3-a198-472e-b76f-06f345665c97/content)

González, M.I. y Morales, L. E. (2021). Propuesta pedagógica : Desde la memoria histórica hacia la

memoria indígena del pueblo Misak. Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional. Tomado de

<http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/16817>

Londoño, S., & Collazos, J. (s.f.). *Los hijos del maíz, un regalo indígena que puede*

desaparecer para los campesinos. Obtenido de UTADEO:

<https://www.utadeo.edu.co/es/articulo/crossmedialab/277626/los-hijos-del-maiz-un-regalo-indigena-que-puede-desaparecer-para-los-campesinos>

Martinez, Virgilio (2022). MIL: la gastronomía remota de Virgilio Martínez. Tomado de

<https://www.gastroactitud.com/pista/mil-restaurante-cusco-virgilio-martinez/>

Mater Iniciativa. (2020, 19 enero). Centros Mater - mater iniciativa.

Ministerio de Educación Nacional. (2018). *Interculturalidad*. Obtenido de

<https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/pdf/Interculturalidad.pdf>

Miranda, J. (2019). *Rescate de la cocina Wayúu a través de la conservación de tradiciones*

gastronómicas. Obtenido de Tesis de grado, Universidad Autónoma de

Bucaramanga. Bucaramanga, Colombia:

[https://www.studocu.com/co/document/servicio-nacional-de-](https://www.studocu.com/co/document/servicio-nacional-de)

[aprendizaje/administracion-y-control-de-inventarios/2019-tesis-jose-miguel-de-la-](https://www.studocu.com/co/document/servicio-nacional-de-aprendizaje/administracion-y-control-de-inventarios/2019-tesis-jose-miguel-de-la-cruz-miranda-sarmiento/54742802)

[cruz-miranda-sarmiento/54742802](https://www.studocu.com/co/document/servicio-nacional-de-aprendizaje/administracion-y-control-de-inventarios/2019-tesis-jose-miguel-de-la-cruz-miranda-sarmiento/54742802)

Nak Chok Misak. file:///Users/sebero.ugarte/Downloads/MISAK%20recetario%20(1).pdf.

(2021)

Oliveri, A. (Director). (2023) “Virgilio“ [Documental]. Netflix.

<https://www.youtube.com/watch?v=bspCZK0F7rk>

Oñate, F., Romero, J., & Viteri, M. (2018). *Diversidad gastronómica y su aporte a la identidad cultural*. Obtenido de Revista de Comunicación de la SEECI, núm. 44, pp. 1-13:

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2015).

Comida, territorio y memoria Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombianos. Obtenido de <https://www.fao.org/3/i4467s/i4467s.pdf>

Pazos, W., & Álvarez, W. (2012). *Procesos de producción involucrados en el pueblo Misak, encaminados hacia una soberanía alimentaria, en el municipio de Silvia, departamento del Cauca*. Obtenido de Trabajo de grado, Univeridad del Cauca. Popayán, Colombia: <http://repositorio.unicauca.edu.co:8080/bitstream/handle>

Hemelbergh, N., & Almeida, F. (s.f) Nak Chok Misak. Obtenido de

<https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/9321/Anexo%201.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Realpe, S. (2021). *Cultura alimentaria desde la cosmovisión de los pueblos indígenas*.

Obtenido de CE Boletín informativo Vol 8. N° 2 pp 106–111:

<https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/269>

Torres, F., Romero, J., & Viteri, M. (2018). *Diversidad gastronómica y su aporte a la identidad cultural*. Obtenido de Revista de Comunicación de la SEECI, núm. 44, pp. 1-13:

<https://www.redalyc.org/journal/5235/523556567001/html/>

Anexos

Anexo 1. Entrevistas (Formulario de entrevista)

Nombre del entrevistado	Tata Jesús		Realizado por	Victoria Centeno	
Fecha de la entrevista	Viernes 27 de Octubre del 2023	Hora de inicio de la entrevista	10:35 am	Hora de finalización de la entrevista	11:00 A.M
Título del tema a tratar	La pérdida de recetas a base de maíz en las nuevas generaciones de la comunidad Misak		Edad del entrevistado	63 años	
# de preguntas	5		# de respuestas	5	

¿De qué manera se han ido perdiendo las recetas tradicionales a base de maíz al transcurrir el tiempo?	Anteriormente nuestros mayores tenían una alimentación diaria la cual tenía como materia prima principalmente el maíz siempre estaba presente ya que lo sembraban a finales de Agosto he inicios de Septiembre, actualmente esto ha ido cambiando y perdiendo su consumo por la influencia de la comida del exterior, ya que ha influido mucho significativamente
--	---

<p>¿Cómo ha afectado esta perdida de maíz en su dieta diaria alrededor de las nuevas generaciones?</p>	<p>Ha influido mucho negativamente y más en la parte de la salud ya que cuando las personas se alimentaban con preparados de maíz de sus cultivos propios no tenían problemas ya que la gente era muy sana, no se enfermaban tan frecuentemente, la perdida de este ingrediente ha afectado mucho los temas de salud, de vivencias y de pensamiento, llegando al punto de que en algunas familias se pierda la costumbre de sembrar maíz</p>
<p>¿Qué tan representativo ha sido el maíz en el transcurso de su vida?</p>	<p>Para nosotros los Misak ha sido muy importante el maíz desde la alimentación hasta la economía propia sobre todo en las culturas indígenas americanas venimos del maíz, antiguamente cuando se desconocía de la moneda el maíz fue de gran utilidad hasta de manera espiritual siempre ha estado presente.</p>
<p>¿Qué tan importante cree usted que es preservar las recetas a base de maíz en las nuevas generaciones de la comunidad Misak?</p>	<p>Conservar las recetas a sido una de las peleas que están dando los mayores de la comunidad Misak a nivel interno de nuestro resguardo, porque como tal los niños y juventud de hoy ya no quieren consumir el maíz, donde más se evidencia esto es en las escuelas ya que es ahí donde se esta hablando y enseñado de lo nuestro pero donde más notoria es la contradicción ya que en la escuela se preparan diferentes sopas a base de maíz e inmediatamente los niños se quejan porque ya no les gusta y no quieren comer. El consumismo ha inbadido en los hogares hasta en los restaurantes escolares dando como resultado que las nuevas generaciones olviden las recetas ancestrales, con ello sus raíces lo que es el Nachak (fogón) causando una pérdida cultural, por tal es muy importante la preservación de este ingrediente en el recetario comenzando por la parte de salud ya que últimamente ha ido afectando la salud de miembros de la comunidad, cayendo en ideales externos e implementando el consumo de mecato y comida rápida, la economía y los derechos</p>

	también se han visto afectados. La preservación del maíz es muy importante para evitar la extinción de la comunidad y conservar el desarrollo de la misma.
¿Según su perspectiva cuál sería la mejor manera para la preservación de recetas a base de Maíz en las nuevas generaciones de la comunidad Misak?	Principalmente sería dando el ejemplo de su utilización comenzando desde su siembra, el tipo de variedades de maíz y en que épocas se debe cosechar. Una manera eficiente para que los niños y jóvenes de la comunidad retomen el consumo de recetas a base de maíz sería la innovación de estas recetas y el conocimiento no sea solo oral ya que corre el riesgo de perderse.

Comentarios Proporcione cualquier comentario adicional para respaldar su evaluación y recomendación.

Por medio de la entrevista se evidencia como progresivamente se ha ido perdiendo el uso del maíz en el recetario Misak, a pesar de que los mayores todavía tienen presente muchas de estas recetas, las nuevas generaciones ya no las consumen y algunos hasta las desconocen por ser preparaciones de poco agrado para los niños y jóvenes.

Nombre del entrevistado	Mama Ana Cecilia		Realizado por	Victoria Centeno	
Fecha de la entrevista	Viernes 27 de Octubre del 2023	Hora de inicio de la entrevista	10:04 a.m	Hora de finalización de la entrevista	10:23 a.m
Título del tema a tratar	La perdida de recetas a base de maíz en las nuevas generaciones de la comunidad Misak		Edad del entrevistado	43 años	

# de preguntas	5	# de respuestas	5
-----------------------	---	------------------------	---

<p>¿Piensa usted que las técnicas culinarias y las recetas ancestrales a base de maíz se han ido perdiendo al pasar el tiempo?</p>	<p>En el resguardo de Guambia actualmente si se ve una perdida del recetario, ya que en las mingas y en las comidas familiares anteriormente se consumían recetas a base de maíz como sopas, mote, la chicha las cuales ya no se consumen con frecuencia. La chicha para nuestros mayores era una bebida sagrada que se ocupaba diariamente, actualmente pocas familias siguen consumiendo el maíz con frecuencia pero entre más pasa el tiempo más personas lo dejando de hacer.</p>
<p>¿Cuánta importancia ha tenido el maíz en su vida, y de qué manera lo ha aplicado?</p>	<p>En mi vida el maíz ha sido de gran importancia ya que ha sido un alimento primordial y esencial para la comunidad. Cuando era niña mis papas siempre me daban de desayuno, almuerzo y cena toda la semana la sopa de maíz, también se consumía mucho la mazamorra de maíz a veces con leche y otras sin leche, nunca faltaban las arepas de choclo y de maíz. Para ser sincera últimamente ya no he consumido maíz de la misma manera que cuando era niñas, ahora se lo ha reemplazado por el arroz ya que uno busca lo más fácil, entonces pocas veces lo consumimos, pero mis padres si lo siguen consumiendo más frecuente.</p>
<p>¿Cómo cree que se podría evitar esta pérdida de recetas a base de maíz en las nuevas generaciones de la comunidad Misak?</p>	<p>En algunas familias se sigue transmitiendo los conocimientos por medio del Nachak (fogón) sin embargo al ser una transmisión oral hace que en algún punto se pierda ya que nuestros jóvenes no se interesan por conservar estos saberes en sus memorías y lo olvidan facilmente. Creo que es fundamental aplicar nuevas recetas a base de maíz que sean de mayor agrado para nuestros jóvenes, y de fácil consumo, que no tenga tanta complejidad su preparación. Mis hijos solo</p>

	<p>consumen recetas a base de maíz cuando visitan a los abuelos o cuando mis padres me traen el maíz yo muy trato de prepararles arepas de maíz con queso.</p>
<p>¿Qué factores cree usted que han afectado la pérdida de recetas a base de maíz?</p>	<p>Creo que uno de los factores más importantes que han afectado ha sido el consumo de productos ya fabricados, hemos adquirido comidas de diferentes lugares olvidando la nuestra y haciendo que nuestros hijos también la olviden, muchos de nuestros adolescentes olvidan sus tradiciones al momento de salir a vivir en las grandes ciudades por la Universidad y adquieren hábitos alimenticios lejanos a sus raíces todo esto por la facilidad de consumo.</p>
<p>¿Actualmente qué recetas a base de maíz y sus preparaciones tiene presente en su memoria?</p>	<p>Hay muchas preparaciones que las conozco mas no las aplico en mi alimentación diaria por el tiempo que estas conllevan y hay algunas preparaciones que tengo en la memoria que preparaba mi mama como el sango que es la más importante para nuestra tradición</p>

Comentarios Proporcione cualquier comentario adicional para respaldar su evaluación y recomendación.

Se ha evidenciado como progresivamente el maíz a dejando de ser el protagonista en la alimentación de la comunidad Misak, dado a que los jóvenes prefieren consumir alimentos no tradicionales ya sea por facilidad o por tiempo de preparación

Nombre del entrevistado	Tía Benilda		Realizado por	Victoria Centeno	
Fecha de la entrevista	Viernes 27 de Octubre del 2023	Hora de inicio de la entrevista	11:02 a.m	Hora de finalización de la entrevista	11:16 a.m
Título del tema a tratar	La perdida de recetas a base de maíz en las nuevas generaciones de la comunidad Misak		Edad del entrevistado	32 años	
# de preguntas	5		# de respuestas	5	
¿Qué tan importante ha sido el maíz en su dieta diaria?			Cuando vivía con mis padres el maíz era muy importante en nuestra alimentación ya que preparábamos sopas como el Kendu, las arepas de maíz y también se consumía mucho el sango con ollucos, actualmente yo utilizó el maíz para limpiar energías y los rituales nuestros ancestros nos han enseñado		
¿Qué tan importante cree que es la preservación del maíz en la alimentación de las nuevas generaciones?			Muy importante ya que hace parte de nuestra cultura y el desarrollo que hemos tenido como comunidad, es importante que un patrimonio como es la utilización del maíz no desaparezca		
¿Cómo cree que ha preservado el consumo del maíz a nivel personal?			He tratado de mantener las tradiciones en mi familia mas que todo con mi hija, existe un ritual el cual consiste en la preparación de maíz cocido este se le da en la primera vez que le llega a las niñas su periodo esto para que tengan fuerza y ninguna mala energía las influya.		
¿De qué manera cree usted que se podría ayudar a la preservación de recetas a base de maíz en las nuevas generaciones?			Creo que la manera más importante es dando el ejemplo practicando, para que ellos así poco a poco vayan aprendiendo y retomando estas tradiciones que poco a poco se han ido dejando de realizar por el facilismo que nos influye al momento de acoger diferentes maneras de consumo lejanas a nuestras tradiciones.		



¿Actualmente qué recetas a base de maíz tiene presente en su memoria?

Actualmente las recetas que se tienen presentes son las sopas porque muchos de nosotros crecimos alimentandonos de ellas, pero las que más se consumen son las arepas.

Comentarios Proporcione cualquier comentario adicional para respaldar su evaluación y recomendación.

Se puede evidenciar como algunas familias de la comunidad siguen utilizando el maíz a nivel espiritual, tal vez ya no de consumo diario pero tienen muy presente lo importante que es y fue el maíz en su cultura, tanto para sus mayores y lo relevante que es preservarlo para las nuevas generaciones

Anexo 2. Etapas de preparación del Menú propuesto inspirado en recetas tradicionales de la comunidad *Misak*

Receta propuesta	Etapas de preparación
Crema de maíz herbal	
Envuelto <i>Misak</i>	

Soda a base de maíz



Anexo 3. Fichas Técnicas

Anexo 3. 1. Ficha técnica Crema de maíz a las finas hierbas

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
<i>Crema de maíz a las finas hierbas</i>	4 porciones	
Maíz tierno	1	und
Pechuga de pollo	1	und
Leche	10	gr
Crema de leche	10	gr
Sal		
Pimienta		
Orégano	5	gr
Perejil	5	gr
Tomillo	5	gr
Laurel	5	gr

Procedimiento

1. Comenzar desgranando el maíz, una vez desgranado, calentar a fuego medio una olla con agua, añadiendo el maíz desgranado, la pechuga de pollo, las finas hierbas, sal y pimienta al gusto, dejamos cocinar por aproximadamente 25- 30 minutos.
2. Una vez pasado el tiempo estimado, pasar toda la preparación a un procesador o licuadora a excepción del hueso de la pechuga.
3. Finalmente pasar la preparación ya procesada a un sartén, incorporar la leche, crema de leche y mezclar hasta incorporar todos los ingredientes.

Anexo 3.2. Ficha técnica Envuelto Misak

INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
<i>Envuelto Misak</i>	8 porciones	
Harina de maíz	150	gr
Mambe	4	gr
Harina de quinua	20	gr
Queso fresco	30	gr
Maíz fresco	5	und
Polvo para hornear	5	gr
Leche	15	gr
Huevo	4	und
Panela	40	gr
Hojas de choclo	8	und

Procedimiento

1. Comenzar desgranando y moliendo el maíz fresco.
2. Batir las claras hasta llegar a punto de nieve, con la ayuda de una espátula añadimos el maíz molido, mezclar hasta incorporar todos los ingredientes.
3. Pasar por un colador la harina de maíz, harina de quinua y polvo para hornear, mezclar con la leche; agregar con movimientos envolventes a la mezcla anterior.
4. Una vez incorporadas las dos mezclas, agregar queso fresco rallado y panela molida.
5. Verter por porciones la mezcla en la hoja de choclo
6. Cocinar a vapor por aproximadamente 20-25 minutos.

Anexo 3.3. Ficha técnica Soda a base de maíz

<input checked="" type="checkbox"/> INGREDIENTES	CANTIDAD	MEDIDA
<i>Soda a base de maíz</i>		
Agua	3	lts
Maíz	2	lb
Canela	3	und
Panela	50	gr

Procedimiento

1. Desgranar el maíz, una vez desgranado cocinar en una olla con agua incorporando la canela y panela, dejamos cocinar aproximadamente 30 minutos
2. Pasado el tiempo estimado, licuar progresivamente la preparación.
3. Pasar la preparación por un colador de tela aproximadamente 2 veces
4. Y servir la bebida fría.