Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Facultad de Creación y Hábitat

Carrera de Diseño de Gastronomía y Artes Culinarias

PROYECTO DE GRADO

Entrada basada en la reelaboración de recetas tradicionales de Nariño con ingredientes en riesgo

Asignatura: Proyecto de Grado

Semestre: 2024-1

Estudiante: [Kelly Benavides]
Director: Manuel Sevilla

Pontificia Universidad JAVERIANA Cali

Tabla de Contenidos

Resumen 2

Planteamiento del Problema y Justificación de la Propuesta .....……..4

Objetivo General .....…… 7

Objetivos Específicos .....…… 7

Marco Teórico y Estado del Arte .....…….. 8

Metodología .....…. 11

Resultados .....…. 15

Discusión .....…. 18

Conclusión y Perspectivas Futuras .....…… 19

Bibliografía .....…… 20

Anexos .....…….. 21

1. RESUMEN.

El departamento de Nariño, al suroccidente de Colombia, es una tierra de contrastes y sabores únicos, con una rica tradición culinaria que hoy se ve amenazada, entre otros factores, por la pérdida de ingredientes autóctonos y la falta de reconocimiento. Este proyecto busca contribuir al rescate y la visibilización de la gastronomía de la subregión andina de Nariño a través de la creación de un plato que combina ingredientes en riesgo y la deconstrucción de recetas tradicionales. Dentro de este proceso de creación de un plato, se tomaron en cuenta varios pilares del enfoque de *food design*, con acento en los aspectos de Herencia Cultural, Valor Gastronómico y Turismo y Promoción Cultural.

En términos concretos, el proyecto propone como plato una falsa milhoja elaborada con papas ica (una variedad de tubérculo en riesgo), acompañada de una salsa de ají de maní y una cama de queso campesino proveniente del municipio nariñense de Pupiales. Esta creación culinaria deconstruye el tradicional plato de papas con ají de maní, manteniendo su esencia y sabor mientras lo presenta de forma innovadora y atractiva.

La propuesta gastronómica fue validada con estudiantes migrantes de Nariño en Cali, quienes valoraron positivamente su sabor, textura, presentación y conexión con recetas e ingredientes tradicionales de Nariño andino. Esta aceptación demuestra el potencial de la iniciativa para conectar a las comunidades con su herencia cultural, promover el consumo de ingredientes locales y explorar la apertura de nuevos espacios de promoción de la gastronomía local a través de espacios como restaurantes y hoteles.

Este proyecto representa un paso importante para visibilizar la riqueza culinaria de Nariño y contribuir al fortalecimiento de su identidad cultural. La utilización de ingredientes en riesgo y la deconstrucción de recetas tradicionales ofrecen una alternativa innovadora para preservar y

promover la gastronomía local, a la vez que brinda herramientas para un impacto positivo en la economía regional, el medio ambiente y el turismo.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.

Nariño es un departamento biodiverso donde encontramos una gran variedad de flora y fauna. Su gastronomía, basada en tubérculos y sopas, se perdía por la falta de accesibilidad a los alimentos, por los cambios climáticos y por la influencia de las grandes industrias. Este documento busca visibilizar la gastronomía de Nariño andino utilizando ingredientes en riesgo, lo cual implica reconocer su importancia cultural, gastronómica, económica y medioambiental. Esta iniciativa se fundamenta en los siguientes aspectos:

- **Herencia Cultural**: Estas recetas representan la identidad y la historia de Nariño. Son parte del patrimonio cultural intangible que merece ser protegido y transmitido a las generaciones futuras.
- **Valor Gastronómico**: Las recetas tradicionales de Nariño son apreciadas por su sabor único y sus técnicas culinarias particulares. Forman parte de la diversidad gastronómica del país y contribuyen a enriquecer la oferta culinaria nacional e internacional.
- **Sustento Económico**: Muchas comunidades dependen de la producción y comercialización de los ingredientes utilizados en estas recetas. Preservar estas tradiciones implica proteger también los medios de vida de agricultores, pescadores y otros productores locales.
- **Conservación Medioambiental**: Algunos ingredientes en riesgo están vinculados a prácticas agrícolas sostenibles o a la conservación de ecosistemas naturales. Promover el uso responsable de estos ingredientes fomenta la protección del medio ambiente y de la biodiversidad.
- **Turismo y Promoción Cultural**: Las recetas tradicionales son un atractivo turístico importante. Preservarlas contribuye a fortalecer la identidad cultural de la región y atraer a visitantes interesados en la autenticidad y la diversidad culinaria.

- **Adaptación al Cambio Climático**: Algunos ingredientes en riesgo pueden ser más resistentes a ciertos cambios climáticos o condiciones ambientales. Conservar y promover su cultivo ayuda a diversificar la producción agrícola y aumentar la resiliencia ante los desafíos climáticos.

Estos factores surgieron como relevantes en el curso del proceso de elaboración del presente proyecto, y se derivan del enfoque propio del *food design*, uno de los enfoques presentes en el programa de Gastronomía y Artes Culinarias. Esta metodología pretende mostrar la comida desde otra perspectiva, convirtiéndola en una fuente de ingreso y mejorando su valor gastronómico. Además, se busca evaluar la adaptabilidad de este enfoque utilizando ingredientes poco comunes, empatizando con los consumidores y destacando aspectos como el proceso de cultivo y la importancia de apoyar a los agricultores locales.

La preservación de las recetas tradicionales de Nariño con ingredientes en riesgo es fundamental para salvaguardar la identidad cultural, promover el desarrollo económico sostenible, conservar el medio ambiente y fomentar la diversidad gastronómica. Para visibilizar estos elementos del patrimonio gastronómico de la subregión andina de Nariño, es esencial investigar a fondo la gastronomía de esta área para identificar los platos más representativos y significativos. La adaptación al público objetivo es crucial; por lo tanto, los platos seleccionados deben ser accesibles y atractivos, considerando adaptar las presentaciones o los ingredientes para satisfacer los gustos y expectativas de los comensales urbanos.

Será necesario crear un plato que destaque de manera equilibrada, representando la diversidad culinaria de la subregión andina de Nariño. Priorizar el uso de ingredientes en riesgo, frescos y locales en la elaboración del plato contribuirá a apoyar a los productores locales y garantizará la autenticidad y calidad de los alimentos, ofreciendo así una experiencia culinaria memorable. A la luz de lo anterior, la siguiente se formuló como la pregunta orientadora del proceso:

¿Cómo se pueden visibilizar algunos elementos del patrimonio gastronómico de la subregión andina del departamento de Nariño, a través de un plato que pueda ser ofrecido en restaurantes y hoteles de ciudades en Colombia?

3. OBJETIVO GENERAL.

Diseñar una propuesta gastronómica, mediante la deconstrucción de recetas tradicionales y el uso de ingredientes en riesgo, para visibilizar elementos del patrimonio gastronómico del departamento de Nariño (subregión andina) en restaurantes y hoteles de la ciudad de Cali.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar algunos ingredientes en riesgo y de poco aprovechamiento por fuera de la gastronomía del departamento de Nariño (subregión andina), a través de fuentes documentales y testimoniales, para integrarlos de manera creativa y sostenible en el diseño de una entrada.
- Comprender algunas de las dinámicas de preparación del patrimonio gastronómico del departamento de Nariño (subregión andina), a través de fuentes documentales y testimoniales, para integrarlas en el proceso de diseño e implementación de una entrada
- Crear una entrada basada en los ingredientes en riesgo y la deconstrucción de una receta tradicional.
- Evaluar la propuesta gastronómica diseñada, a través de sesiones de degustación con estudiantes oriundos de Nariño vinculados a la Universidad Javeriana Cali, para establecer el grado de aceptación y viabilidad como una propuesta.

4. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE.

El presente proyecto de creación gastronómica se formula a partir de dos conceptos principales: el patrimonio gastronómico en contextos de migración y su visibilización a través de estrategias creativas.

Patrimonio gastronómico en contextos de migración

Nariño, uno de los departamentos más biodiversos de Colombia, se distingue por la variedad de sus ecosistemas, que incluyen páramos, montañas, costa y bosques. Según el Plan Nacional de Desarrollo (2023), este departamento alberga el 20 % de las especies de plantas, el 68 % de las aves y el 38 % de los mamíferos del país. A pesar de su riqueza natural, estos ecosistemas han sufrido el impacto de nuestras acciones irresponsables frente a la naturaleza. Uno de los mayores desafíos actuales es la presencia de grupos armados, cuya actividad ha provocado la deforestación de aproximadamente el 41 % del territorio nariñense en el último año, principalmente para el cultivo ilícito de coca, según datos de la IDEAM , esta situación ha obligado a muchos campesinos a abandonar sus tierras por motivos de seguridad, emigrando hacia las grandes ciudades perdiendo así, parte de su identidad cultural, por ejemplo, sus prácticas tradicionales como la cocina a leña y la agricultura de subsistencia.

En este contexto, se hace indispensable preservar las costumbres, recetas e ingredientes característicos de Nariño, que forman parte integral de su herencia cultural. La gastronomía juega un papel fundamental en la transmisión y mantenimiento de estas tradiciones, sirviendo como vehículo para unir a las comunidades y rescatar prácticas culinarias ancestrales. A través de la cocina, se comparten saberes y recetas transmitidas de generación en generación, proporcionando un espacio para preservar el conocimiento sobre el reconocimiento de plantas y recursos locales, y promoviendo el orgullo por la identidad regional. La preparación de alimentos y la comida que compartimos son medios de interacción y conexión, donde más allá de los ingredientes, entran en juego aspectos abstractos presentes en las dinámicas del comer juntos.

La esfera de la gastronomía es un terreno propicio para enriquecer el legado cultural de una comunidad, ya que, a través de ella, los miembros de una sociedad han desarrollado platos que satisfacen el apetito y el paladar, y reflejan las costumbres y conocimientos arraigados de un lugar.

La migración de jóvenes a las universidades en las ciudades capitales de Colombia es significativa, abarcando cinco principales: Bogotá, Medellín, Barranquilla, Cali y Bucaramanga. En Cali, específicamente, el 48.95% de los estudiantes provienen de diversos departamentos del país, entre ellos Nariño, que aporta el 0.52% del total. Esto se traduce en un promedio de 1000 estudiantes provenientes de Nariño que ingresan a las distintas universidades de la ciudad de Cali (LEE PUJ 2021).

Visibilización de patrimonio gastronómico y creación gastronómica

En concordancia con lo anterior de algunos referentes de desarrollos gastronómicos donde se articula la visibilizarían del patrimonio gastronómico local (incluyendo el del departamento de Nariño), el uso de ingredientes en riesgo y los servicios de restauración en hoteles.

Un referente de desarrollo gastronómico donde se articula la visibilización del patrimonio culinario, es El restaurante chileno Borago, dirigido por Rodolfo Guzmán el cual, se destaca por su enfoque en el aprovechamiento de ingredientes y el uso de productos de temporada. Su temática se centra en rescatar las cocinas ancestrales, especialmente las de los pueblos mapuches. Borago busca destacar la riqueza de estos ingredientes y su conexión con la naturaleza, adaptando sus platos a las estaciones del año, ya que Chile cuenta con cambios estacionales marcados. Cada menú propuesto por Borago se basa en las diferentes estaciones, incorporando los colores, sabores y texturas que caracterizan a cada período del año. Esta adaptabilidad permite que el restaurante refleje la frescura y la diversidad de los ingredientes disponibles en cada temporada, creando así una experiencia gastronómica única que celebra la riqueza culinaria y cultural de Chile.

Dentro de la región de Nariño, se destacan chefs como Jhon Herrera, cuya misión es exaltar los sabores auténticos de la zona a través de prácticas culinarias arraigadas en la tradición campesina. Utilizando ingredientes emblemáticos como la papa, la yuca, el chilacuán, las habas, entre otros, y rescatando la técnica de cocinar en fogones de leña, estos chefs buscan no solo destacar la gastronomía moderna, sino también preservar y honrar herencia culinaria de Nariño. Su principal objetivo no se limita a crear espacios gastronómicos exclusivos, sino más bien a compartir y difundir la esencia de la cocina tradicional nariñense en diversos ámbitos.

Con el fin de darle un mayor protagonismo a la tradición en la alta cocina, se encuentra Mario Mora, un experto en elevar productos regionales dentro de los amasijos nariñenses a estándares alto sin perder su autenticidad artesanal, lo cual lleva a este trabajo investigativo a deconstruir un plato tradicional nariñense como lo es las papas con ají de maní, de la misma manera que se realizó en el proyecto titulado " Propuesta de deconstrucción de platos tradicionales de las plazas de mercado de Bucaramanga" cuyo objetivo principal fue exaltar una de las preparaciones más tradicionales del Edificio Plaza Central de Bucaramanga (Mote Santandereano) mediante la implementación de técnicas de deconstrucción y alta cocina, para así producir más interés en la gastronomía de estos lugares por parte de las nuevas generaciones. (Sánchez, N. Y. & Otálora, S. A. 2020).

Según Ferrán Adriá la deconstrucción es la modificación de texturas, formas y la variación de temperatura de recetas tradicionales, esto se realiza para intensificar sabores y darle un estilo personal al plato, para así mantener la esencia de estos, pero presentarlo a los comensales de una forma más atractiva.

En síntesis, el proyecto se propuso combinar elementos de adaptación gastronómica entre migrantes (donde se ajustan las recetas y se exploran nuevos ingredientes, tratando de mantener los sabores originales) y la creación gastronómica orientada a contextos de exploración (restaurantes y hoteles), en torno al patrimonio gastronómico de Nariño andino.

5. METODOLOGÍA

El proyectó se llevó a cabo a través de una metodología cualitativa que buscaba comprender a fondo las experiencias sensoriales y las percepciones de los participantes. Este método posibilita la exploración detallada de los aspectos específicos de la adaptación sensorial de los estudiantes migrantes, así como la captura de sus opiniones, emociones y sensaciones de manera completa y contextualizada. Además, este enfoque cualitativo facilita la identificación de patrones, temas emergentes y diferencias individuales en las respuestas de los participantes, contribuyendo así a una comprensión más profunda del proceso de adaptación sensorial en este contexto particular.

El proyecto utilizó dos fuentes principales como insumo para el proceso creativo:

- **Fuentes documentales:** Libros, artículos y piezas en otros formatos (audiovisuales, podcast, infografías) sobre gastronomía de Nariño, reelaboración de recetas tradicionales en contextos de migración, ingredientes en riesgo y restauración hotelera enfocada en reelaboración de recetas tradicionales.
- **Testimonios:** Entrevistas y conversaciones con portadores de tradición gastronómica de Nariño andino, migrantes de Nariño andino a Cali (estudiantes universitarios y personas vinculadas a entornos laborales en Cali). Dentro de estos testimonios están las sesiones de degustación, que incluyeron muestras del plato a un público y validación de su recepción.

Desarrollo del proyecto

El proyecto se llevó a cabo entre las fechas de 25 de agosto del 2023 y 17 de mayo del 2024, en Cali, Pasto y una serie de localidades del departamento de Nariño que se describen más adelante. Para mayor claridad en la explicación de este proceso, a continuación, se presentan los objetivos específicos y las acciones asociadas que se llevaron a cabo:

- **Objetivo:** *Identificar algunos ingredientes en riesgo y de poco aprovechamiento por fuera de la gastronomía del departamento de Nariño (subregión andina), a través de fuentes documentales y testimoniales, para integrarlos de manera creativa y sostenible en el diseño de una entrada*

Se llevó a cabo la recopilación de testimonios de 45 habitantes de los corregimientos de Mocondino, Cánchala, Cabrera, Pupiales y chefs especializados en rescatar la comida tradicional de Nariño. Las preguntas se diseñaron para conocer los ingredientes menos utilizados en la gastronomía nariñense, así como de los factores que influyen en su uso y preservación en la cocina local, esta encuesta se realiza ente los días del 24 de marzo al 31 de marzo.

- **Objetivo:** *Comprender algunas de las dinámicas de preparación del patrimonio gastronómico del departamento de Nariño (subregión andina), a través de fuentes documentales y testimoniales, para integrarlas en el proceso de diseño e implementación de una entrada*

Se llevó a cabo una recopilación de datos a través de encuestas presenciales realizadas en el mes de marzo entre los días 24 de marzo al 31 de marzo del 2024 en corregimientos como Mocondino, Cánchala, Cabrera, Pupiales el total de encuestados fueron 45 personas entre ellos habitantes de estos corregimientos y chefs locales especializados, estas encuestas cuentan con un enfoque en la diversidad de perspectivas desarrollando así un cuestionario estructurado que abordó aspectos relacionados con la gastronomía de la región, así como ingredientes, técnicas culinarias, preferencias alimentarias y percepciones culturales.

Además, se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica para complementar la información recopilada a través de las encuestas. Con la ayuda del libro "Sabores y Saberes de las Comunidades Andinas Nariñenses", escrito por Sara Eloísa del Castillo Matamoros, María del Pilar Zea León y Eliana Lorena Suárez Higuera, (imagen 1) se identificaron y extrajeron las prácticas gastronómicas más representativas del departamento de Nariño, específicamente de

la subregión andina. Este libro proporciona una base de datos y una visión profunda de las tradiciones culinarias arraigadas en la región, enriqueciendo así el análisis de las prácticas gastronómicas locales.

Al combinar la información obtenida a través de las encuestas con los conocimientos proporcionados por fuentes bibliográficas confiables como "Sabores y Saberes de las Comunidades Andinas Nariñenses", se pudo obtener una comprensión más completa y holística de las prácticas gastronómicas de Nariño, permitiendo así destacar las tradiciones culinarias más significativas y representativas de la región. Cabe resaltar en este punto que este documento fue de gran valor, en tanto que identifica ingredientes principales y técnicas propias de Nariño, como sopas y platos con tubérculos, raíces y cereales, entre otros.

Imagen 1: Carátula del libro “Sabores y saberes de las comunidades andinas Nariñenses”, elaborado por Sara Eloísa del Castillo Matamoros, María del Pilar Zea León y Eliana Lorena Suárez Higuera. Imagen tomada de la versión digital de la publicación.

- **Objetivo:** *Crear una propuesta gastronómica basada en los ingredientes en riesgo y la deconstrucción de receta tradicional a través de pruebas de laboratorio.*

Después de llevar a cabo la investigación correspondiente, se identificaron una serie de platos clásicos que son emblemáticos de la gastronomía del Nariño andino, siendo, las papás con ají de maní la receta seleccionada para llevar a cabo la nueva propuesta gastronómica a través de su deconstrucción. Los detalles de este proceso, incluyendo la receta, se presentan más adelante.

- **Objetivo:** *Evaluar la propuesta gastronómica diseñada, a través de sesiones de degustación con estudiantes de la universidad javeriana de Cali migrantes del departamento de Nariño, para establecer el grado de aceptación y viabilidad como una propuesta.*

Se llevó a cabo una degustación con estudiantes oriundos de Nariño andino y vinculados a la Universidad Javeriana Cali. Esta actividad se llevó a cabo el día 11 de mayo del año 2024, con un conjunto de 20 comensales cuyas edades estaban entre los 18 y los 30 años. El mecanismo utilizado para evaluar su percepción fue una encuesta en Google Forms que permitía conocer su adaptación sensorial a esta propuesta gastronómica. Las preguntas pueden consultarse en el anexo y también en la siguiente dirección electrónica: https://forms.gle/cirC1Te7RReUGkMh6

Es importante aclarar que, en una primera instancia del proyecto, el propósito fue hacer las pruebas de degustación en restaurantes de hoteles de la ciudad de Cali. Eventualmente esta opción se descartó por dos razones. La primera, por las exigencias logísticas y los tiempos de respuesta por parte de un grupo de hoteles seleccionado, que no coincidían con los plazos de la asignatura. La segunda, quizás más importante, porque se consideró de gran valor la percepción de migrantes nariñenses que están familiarizados con los sabores e ingredientes que el proyecto pretendió deconstruir y reformular. Sus puntos de vista fueron centrales para el proceso y la receta final del plato refleja muchas de sus consideraciones.

6. RESULTADOS.

A partir de las entrevistas realizadas, se elaboró un listado de ingredientes que servirán como base para la creación de una propuesta gastronómica que busca representar de manera degustativa la riqueza culinaria de Nariño. Los ingredientes identificados incluyen la papa ica, el capulí, el chilacuán, el cuy, el haba roja y el frijol fresco. Estos elementos fueron cuidadosamente seleccionados tras una consulta directa con miembros de la comunidad y expertos culinarios locales, lo que evidencia la diversidad y riqueza de la cocina tradicional de la región.

En esta propuesta gastronómica se ha decidido utilizar la papa ica, el maní y el queso campesino como ingredientes clave. Esta elección surge tras conversaciones con campesinos de comunidades como Pupiales, Mocondino, Cabrera y Cánchala, donde se reveló que, debido a cambios climáticos, la papa ica enfrenta pérdidas en las cosechas por heladas, mientras que el maní y el queso están siendo afectados por la predominancia de grandes industrias. Actualmente, el maní es difícil de encontrar en su presentación a granel, ya que ha sido industrializado en forma de pasta de maní, y el queso, debido a costos se les ha añadido conservantes y ha perdido su autenticidad artesanal. Entre las prácticas culinarias mencionadas por los encuestados están el asado en hornillas tradicionales, la preparación de helados de paila, la cocina a leña y fermentos a base de maíz. Estas prácticas, resaltadas por la comunidad y los expertos locales, reflejan la riqueza cultural y culinaria de Nariño, así como su arraigo en las tradiciones ancestrales de la región.

Tras investigar, se identificaron platos clásicos emblemáticos de la gastronomía del Nariño andino. Entre estos, destaca la preparación de "Papas con ají de maní", una

especie de falsa milhoja elaborada en papa ica, con ají de maní y queso campesino traído de Pupiales. Este plato, recurrente en la cocina nariñense, exhibe técnicas culinarias muy representativas de la región, para la elaboración de este plato se hace la debida estandarización de la receta la cual la podemos visualizar en la imagen 2.

La elaboración de este plato se realiza con la colaboración de chefs especializados en cocina tradicional nariñense, como Juan Ruano del restaurante Migrante y Jhon Herrera del restaurante La Vereda. Se lleva a cabo un proceso de estandarización para definir la propuesta de platos, asegurando coherencia y calidad en su ejecución. Además, se realizan diversos laboratorios en casa para perfeccionar técnicas culinarias, ajustar sabores y presentaciones, e incluso se elaboran bocetos para determinar los emplatados.

Pontificia Universidad JAVERIANA Cali			FORMATO FICHA TECNICA Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales	
SEMESTRE: septimo			PORCIONES:	
UTENSILIOS:	OLLA, TABLA, CUCHILLO, licuadora,mandolina			
NONBRE DE LA RECETA:	falsa mil hoja de papa con aji de mani			
NOMBRE :	kelly Benavides			
INGREDIENTES	Unid.	Cant.	DESARROLLO DE LA RECETA	
papa ica	g	500	1.proceso de la papa	
mani	g	200	cortar en láminas muy finas con la mandolina o cuchillo	
leche	ml	200	llevar a agua hirviendo por aproximadamente 8 minutos y luego retirarlas y dejarlas reposar por 5 minutos	
sal	g	4	2.proceso del aji de mani	
cebolla larga	g	100	tostar el mani en un sarten hasta que se dore, dejarlo enfriar	
aji pajarito	g	4	Mezclar ingredientes: En una licuadora o procesador de alimentos, coloca el maní tostado, el diente de ajo	
			pelado, leche, tomate,cebolla ,ají picante, sal al gusto,	
			Mezclar hasta obtener una textura suave y homogénea	
			3.proceso de armado	
			ponemos una capa de la papa que fue previamente cocida en un molde para hornear	
			luego un poco de la mezcla de aji de mani	
			asi sucesivamente hasta completar el molde	
			la metemos al horno por una hora a una temperatura de 200c°	
			la dejamos reposar por 10 minutos	
			y la emplatamos y le podemos agregar queso rallado encima	

Imagen 2: Estandarización de la receta. Elaboración propia.

En el marco de las validaciones realizadas a 20 personas, tanto trabajadores como estudiantes de la Universidad Javeriana, se obtuvieron resultados altamente positivos. La aceptación del plato por parte de los comensales superó las expectativas. El análisis sensorial de la entrada arrojó resultados favorables en cuanto a textura, sabor y aroma. Los participantes destacaron la armonía entre estos elementos y la agradable sensación que generaba el plato en el paladar. Además, se resaltó la acertada combinación de la entrada con el plato principal, las papas con ají de maní.

7. DISCUSIÓN.

Este proyecto aborda la identificación y valorización de ingredientes tradicionales del Nariño andino, así como su recreación mediante recetas tradicionales. La importancia de este estudio radica en varios aspectos culturales, gastronómicos, económicos y medioambientales que contribuyen a la preservación y promoción del patrimonio culinario de la región.

Identificación de Ingredientes Tradicionales

La primera fase del proyecto se centró en la identificación de ingredientes tradicionales que son fundamentales para la gastronomía del Nariño andino. En una revisión exhaustiva de fuentes históricas, entrevistas con cocineros locales y visitas a mercados y comunidades rurales, se compiló una lista de ingredientes esenciales en la dieta de la región, se busca la información de estos, el uso en las cocinas y como ha sido su adaptabilidad a la población, tras este reencuentro se saca una los más representativos y se hace la fase dos.

Recreación de Recetas Tradicionales

La segunda fase del proyecto consistió en la recreación de recetas tradicionales utilizando los ingredientes identificados. Este proceso implicó no solo la recopilación de recetas ancestrales, sino también la adaptación de técnicas culinarias para mantener la autenticidad mientras se hacía accesibles y atractivas para el público contemporáneo. Durante esta etapa, se realizaron talleres de cocina y degustaciones que permitieron validar las recetas con miembros de la comunidad local.

8. CONCLUSIÓN Y PERSPECTIVAS FUTURAS.

Al iniciar este proyecto con la idea de un menú de degustación fue un gran reto. La búsqueda de ingredientes e insumos locales en riesgo de extinción nos enfrentó a la realidad de la fragilidad de la gastronomía nariñense. Sin embargo, este desafío nos impulsó a enfocarnos en un plato el cual se escogió como entrada una falsa milhoja de papa ica con salsa de ají de maní y queso campesino.

La deconstrucción de esta receta tradicional nos permitió reinterpretar los sabores y texturas de Nariño, presentándolas de una manera atractiva. La estandarización de la receta, a través de pruebas de laboratorio, fue crucial para garantizar la calidad y consistencia del plato.

La validación del plato con estudiantes migrantes de Nariño en Cali fue satisfactoria. Su aceptación y valoración positiva nos confirmaron el potencial de este proyecto para visibilizar la riqueza culinaria de Nariño y conectar a las personas con su herencia cultural.

Este proyecto es solo el comienzo de un camino emocionante. A largo plazo, buscamos implementar un menú deconstruido que muestre al mundo la versatilidad y el potencial de la gastronomía nariñense. Queremos cambiar la perspectiva de la comida, presentándola de una manera diferente sin perder su esencia. Nuestra meta es crear una experiencia gastronómica única que invite a compartir, celebrar y preservar la identidad cultural de Nariño a través de sus sabores. Creemos firmemente que la gastronomía puede ser un puente entre la tradición y la modernidad, un motor de desarrollo sostenible y una fuente de orgullo para las comunidades.

9. BIBLIOGRAFIA.

- Aranda Barandiain, L. (2012). Boragó: filosofía nativa en la alta cocina. DW made for minds. Recuperado AQUÍ
- Barcelona Culinary Hub. (s.f.). Técnica deconstrucción cocina. Recuperado AQUÍ
- Cambio Colombia. (2022). Nariño, un semillero de biodiversidad. *Cambio Colombia*. Disponible AQUÍ.
- Camilo, P. B. C., Arley, M. G. D., & Carlos, C. C. (2020). Diseño de comida *(food design)* como fuente de innovación social. *Revista TENDENCIAS Vol. XXI No*, *1*(1er).
- Del Castillo Matamoros, S. E., del Pilar Zea León, M., & Suárez Higuera, E. L. (2014). Sabores y saberes de las comunidades andinas nariñenses: identidad gastronómica ancestral de cinco municipios de la zona andina del departamento de Nariño, Colombia.
- LEE PUJ (2021). INFORME 41 Migración de estudiantes tránsito inmediato educación superior. Recuperado AQUÍ
- Ministerio de Comercio, Industria y Turismo de Colombia (2014). Recetario gastronómico del municipio de Puerto Nariño-Amazonas y sus comunidades aledañas: Preparaciones Culinarias Tradicionales de Los Pueblos Ticunas, Cocamas y Yaguas. Disponible AQUÍ.
- *Ministerio de Cultura de Colombia. (2021). Saberes y sabores de las cocinas tradicionales de Colombia se preservan. Ministerio de Cultura. AQUI*
- Sánchez, N. Y. & Otálora, S. A. (2020). Propuesta de deconstrucción de platos tradicionales de las plazas de mercado de Bucaramanga. Recuperado AQUÍ
- Sevilla M. y Y. Guevara (2022). Patrimonio cultural y desarrollo integral: Cocina tradicional entre mujeres migrantes afropacíficas en Cali, Colombia". En P. Sanmartín (Ed) *Patrimonio cultural inmaterial e inclusión social: Aportes para la agenda de desarrollo de la era post-COVID en América Latina y el Caribe*. UNESCO. Disponible AQUÍ.

10. ANEXOS

Cultivo de papa pastusa corregimiento de Mocondino (Nariño). Foto: Kelly Benavides

Criadero de conejos y cuyes. Foto: Kelly Benavides

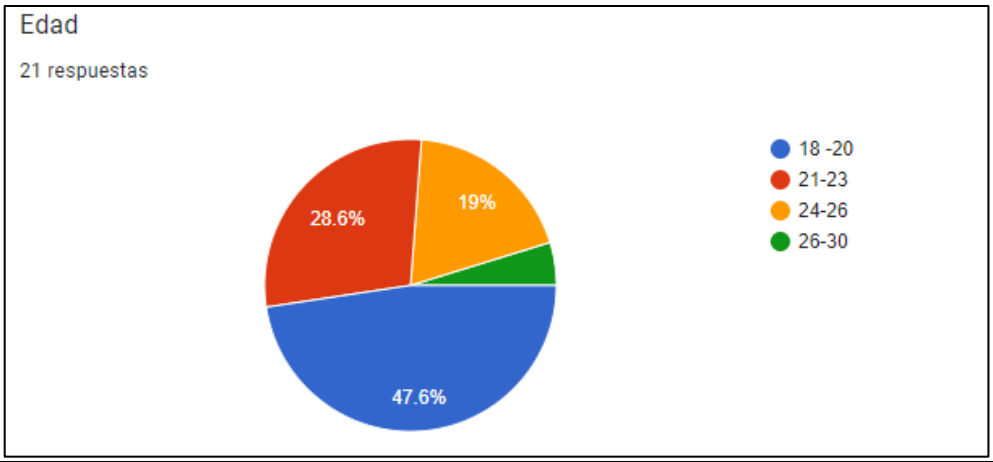
Árbol y fruto de chilacuán. Foto: Kelly Benavides

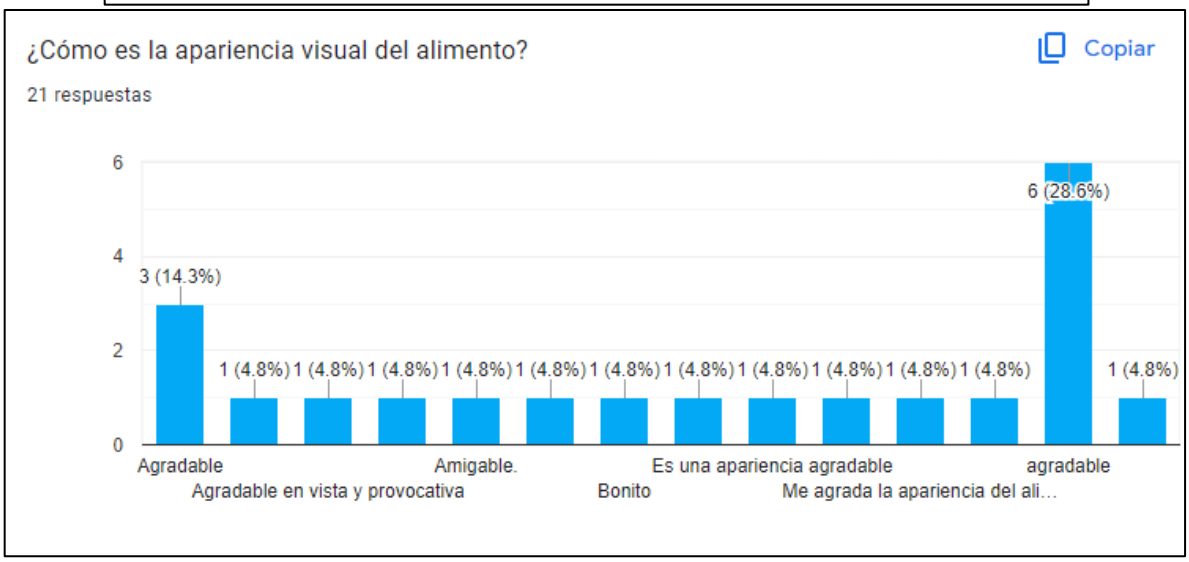
Árbol y fruto de capulí. Foto: Kelly Benavides

Cuestionario aplicado a 45 personas

1. ¿Cuáles de ingredientes identificas en la cocina nariñense?
2. ¿Cuáles son los saberos que más destacas dentro de esta cocina?
3. ¿Apoyar a productores locales a la hora de comprar tus insumos?
4. ¿En algún momento has usado ingredientes como el chilacuán o el capulí dentro de tu cocina? ¿tienes conocimiento de estos frutos?
5. ¿Cuáles son los ingredientes que más destacas de la comida de Nariño?
6. ¿Cuáles son los platos que para ti representan más este departamento?
7. ¿Cómo buscaría tu mayor visibilización y reconocimiento de esta cocina?
8. En una palabra ¿Qué es Nariño gastronómicamente?

Gráficos validación





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

¿Qué aromas percibes al olerlo?

21 respuestas

un olor agradable ya que el olor del mani es agradable a la ora de percibir el plato

Mani,queso,papa, picante,aromatico

Papa, queso y maní

Papa, maní, picante, aji

Papas, ají, mani aromatica

mani, picante,cebolla

Papa,ají, mani

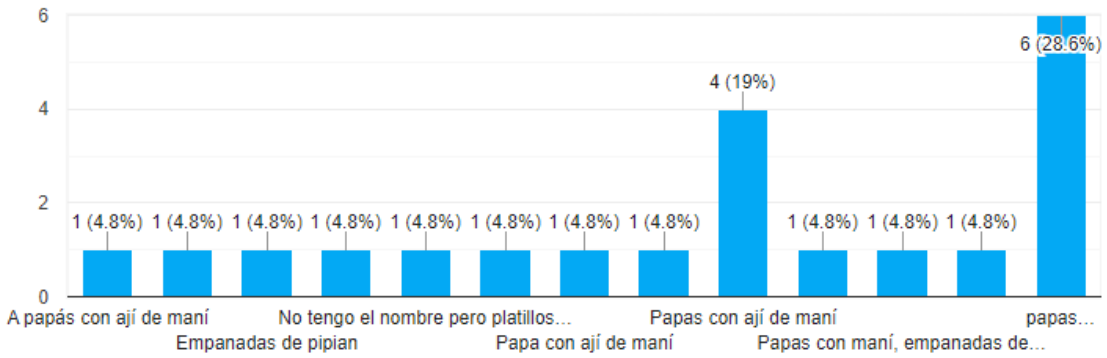
Papa, ají, aromática, mani

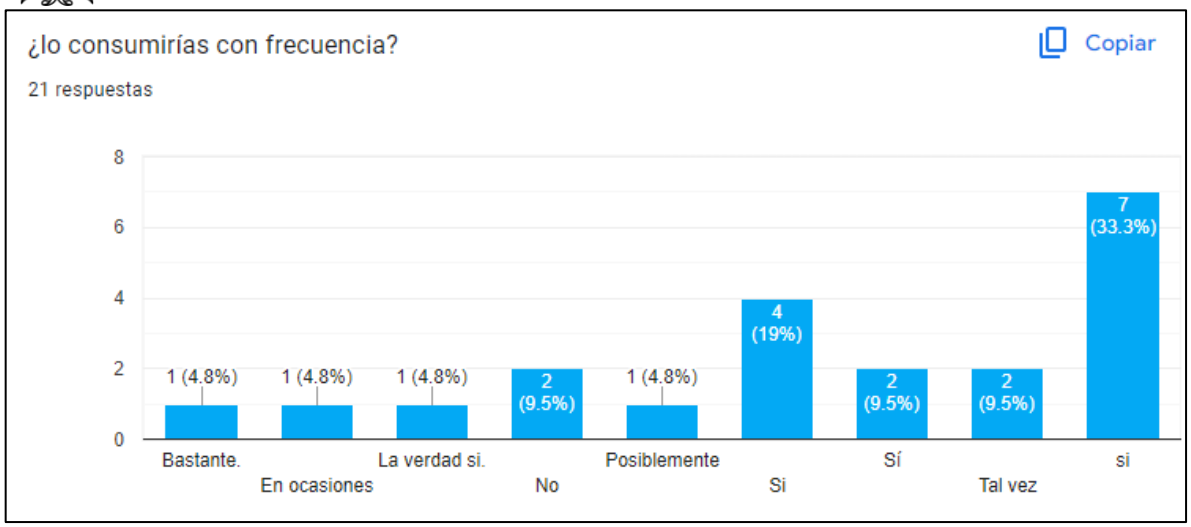
mani,queso, papas

¿Cómo se compara el sabor del alimento con otros similares que hayas probado?

Copiar

21 respuestas




¿lo consumirías con frecuencia?
Copiar
21 respuestas
8
6
4
2
0
1 (4.8%)
1 (4.8%)
1 (4.8%)
2 (9.5%)
1 (4.8%)
4 (19%)
2 (9.5%)
2 (9.5%)
7 (33.3%)
Bastante.
En ocasiones
La verdad si.
No
Posiblemente
Si
Sí
Tal vez
si