

RECETARIO

Tubérculos andinos
de Turmequé y Ventaquemada
departamento de Boyacá, Colombia

MARÍA TERESA BARÓN CRUZ
NEIDY LORENA CLAVIJO
JULIANA COMBARIZA

Pontificia Universidad Javeriana
Facultad de Estudios Ambientales y Rurales
Departamento de Desarrollo Rural y Regional
Transversal 4ª. No. 42-00 piso 8°
Teléfonos 320 83 20 Extensiones 4848/4840/4831
<http://www.javeriana.edu.co/facultades/ear/ddrr/>
Bogotá, D.C., Colombia.

RECETARIO

Tubérculos Andinos de Turmequé y Ventaquemada
Boyacá, Colombia.

María Teresa Barón Cruz
Neidy Lorena Clavijo Ponce
Juliana Andrea Combariza

Primera edición, junio de 2010
ISBN:
200 ejemplares
Impreso y hecho en Colombia

Diseño carátula: Neidy Clavijo y María Teresa Barón
Fotos carátula: Juliana Combariza
Fotos platos: Juliana Combariza - María Teresa Barón

Autoedición CTP e impresión:
Fundación Cultural Javeriana de Artes Gráficas –JAVEGRAF–

Tabla DE Contenido

| | |
|---|----|
| AGRADECIMIENTOS | 5 |
| PRESENTACIÓN | 7 |
| 1. CÓMO SE CONSTRUYÓ ESTE RECETARIO | 11 |
| 2. LOS TUBÉRCULOS ANDINOS EN TURMEQUÉ Y VENTAQUEMADA | 15 |
| 3. RECETAS CON CUBIOS | 21 |
| ♣ Cubios con cuajada | 23 |
| ♣ Cubios con leche | 24 |
| ♣ Cubios con guiso de calado | 25 |
| ♣ Cubios con suero | 26 |
| ♣ Crema de cubios del Alto Turmequé | 27 |
| ♣ Cubios caramelizados | 28 |
| ♣ Puré de cubios Supatá | 29 |
| ♣ Puré de cubios Narváez | 30 |
| ♣ Tortilla de cubios | 31 |
| ♣ Mermelada de cubio | 32 |
| ♣ Arepuelas de cubios La India | 33 |
| ♣ Colada de cubios El Zaqué | 34 |
| ♣ Tortilla de cubios y plátano | 35 |
| 4. RECETAS CON IBIAS | 37 |
| ♣ Croquetas de ibias Bachué | 39 |
| ♣ Arepuelas de ibias | 40 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| ♣ | Chicha de ibias Teguaque | 41 |
| ♣ | Masato de ibias | 42 |
| ♣ | Ibias en salsa Turmequense | 43 |
| ♣ | Dulce de ibias del Valle de las Trompetas | 44 |
| ♣ | Torta de ibias al estilo sumercé | 45 |
| ♣ | Mermelada de ibias | 46 |
| 5. | RECETAS CON RUBAS | 49 |
| ♣ | Ají de rubas y calabaza | 51 |
| ♣ | Frituras de rubas saladas boyacenses | 52 |
| ♣ | Frituras de rubas dulces de la tierrita | 53 |
| ♣ | Rubas pasas | 54 |
| ♣ | Ensalada de tubérculos andinos | 55 |
| ♣ | Cocido Boyacense | 56 |
| 6. | MEDIDAS CASERAS | 59 |
| 7. | COPLAS CON TUBÉRCULOS ANDINOS | 61 |
| 8. | BIBLIOGRAFÍA | 63 |

Agradecimientos

Este recetario no hubiese sido posible sin el entusiasmo y la participación activa de un grupo de mujeres y hombres interesados en mantener y mejorar los cultivos de cubio, ibia y ruba, y comprometidos en el rescate y conservación de la agrobiodiversidad de los tubérculos andinos, que aún persisten en algunas familias de Turmequé y Ventaquemada en el departamento de Boyacá.

Por ello, este recetario está dedicado a todas las mujeres, los hombres, jóvenes y niños, y demás personas que dedicaron tiempo y esfuerzo en las diferentes actividades y en los talleres de nutrición y culinaria para experimentar, degustar y evaluar cada una de las recetas aquí presentadas.

A María del Socorro Morales; Ana Cristina Morales y José Clemente Duarte (Vereda Pozo Negro). A María Orjuela; Ana Cecilia Otálora, Graciela Orjuela e Higno Nel Castillo; Carlos Julio Beltrán (Centro de Turmequé). A Ismaelina Castillo y Teódulo López; Guillermina Quijano y Rafael Moreno; Aura Ligia Ajiaco y Rodrigo Muñoz; Marlen Robayo y José Ovidio López; Hermencia Rubiano y José Agustín Sierra; Javier Bernal (Vereda Teguanegue), todos de Turmequé.

A Luz Marina Peralta, María Concepción Moreno H., Isabel Farfán, María del Carmen Guataquira, Marco Aurelio Farfán y Marlen Farfan, Sandra Patricia Torres, Juan Eliécer Parra, José Siervo Moque, José Saúl Muñoz y Jorge Ruíz de Ventaquemada.

A Gladys y Enrique, quienes abrieron no solo las puertas de su casa, sino su corazón y colocaron toda su dedicación para realizar los talleres y reuniones necesarias.

A los todos los jóvenes que participaron activamente en los talleres.

A los niños y niñas, quienes fueron nuestros principales degustadores y evaluadores y serán nuestros futuros consumidores.

Finalmente, a los integrantes del equipo de la Corporación PBA, especialmente a John y Paola, acompañantes permanentes de este proceso y Xiomara Zuluaga, estudiante de la Universidad Javeriana.

Presentación

Durante muchos años y desde nuestros antepasados, en el altiplano cundiboyasense se ha mantenido el cultivo, la producción, uso y consumo de tubérculos andinos como el cubio (*Tropaeolum tuberosum* R), la íbia (*Oxalis tuberosa* M) y la ruba (*Ullucus tuberosus* C). Estos tubérculos han contribuido a la seguridad alimentaria de las familias campesinas de Turmequé y Ventaquemada y han sido parte importante de su cultura alimentaria y expresiones sociales. En muchos casos, y como manifiesta uno de los campesinos de Turmequé, *"han servido contra el hambre"*. Además, son alimentos considerados por ellos como "sanos", al cultivarse sin químicos y por las propiedades medicinales¹ y nutricionales que se les atribuyen.

Valorar la importancia alimentaria de los tubérculos andinos, promover y rescatar la investigación científica y el conocimiento tradicional local sobre estas especies es fundamental para la producción y conservación de la biodiversidad. Por ello, la recopilación de recetas regionales, la validación de otras y la innovación de nuevas preparaciones permite no sólo recuperar es-

¹ Durante la caracterización de los sistemas productivos, en los municipios de Ventaquemada y Turmequé, los agricultores atribuyeron a los tubérculos andinos, algunos usos medicinales. Por ejemplo: el uso de cubios utilizados para bajar el ácido úrico y el colesterol, purificar la sangre y para problemas de próstata. Las íbias las usaban para las personas que necesitan subir el azúcar. A las rubas les atribuyen propiedades para los riñones, el hígado y los pulmones. Además, las utilizan para la úlcera y las quemaduras. Igualmente, las hojas de la planta de rubas son usadas para desinflamar la ubre de las vacas.

tos productos, sino, mantener la biodiversidad y cultura alimentaria y diversidad culinaria, además de buscar un mayor consumo de cubio, ibia y ruba por parte de todos los pobladores de Turmequé y Ventaquemada, especialmente de jóvenes y niños.

La publicación que tiene en sus manos, "**RECETARIO de *Tubérculos Andinos de Turmequé y Ventaquemada. Departamento de Boyacá, Colombia***" es parte clave en este proceso de conservación y un producto importante del proyecto "*Diseño participativo de alternativas sostenibles de manejo y conservación de la agrobiodiversidad de tubérculos andinos en el Departamento de Boyacá, Colombia*" ejecutado por la Pontificia Universidad Javeriana (PUJ), la Corporación para el Desarrollo Participativo y Sostenible de los Pequeños Productores Rurales (Corporación PBA) y un grupo voluntario de treinta agricultores de los municipios de Turmequé y Ventaquemada, en el marco del Consorcio Andino de innovación participativa.

Su elaboración contó con la participación activa de un grupo de familias de los dos municipios, motivados por mantener el cultivo y el consumo del cubio, la ibia y la ruba. El conocimiento local de las diferentes formas de consumo, que en un diálogo de saberes, posibilitó la recuperación de diversas preparaciones familiares, fue muy importante en este proceso. Pero además, el aprender haciendo, permitió la experimentación de las preparaciones y la validación de otras, encontradas en recetarios de diferentes regiones y países como Ecuador y Perú.

Durante todo el proceso de preparación, degustación y evaluación de las recetas fue importante el entusiasmo del grupo para darle nombre propio a algunas de ellas, rescatando nombres de antepasados y algunos sitios o veredas de los municipios.

Este documento ha sido organizado en seis partes. En una primera, se describe el proceso de construcción del recetario, luego se hace una breve reseña de los tubérculos andinos en Turmequé y Ventaquemada. La tercera, cuarta y quinta parte presentan respectivamente las recetas con cubio, ibia y ruba. En la sexta parte encontrarán las medidas caseras útiles para la preparación de estas recetas.

Esperamos que el recetario de Tubérculos Andinos en Turmequé y Ventaquemada le sea de gran utilidad a la hora de preparar y consumir cubios, ibias y rubas como parte de nuestra cultura alimentaria y rescate de productos tradicionales.

¡Buen provecho y apetito!



Foto 1. Mesa con recetas preparadas en uno de los Talleres de Nutrición y Culinaria. Turmequé, 2009.



1. CÓMO SE CONSTRUYÓ ESTE RECETARIO

Este recetario es el producto de un proceso de recuperación del conocimiento local, realizado durante el primer semestre del 2009, a partir de varias actividades desarrolladas con un grupo de familias de diferentes veredas de los municipios de Turmequé y Ventaquemada (Boyacá-Colombia) que han venido manteniendo en sus fincas el cultivo, la producción y el consumo del cubio (*Tropaeolum tuberosum R*), la íbia (*Oxalis tuberosa M*) y la ruba (*Ullucus tuberosus C*).

Las actividades que contribuyeron en este proceso las podemos resumir en:

1. La *caracterización agroecológica, económica y tecnológica* de los sistemas de producción con tubérculos andinos en los municipios de Turmequé y Ventaquemada, Boyacá, la cual buscaba conocer las implicaciones que estos cultivos tienen para las familias campesinas de la zona y estudiar la situación alimentaria de las mismas, como un primer diagnóstico. Es así como se indagó, entre otros aspectos, por su cultivo y consumo. Igualmente, se obtuvo información sobre sus diferentes usos y formas de preparación.
2. Luego, con un grupo de aproximadamente treinta familias, integrantes del proyecto, se organizaron *talleres de capacitación en nutrición y culinaria*. Los talleres estaban estructurados en tres secciones: una primera parte de formación en nutrición; una segunda, de preparación de diferentes recetas y una tercera de degustación y evaluación de las mismas. Los principales temas trabajados en cada taller giraron alrededor de una alimentación saludable, preparación y conservación de alimentos,

estandarización de recetas, biodiversidad y seguridad alimentaria. Estas sesiones tenían como propósito reflexionar sobre ¿Por qué era importante conservar y aprender a preparar y consumir estos tubérculos?, ¿Cómo contribuyen estos productos en la seguridad alimentaria de la familia y la población de Turmequé y Ventaquemada? Y ¿Qué podemos hacer para la recuperación y conservación de nuestra agrobiodiversidad?

Los talleres se realizaron en jornadas quincenales. En el primer taller, se experimentaron las formas locales de preparación de cubios. En el segundo taller, se hicieron preparaciones con ibias, tanto las preparaciones locales como de otros lugares. En el tercer taller se trabajaron platos tradicionales con los tres tubérculos. Para el cuarto y quinto taller, se prepararon diversas recetas, experimentando, innovando y validando otras formas de preparación. En un sexto taller se realizó la validación de algunas recetas.

3. Otro espacio importante fue la preparación y realización de la *Primera Feria de Agrobiodiversidad*, realizada el 17 de mayo de 2009 en Turmequé y para la cual se elaboraron algunas preparaciones, como parte de una muestra culinaria y degustación para los asistentes a la feria. Estas preparaciones tuvieron, en su mayoría, una gran aceptación. Además, la feria permitió mostrar a los asistentes la gran diversidad y variedad de posibilidades culinarias de estos productos, que la mayoría no conocían.
4. Además de la recuperación del conocimiento local culinario, se hizo una búsqueda y validación de otras recetas de diferentes personas y sitios, entre los cuales se destaca el CundiReSatorio (Colombia) y un recetario de raíces y tubérculos andinos del Ecuador, entre otros, que aportaron ideas y preparaciones validadas en los talleres.

Se resalta en este proceso la participación activa de mujeres y hombres entre jóvenes, adultos y mayores, no sólo en la preparación de las diferentes recetas, sino en el entusiasmo para la recuperación del saber local y la reflexión de los diferentes temas trabajados. Además, ellos fueron los principales evaluadores de todas y cada una de las recetas preparadas y de las sugerencias o recomendaciones importantes para la receta final. Igualmente, fue importante la asistencia de un grupo de niños, entre tres a doce años, quienes también participaron de forma activa en todo este proceso.

Finalmente es necesario precisar que esta primera versión del recetario seguirá en permanente enriquecimiento y ampliación. Se espera que con él,

se aporte en la diversidad de recetas con cubio, ibia y ruba y que motive, no solo al rescate de la biodiversidad alimentaria y cultura culinaria con nuestros tubérculos andinos, sino a su preparación y consumo.



Foto 2: Grupo de integrantes del proyecto durante una de los talleres de nutrición y culinaria. Turmequé, 2009.



2. LOS TUBÉRCULOS ANDINOS EN TURMEQUÉ Y VENTAQUEMADA

Los tubérculos son parte de un tallo subterráneo, o de una raíz, que engrosa considerablemente, en cuyas células se acumula una gran cantidad de sustancias de reserva y nutrientes que forman numerosas plantas, como la papa (*Solanum tuberosum* L), el cubio (*Tropaeolum tuberosum* R), la ibia (*Oxalis tuberosa* M) y la ruba (*Ullucus tuberosus* C) (Condensan y otros, sf).

Según el estudio sobre la caracterización agroecológica, económica y tecnológica de los sistemas de producción con tubérculos andinos, en los municipios de Turmequé y Ventaquemada existe una limitada biodiversidad de cubio, ibia y ruba. Un aspecto importante es el hecho de que los productores reconocen la presencia de estos cultivos desde *"hace bastante tiempo y su reconocimiento como alimento ancestral de los indígenas que habitaban los municipios en la antigüedad, por tanto su apropiación como elemento de identidad en Turmequé y Ventaquemada"*. (PUJ-PBA, 2009).

Es así como en Turmequé y Ventaquemada los agricultores reportan cuatro variedades de cubio (*Tropaeolum tuberosum* R), que se distinguen por la forma y color. Estos son: **cubio amarillo**, de tamaño mediano, es el de más aceptación por parte de los niños y de mayor mercado. El **cubio blanco** de forma alargada. **Cubio costeño**, de color morado, es el más pequeño de tamaño y se le atribuye mayores propiedades medicinales. El **blanco morado alistado**, con manchitas moradas. Es el de mayor tamaño y el que tiene mayor producción. En la zona, los

cubios se preparan básicamente sudados con guiso de cebolla y tomate, en cocidos, sancochos y mazamorra de maíz.



Foto 3. Sembrando tubérculos andinos en la finca de Luz Marina Peralta. Ventaquemada, 2006

La *ibia* (*Oxalis tuberosa* M) se cultivan en asocio con ruba, maíz, haba y papa. Se conocen tres variedades. *Ibia rosada*, de tamaño más grande, corazón duro, dulces y con la mejor producción. Se siembran en páramo y no requieren fumigación. La *ibia amarilla*, de tamaño mediano, de menor producción y escasa de brote y se siembra en clima templado. La *ibia roja*, las más pequeñas de tamaño, poca conocida y con escaso mercado.

Su uso culinario es en cocido junto con la ruba, en bebidas como la chicha y en sopas. Por ser la más dulce se utilizan en preparaciones para niños.

La ruba (*Ullucus tuberosus* C), tiene muchas formas, colores y tamaños diferentes y es usado en sopas y platos tradicionales como el cocido boyacense. (Condensan y otros, sf). Sin embargo, en Turmequé y Ventaquemada se conocen solo dos variedades: la *ruba blanca* de forma redonda alargada, con producción dispersa; y la *ruba roja* de forma redonda alargada con producción

concentrada en el centro de la planta. Se caracterizan por ser ricas, jugosas, y babosas. Se cocinan con abundante sal y por espacio de una hora, pues son bastante duras. Se preparan generalmente con guiso.

Además del autoconsumo, los pequeños productores de estos cultivos reconocen que históricamente han tenido un uso medicinal. Los cubios los han utilizado *"para bajar el ácido úrico, bajar el colesterol, purificar la sangre y para problemas de próstata"*. Las ibias *"se usan para las personas que necesitan subir el azúcar. Las hojas de las rubas las utilizan para desinflamar la ubre de las vacas"* Igualmente, a las rubas se les conoce como *"buenas para los riñones, el hígado y los pulmones"* (PUJ-PBA, 2009).



Foto 4: Cubios morados y amarillos. Foto de Luz Marina Peralta Ventaquemada, 2006.

Igualmente, el grupo de productores de estos tubérculos plantean la importancia del rescate *"de la comida de nuestros antepasados para que nuestros niños la consuman"* por ser una comida sana debido a que se cultiva sin químicos, se puede producir en la finca; y son baratos al momento de comprarlos. Son alimentos ricos en carbohidratos y vitaminas, dan variedad a la alimentación y se pueden preparar de muchas formas.

Respecto al aporte nutricional, es importante destacar que al igual que la papa, el cubio, la ibia y la ruba son una fuente importante de carbohidratos. Según datos de la FAO, el promedio del contenido de proteína es de 1,7% en el tubérculo comestible, el de carbohidratos y energía es ligeramente inferior a la mayoría de los tubérculos (FAO, 2000). Los tubérculos frescos tienen alrededor de 85% de humedad, 14% de almidones y azúcares y entre 1% y 2% de proteínas, generalmente tienen alto contenido de vitamina C (Barrera et al. 2004).

En el catálogo de isaños² bolivianos, *“los diferentes usos atribuibles al isaño se deben a sus componentes químicos y nutracéuticos. Este tubérculo tiene un alto contenido de carbohidratos (hasta 11% en base fresca), alto contenido de ácido ascórbico (67 mg por 100 g en base fresca) y el contenido de proteína puede variar (6.9% a 15.9% en base seca), lo cual podría ser aprovechado en alimentación animal. Además el isaño tiene entre sus principales componentes los glucosinolatos, que pueden ser responsables de los usos medicinales atribuidos a esta especie”* (Ugarte y otros, 2007).

En la guía de campo de los cultivos andinos la ibia *“se caracteriza por contener almidón de buena calidad y en algunas variedades por la cantidad de carotenos. También contiene ácido oxálico, que le puede dar un sabor agrio: este disminuye mediante la cocción, el congelado y el lavado. (...) Además compuestos fenólicos y un antibiótico, el ocatín, con propiedad antifungosas”* (Cortes, 1977 citado por Tapia y Fries, 2007:167).

La ruba u olluco es *“principalmente carbohidratos y 1% de proteínas; además hay variedades que proporcionan una cantidad apreciable de carotenos (vitamina A)”* (...) En el caso del cubio *“algunas variedades pueden contener apreciables cantidades de carotenos (vitamina A) y su contenido de vitamina C (77 mg en 100 g de materia fresca comestible) es casi cuatro veces la cantidad de esta vitamina encontrada en la papa”*. (Ídem, 169-170)

De acuerdo a la información presentada en la tabla de alimentos colombianos, en el siguiente cuadro se observa las variedades analizadas y su aporte, en cuanto a composición nutricional.

² Isaño es el nombre que se le da en Bolivia al cubio.

Tabla 1
Composición nutricional de cubio, ruba e iba según variedades para cada tubérculo

| Composición | CUBIO | | | | CHUGUA * | | | IBIA | | |
|---------------------------|-------------------|----------|--------|-------------------------|----------------|------------------|---------------|------------|-------------|----------------------------------|
| | Blanco ojo morado | Amarillo | Blanco | Sin variedad disponible | Chugua pastuso | Chugua Chincheño | Chugua Caldas | Ibia crema | Ibia rosada | Ibia con cáscara variedad molina |
| Energía (Kcal) | | 54,0 | 68,0 | 44,0 | 44,0 | 55,0 | 60,0 | 45,0 | 37,0 | 59,0 |
| Proteínas (g) | | 2,1 | 1,6 | 1,6 | 1,5 | 1,2 | 1,5 | 1,4 | 1,7 | 1,1 |
| Lípidos (g) | 0,4 | 0,6 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,7 | 0,0 | 0,4 | 0,5 | 0,1 |
| Carbohidratos Totales (g) | | 2,2 | 6,5 | 9,3 | 8,8 | 10,5 | 13,6 | 9,0 | 6,6 | 13,1 |

Fuente: Elaboración a partir de la Tabla de composición de alimentos colombianos. ICBF, 2009

El aporte en energía oscila entre 37kcal para la iba rosada y 68 kcal para el cubio blanco. El aporte promedio de proteínas es de 1,5g y hay un aporte bajo de lípidos. Igualmente, el aporte de carbohidratos totales está entre 2,2g para el caso del cubio amarillo hasta 13,6g para la iba y la ruba. Respecto a los carbohidratos presentes es el almidón el de mayor aporte. Igualmente, hay presencia de vitaminas hidrosolubles como la niacina, riboflavina, tiamina y vitamina C, siendo esta última la más importante en su aporte. Es importante hacer claridad, que en varios de estos productos, los datos fueron obtenidos de otras fuente, que ICBF las clasifica como b: confianza y c: menor confialibilidad.

Lo anterior nos muestra su importancia y la urgencia de tener un análisis químico y nutricional de las variedades de los tubérculos andinos presentes en Turmequé y Ventaquemada.



Foto 5: Primera Feria de Agrobiodiversidad en Turmequé, 2009. De abajo hacia arriba, se observa: mermelada de cubios, casquitos de rubas, rubas asadas, chicha de ibia, ají de rubas, rubas pasas. En la parte superior se observa rubas en salmuera y mermelada de ibia.

3. RECETAS CON CUBIOS (*Tropaeolum tuberosum* R)



Fuente: Fotos para esta investigación

Nombres comunes por regiones o lugares

Nabo o *cubio* en Turmequé, *cubio* en Cundinamarca y *mashua* o *mashwa* en Nariño (Colombia). *Mashwa* en Perú y Ecuador; *añu* en el sur del Perú y Bolivia. *Isaño* en Bolivia y Argentina.

Con el cubio se pueden hacer preparaciones de sal y de dulce. Sin embargo, en Turmequé y Ventaquemada, la preparación más utilizada es el cubio en guiso de tomate y cebolla. En algunas ocasiones se le agrega leche, suero, queso o cuajada.

Se prefiere cocinar y guisar separado de otros alimentos, como la papa o arracacha, para evitar que el resto de comida tome el sabor a cubio. Otra manera es la de utilizar el cubio como ingrediente de sopas, básicamente mazamorras.

Existen otras opciones de preparaciones menos tradicionales con el cubio. Se puede elaborar mermelada, crema, puré, arepuela o dulce de cubio.

CUBIOS CON CUAJADA³

6 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de cubios
- 1/4 libra de cuajada o al gusto
- 1 gajo⁴ de cebolla larga
- 1-2 tomates de guiso
- Leche al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- ♣ Lavar y arreglar muy bien los cubios, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces.
- ♣ Colocar a cocinar con sal, cebolla, tomate y un chorrito de leche.
- ♣ Cuando estén cocidos, agregar la cuajada totalmente desmoronada.
- ♣ Dejar hervir para que penetre el sabor de la cuajada.
- ♣ Servir caliente.

NOTA: se puede cocinar los cubios con sal y cebolla y preparar el guiso aparte.

³ La cuajada es la parte caseosa y grasa de la leche, que por la acción del calor o de un cuajo se separa, formando una masa propia para hacer queso o requesón, y deja el suero en su estado líquido. (Wikipedia, 2010).

⁴ Agrupación de dos a tres ramas de cebolla

CUBIOS CON LECHE

6 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de cubios
- 1 gajo de cebolla larga
- 1-2 dos tomates
- Leche al gusto
- Sal y aceite al gusto

PREPARACIÓN

- ❖ Lavar y arreglar muy bien los cubios, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces.
- ❖ Colocar a cocinar con sal al gusto, un poco de cebolla y leche.
- ❖ Mientras tanto, preparar un guiso con el resto de la cebolla y tomate picado.
- ❖ Cuando estén blandos los cubios, se le agrega el guiso y se deja unos minutos. Si prefiere, se pueden servir y rociar con el guiso.
- ❖ Servir caliente.

CUBIOS CON GUISO DE CALADO

6 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de cubios
- 1 gajo de cebolla larga
- 1-2 dos tomates
- 1 calado o miga de pan
- Leche al gusto
- Sal y aceite al gusto

PREPARACIÓN

- ♣ Lavar y arreglar muy bien los cubios, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces.
- ♣ Colocar a cocinar con sal, un poco de cebolla y un poquito de leche.
- ♣ Preparar un guiso con el resto de la cebolla y tomate picado.
- ♣ Sofreír muy bien el guiso.
- ♣ Agregar el calado rayado y rectificar la sal.
- ♣ Servir los cubios y rociar con el guiso.
- ♣ Servir caliente.

CUBIOS CON SUERO

6 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de cubios
- 1 gajo de cebolla larga
- 1-2 pocillos de suero o al gusto
- Sal y aceite al gusto

PREPARACIÓN

- ❖ Lavar y arreglar muy bien los cubios, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces.
- ❖ Colocar a cocinar con sal, un poco de cebolla y el suero.
- ❖ Cuando estén blandos, servir caliente.

NOTA: para mejorar, se puede preparar un guiso con cebolla y tomate y agregar. Servir los cubios y rociar con el guiso.

CREMA DE CUBIOS DEL ALTO TURMEQUÉ⁵

4 porciones



INGREDIENTES

- 1/2 taza de cubios cortados en rodajas
- 2 tazas de leche
- 1 taza de caldo de gallina o agua
- 1 taza de papa variedad pastusa pelada y picada en cubos
- 1/2 libra de cebolla cabezona
- 1 cucharada de mantequilla o aceite
- Sal, pimienta y perejil al gusto

PREPARACIÓN

- ♣ Derrita la mantequilla y sofría la cebolla cabezona hasta que este transparente.
- ♣ Agregue poco a poco la leche y el caldo o el agua.
- ♣ Cocine en fuego alto hasta hervir.
- ♣ Agregue los cubios y la papa hasta que estén blandos.
- ♣ Licue la mezcla y cocine por 10 minutos más a fuego lento.
- ♣ Rectifique la sal.
- ♣ Si desea, puede agregar una pizca de pimienta.
- ♣ Sirva con perejil.

⁵ Receta tomada del CundiReSatorio y adaptada para la zona.

CUBIOS CAMELIZADOS

6 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de cubios
- ½ libra de azúcar
- Canela y clavos al gusto

PREPARACIÓN

- ♣ Pele y corte los cubios en trozos pequeños.
- ♣ Prepare un almíbar ligero sin que éste adquiera una gran consistencia. Para prepararlo utilice por cada pocillo de agua medio pocillo de azúcar.
- ♣ Adicione clavos y canela al gusto.
- ♣ Agregue los cubios, déjelos en el almíbar durante diez minutos hasta que se recubra del caramelo.
- ♣ Hornee los cubios durante ocho minutos aproximadamente a una temperatura de 160°C.
- ♣ Una vez que los cubios adquieran un color tostado retírelos del fuego y déjelos enfriar para servir.

NOTA: Se puede reemplazar la ½ libra de azúcar por ½ panela.

PURÉ DE CUBIOS SUPATÁ⁶

6 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de cubios
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1 huevo
- 4 cucharadas de leche caliente

PREPARACIÓN

- ♣ Cocinar los cubios pelados con sal, escurrir y aún calientes preparar el puré.
- ♣ Poner la mantequilla y cebolla en una olla, freír un poco.
- ♣ Agregar la leche y dejar hervir.
- ♣ Añadir los cubios y mezclar bien, agregar luego el huevo y mezclar todo hasta tener un puré suave y uniforme.
- ♣ Servir el puré caliente.

⁶ Supatá es el nombre dado a esta receta y se refiere a una vereda del municipio de Ventaquemada

PURE DE CUBIOS NARVÁEZ

6-8 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de cubios
- ¼ de libra de leche en polvo o leche líquida
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de haba verde
- 1 cucharada de ajos
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- ❖ Sancochar los cubios y las habas en poca agua.
- ❖ Licuar los cubios y las habas con la leche añadiendo la cantidad de agua necesaria de tal modo que se obtenga una masa pastosa.
- ❖ Preparar el aderezo con los ajos y mantequilla y añadir el licuado, dejar hervir un minuto y retirar del fuego.
- ❖ Servir caliente.

TORTILLA DE CUBIOS

10 a 12 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de cubios
- 1 gajo de cebolla larga
- 1 cebolla cabezona
- 4 huevos
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de queso rayado
- Sal y aceite al gusto

PREPARACIÓN

- ♣ Lavar y arreglar muy bien los cubios, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces.
- ♣ Se colocan los cubios a cocinar en agua y con sal.
- ♣ Luego de estar cocidos, se dejan enfriar y se maceran o machacan bien.
- ♣ Aparte, se sofríe o fritan las cebollas y el tomate.
- ♣ Enseguida agregan el huevo batido y el guiso a los cubios macerados.
- ♣ Se mezcla bien todos los ingredientes.
- ♣ Se engrasa el molde o sartén, se calienta un poco y se coloca la mezcla.
- ♣ Dejar sofreír la tortilla por un lado.
- ♣ Voltar y dejar freír por el otro lado.
- ♣ Se desmolda caliente y se sirve..

MERMELADA DE CUBIO⁷

Muchas porciones



INGREDIENTES

- 1 kilo de cubios
- 1 kilo de azúcar
- 2 limones jugosos
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN

- ❖ Colocar los cubios picados con dos tazas de agua.
- ❖ Licuar hasta obtener una pasta. Con la ayuda de un tenedor separar las fibras que no se molieron o licuaron.
- ❖ A este licuado agregar el jugo de los dos limones y el azúcar.
- ❖ Poner a cocinar a fuego lento durante 20 minutos, sin dejar de remover y cuidando de que no se pegue en el fondo de la olla.
- ❖ Para saber si la mermelada alcanzó el punto deseado, en un vaso de cristal, llenar con agua hasta la última parte, seguidamente depositar un chorro de la mermelada. Estará a punto cuando se forme un grumo en el fondo del vaso.
- ❖ Envasar y tapar.
- ❖ Marcar con el nombre de la preparación y la fecha de elaboración.

NOTA: Para quitar un poco el sabor fuerte del cubio, se puede pasar los cubios picados por agua hervida durante 1-2 minutos.

⁷ Receta tomada del Proyecto Integral Candelaria (IESE, PROINPA, PAPAN) y adaptada para la zona.

AREPUELAS DE CUBIOS LA INDIA

12 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de cubios pelados y picados
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 1/4 de taza de queso picado en pedazos pequeños
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- ♣ Se cocinan los cubios y se machaca hasta tener un puré.
- ♣ Se añade el huevo entero, las dos cucharadas de harina, la cebolla y el queso.
- ♣ Se mezcla bien y se rectifica la sal.
- ♣ En un sartén colocar aceite a calentar.
- ♣ Cuando esté listo el aceite, colocar cucharadas de la mezcla formando las arepuelas.
- ♣ Se fríe por un lado, luego por el otro, hasta que estén doradas.
- ♣ Servir caliente.

COLADA DE CUBIOS EL ZAQUE⁸

10-12 porciones



INGREDIENTES

- 2 libras de cubios pelados y picados
- 2 cucharadas de maicena
- 6 pocillos de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 tazas de agua
- Azúcar, canela y clavo de olor al gusto

PREPARACIÓN

- ❖ Cocinar los cubios pelados y picados en las 3 tazas de agua con la canela y el clavo de olor.
- ❖ Añadir la maicena disuelta en ½ taza de leche. Dejar cocinar esta mezcla.
- ❖ Una vez que esté cocinado, se licua, se cierne y se lleva nuevamente al fuego por diez minutos.
- ❖ Se agrega la vainilla, el resto de la leche y azúcar al gusto.
- ❖ Se deja hervir moviendo continuamente hasta que la consistencia sea de su agrado.
- ❖ Servir.

⁸ Zaque es el nombre dado a la receta y se refiere al cacique Turmequé.

TORTILLA DE CUBIOS Y PLÁTANO

4 porciones



INGREDIENTES

- 1/2 libra de cubios
- 1/2 libra de plátano maduro (la cáscara debe tener color negro)
- 1/2 taza de hogao⁹
- Agua para cocinar los cubios y el plátano
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- ♣ Lave muy bien los cubios. Deseche la punta y la cabeza si tienen abolladuras.
- ♣ Cocine los cubios en una olla mediana a fuego medio con agua que los cubra, durante diez minutos o hasta que ablanden por completo.
- ♣ Una vez estén listos, escúrralos y tritúrelos inmediatamente.
- ♣ Aparte, cocine el plátano maduro en una olla con agua a fuego medio hasta que esté listo, unos ocho minutos aproximadamente.
- ♣ Retírelo del agua y convierta el plátano en puré con la ayuda de un tenedor.
- ♣ En una vasija ponga el puré de plátano y el de cubios, agregue el hogao y mezcle muy bien.
- ♣ Añada sal y pimienta al gusto, caliente durante tres minutos más y sirva de inmediato.

⁹ Para preparar el hogao aliste cebolla larga y tomate de guiso finamente picados. En una sartén coloque a calentar aceite, cuando esté caliente, agregue la cebolla, luego agregue el tomate, sal y color. Revuelva muy bien y deje sofreír a fuego lento hasta que tenga un guiso blando y uniforme.



Foto 6 y 7: Talleres de nutrición y culinaria con tubérculos andinos. Preparando recetas. Turmequé, 2009.

4. RECETAS CON IBIAS (*Oxalis tuberosa* M)



Fuente: fotos tomadas para esta investigación

Nombres comunes por regiones o lugares

Ibia en la región cundiboyacense, oca en Nariño, sur de Colombia.
Oca, oqa en Perú; *apilla* (aymara) en Bolivia y Perú, cuiaba en Venezuela.

De los tres tubérculos, la ibia es la más dulce y de mayor consumo por parte de los niños. En Turmequé se prepara chicha de ibia, una preparación tradicional que ha pasado de generación en generación.

Se consume como bebida acompañante de las comidas y en reemplazo del "guarapo". Otra forma es la ibia guisada o en algunas recetas dulces, pero poco difundidas en la zona.

Se pueden preparar diversos platos como torta, masato, en dulce y mermelada. Igualmente, las diferentes preparaciones hechas con cubio, se pueden hacer con ibia.

Todo lo anterior le da mayor diversidad culinaria y consumo a este tubérculo.

CROQUETAS DE IBIAS BACHUÉ¹⁰

10-12 porciones



INGREDIENTES

- 2 libras de ibias
- 4 panes
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de leche fresca
- 3 huevos
- 1/2 taza de perejil picado
- Aceite y sal en la cantidad que se requiera

PREPARACIÓN

- ❖ Sancochar las ibias en agua.
- ❖ Remojar el pan en la leche y desmenuzar, a éste añadir la harina, las ibias, el perejil y sal al gusto, mezclar bien.
- ❖ Batir la clara de los huevos a punto de nieve, añadir las yemas y continuar batiendo hasta mezclar bien.
- ❖ Agregar el huevo batido a la mezcla previamente preparada y revolver bien.
- ❖ Colocar en una asadera engrasada y poner el horno a 150 °C. Si no dispone de horno puede freír el preparado.

¹⁰ Nombre dado a la receta por los agricultores participantes en los talleres. Esta receta se puede elaborar también con rubas

AREPUELAS DE IBIAS

10 -12 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de ibias peladas y picadas
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina
- 1 cuarto de taza de queso picado en pedazos pequeños
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- ♣ Se cocina la ibia, se escurre bien y se machaca, para hacer un puré con ella, pero sin agregarle agua, leche o mantequilla porque la masa se puede poner aguada.
- ♣ Se añade el huevo entero y las dos cucharadas de harina con el queso picado o rallado.
- ♣ Se rectifica la sal.
- ♣ Se mezcla bien y se forman las arepuelas.
- ♣ Se fríe en aceite o se asan con muy poco aceite.

CHICHA DE IBIAS TEGUANEQUE¹¹

10 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de ibias
- 1 litro de miel de caña
- 1 botella de agua hervida

PREPARACIÓN

- ❖ Lavar, seleccionar y limpiar muy bien las ibias.
- ❖ Cocinarlas en un poco de agua hasta que estén blandas.
- ❖ Dejar enfriar.
- ❖ Licuar las ibias con el agua de su cocción e ir agregando el resto del agua, hasta que quede bien licuada.
- ❖ Colocar el licuado en un recipiente plástico u olla de barro, previamente lavado.
- ❖ Adicionar una taza de miel de caña.
- ❖ Mezclar bien y rectificar que haya quedado bien de dulce y espesor.
- ❖ Tapar y dejar en sitio fresco y seco.
- ❖ Durante los cinco días siguientes, agregar cada día, cantidades iguales o aproximadas a media taza de miel de caña, mezclar bien y volver a tapar.
- ❖ El séptimo día agregar la miel de caña restante y revolver bien.
- ❖ Antes de servir, rectificar el dulce.

¹¹ Esta es una receta tradicional y aportada por doña Ismaelina Castillo y don Teódulo López, habitantes de la vereda de Teguaneque, Turmequé.

MASATO DE IBIAS¹²

10 porciones



INGREDIENTES

- 1/2-1 libra de ibias
- 1 panela o una libra de azúcar
- 1-2 astillas de canela
- 4 litros de agua
- 4 cabezas de clavo de olor

PREPARACIÓN

- ❁ Lavar, seleccionar y limpiar muy bien las ibias.
- ❁ Cocinarlas con un poco de agua, el clavo, la canela y el azúcar o panela hasta que estén blandas.
- ❁ Dejar enfriar.
- ❁ Licuar las ibias con el agua de su cocción e ir agregando el resto del agua, hasta que quede bien licuada.
- ❁ Colocar el licuado en un recipiente plástico u olla de barro, previamente lavado.
- ❁ Mezclar bien y rectificar que haya quedado bien de dulce y espesor.
- ❁ Tapar y dejar en sitio fresco y seco hasta que fermente, aproximadamente 3 días.
- ❁ Antes de servir, rectificar el dulce.
- ❁ Agregar una pizca de canela molida al momento de servir.

¹² Esta receta fue aportada por Don Teódulo López y doña Ismaelina Castillo.

IBIAS EN SALSA TURMEQUENSE

5 a 6 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de Ibias
- 1 gajo¹³ de cebolla larga
- 1 tomate de guiso
- Ajos al gusto
- Sal, aceite al gusto

PREPARACIÓN

- ❖ Arreglamos muy bien las ibias, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces.
- ❖ Se cocinan las ibias con un poco de sal hasta que estén blandas.
- ❖ Se prepara un guiso con cebolla, tomate, ajo y sal al gusto.
- ❖ Se agrega y se sirve caliente.

NOTA: Se puede agregar un poco de leche o crema de leche y algo de color

¹³ Agrupación de dos a tres ramas de cebolla larga

DULCE DE IBIAS DEL VALLE DE LAS TROMPETAS¹⁴

10 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de ibia
- ½ libra de azúcar
- 1-2 pocillos de agua
- Canela y clavo al gusto

PREPARACIÓN

- ❖ Arreglar muy bien las ibias, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces. Se cocinan las ibias con el agua, clavo, canela y azúcar hasta que estén blandas.
- ❖ Se rectifica el dulce y se deja enfriar.
- ❖ Se sirve y se puede decorar con una ciruela.

¹⁴ Valle de Las Trompetas es el anterior nombre dado a turmequé, el nombre fue otorgado por los participantes a los talleres de nutrición y culinaria.

TORTA DE IBIAS AL ESTILO SUMERCÉ¹⁵

10-12 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de ibia
- 1 taza de azúcar
- 4 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de nuez moscada rallada

PREPARACIÓN

- ❖ Arreglar muy bien las ibias, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces.
- ❖ Cocinarlas en agua hasta que estén blandas.
- ❖ Cuando estén cocidas, se macera hasta que quede una masa homogénea.
- ❖ Se le agrega el azúcar y se mezcla muy bien.
- ❖ Luego se le agrega los huevos, uno por uno, mezclando bien.
- ❖ Se agrega el polvo de hornear, la nuez moscada y se sigue mezclando.
- ❖ Se rectifica el dulce.
- ❖ Engrasar con un poco de mantequilla o aceite el molde o sartén.
- ❖ Colocar la masa e introducir en el horno previamente precalentado.
- ❖ Dejar dorar por un lado.
- ❖ Voltar y dejar dorar por el otro lado.
- ❖ Cocinar hasta que el cuchillo salga limpio después de ser introducido.

¹⁵ Nombre otorgado por los agricultores participantes en los talleres de nutrición y culinaria.

MERMELADA DE IBIAS

Muchas porciones



INGREDIENTES

- 1 kilo de ibias
- 1 kilo de azúcar
- 2 limones jugosos
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN

- ❁ Colocar las ibias picadas con dos tazas de agua.
- ❁ Licuar hasta obtener una pasta. Con la ayuda de un tenedor separar las fibras que no se molieron o licuaron.
- ❁ A este licuado agregar el jugo de los dos limones y el azúcar.
- ❁ Poner a cocinar a fuego lento durante 20 minutos, sin dejar de remover y cuidando de que no se pegue en el fondo de la olla.
- ❁ Para saber si la mermelada alcanzó el punto deseado, en un vaso de cristal, llenar con agua hasta la última parte, seguidamente depositar un chorro de la mermelada. Estará a punto cuando se forme un grumo en el fondo del vaso.
- ❁ Envasar y tapar.
- ❁ Marcar con el nombre de la preparación y la fecha de elaboración.



Foto 8 y 9: Talleres de nutrición y culinaria con tubérculos andinos.
Preparando diferentes recetas. Turmequé, 2009

5. RECETAS CON RUBAS (*Ullucus tuberosus* C)



Fuente: fotos tomadas para esta investigación

Nombres comunes por regiones o lugares

Chugua, chigua, ruba o melloco en Colombia. Melloco en Ecuador.
Ruba, timbo o mucuchi en Venezuela. Ulluco, *ulluku* (quechua) en Perú y Bolivia.

En Turmequé y Ventaquemada las rubas se consumen básicamente como ingrediente de sopas o en preparaciones tradicionales como el cocido boyacense.

Existen otras posibilidades de preparaciones como rubas en dulce, ají de ruba, y rubas fritas con sal o dulce. También en ensalada con los demás tubérculos.

AJÍ DE RUBAS Y CALABAZA

Muchas porciones



INGREDIENTES

- 1 calabaza pequeña
- 3 zanahorias pequeñas
- 1 libra de rubas
- 1 atado de cilantro
- Ají y sal al gusto

PREPARACIÓN

- ♣ Pelar y cortar la calabaza en tiras delgadas y cocinarlas con un poco de sal.
- ♣ Cocinar la zanahoria cortada en rodajas delgadas. Dejar que quede poco líquido.
- ♣ En una olla a presión cocinar las rubas.
- ♣ Escurrir, cortarlas en tiras o cuadros pequeños.
- ♣ Macerar o licuar la calabaza hasta que quede una pasta uniforme.
- ♣ Mezclar todos los ingredientes finamente picados.
- ♣ Agregar el ají al gusto.

FRITURAS DE RUBAS SALADAS BOYACENSES¹⁶

6 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de rubas
- 1 taza de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- ❖ Arreglar muy bien las rubas, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces.
- ❖ Se lavan muy bien.
- ❖ Se dejan en remojo en agua y el jugo de un limón.
- ❖ Se secan y se rebana en casquitos o al gusto.
- ❖ Se coloca a calentar el aceite.
- ❖ Cuando el aceite este caliente, se agregan los casquitos de rubas.
- ❖ Se deja dorar por un lado, se voltea y se dejar dar por el otro lado.
- ❖ Se escurren muy bien y se coloca en un recipiente.
- ❖ Se le agrega sal al gusto y se sirve como pasa bocas.

¹⁶ Este plato también puede prepararse con ibias

FRITURAS DE RUBAS DULCES DE LA TIERRITA

6 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de ruba
- 1 taza de aceite vegetal
- 1 limón
- Azúcar

PREPARACIÓN

- ♣ Arreglar muy bien las rubas, desechando la punta y la cabeza si tienen abolladuras y eliminando las partes dañadas o restos de raíces.
- ♣ Se lavan muy bien.
- ♣ Se dejan en remojo en agua y el jugo de un limón.
- ♣ Se secan y se rebana en casquitos o al gusto.
- ♣ Se coloca a calentar el aceite.
- ♣ Cuando el aceite este caliente, se agregan los casquitos de rubas.
- ♣ Se deja dorar por un lado, se voltea y se dejar dar por el otro lado.
- ♣ Se escurren muy bien y se coloca en un recipiente.
- ♣ Se le agrega azúcar al gusto y se sirve como pasa bocas.

RUBAS PASAS

12 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de rubas
- 1 panela de libra
- 1 limón
- 1 cucharada de canela en polvo o astillas al gusto
- 10 clavos de olor
- ¼ de mantequilla
- 4 litros de agua

PREPARACIÓN

- ❖ Se lavan bien las rubas, escogiendo las de tamaño pequeño y parejo.
- ❖ Se dejan en remojo en agua y el jugo de un limón por cinco minutos.
- ❖ Se cocinan las rubas en agua hasta que estén blandas.
- ❖ En una olla grande, colocar las rubas cocidas, la panela, el clavo y la canela.
- ❖ Dejar cocer hasta que las rubas estén totalmente arrugadas.

NOTA: Para evitar que queden pedazos de canela y cabezas de clavo de olor, se deben colocar amarradas o en empaquetadas de tal manera que se puedan retirar sin que queden pedazos en la preparación.

ENSALADA DE TUBÉRCULOS ANDINOS¹⁷

12 porciones



INGREDIENTES

- 1/2 libra de cubios
- 1/2 libra de ibias
- 1/2 libra de rubas
- 1/2 taza de alverja verde
- 1/2 libra de zanahorias
- 1/2 libra de habichuela
- 1 taza de mazorca desgranada
- 4 huevos
- 2 limones
- Sal y aceite al gusto

PREPARACIÓN

- ♣ Cocinar los cubios y las ibias en agua durante el tiempo suficiente para que queden tiernas pero no blandas.
- ♣ Cocinar las rubas hasta que queden cocidas.
- ♣ Lave las hortalizas y cocine las alverjas, la habichuela y la zanahoria en agua suficiente durante 15 a 20 minutos hasta que tenga textura blanda.
- ♣ Cocine los huevos, pélelos y píquelos en cuadritos.
- ♣ Pasar los cubios y las ibias por el lado grueso del rallador.
- ♣ Mezcle todos los ingredientes.
- ♣ Sazonar con limón, sal y aceite.
- ♣ Rectificar la sal.

¹⁷ Esta receta ha sido adaptada de la ensalada de vegetales cocidos del CundiReSatario.

COCIDO BOYACENSE¹⁸

10 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de muslos de pollo
- 1/2 libra de costilla de cerdo
- 1 libra de carne de cerdo
- 1 1/2 libras de cubios
- 1 1/2 libras de rubas
- 2 libras de arveja verde con cáscara
- 1 libra de habas verdes
- 2 libras de papa sabanera mediana
- 1 libra de cebolla larga
- 1 libra de tomates
- 1 atado de cilantro

PREPARACIÓN

- ❖ Para esta preparación, se cocina cada uno de los ingredientes aparte, con sal, cebolla y ajo. La carne se cocina con tomillo, ajo y laurel y se reserva el caldo de su cocción. La arveja se cocina una parte sin cáscara y las más tiernas y frescas con cáscara.
- ❖ En un recipiente aparte, se prepara un guiso con la cebolla larga, tomate y cilantro picados finamente.
- ❖ Se sofríe en aceite hasta elaborar un hogao con todo.
- ❖ Cuando estén todos los ingredientes cocidos se van mezclados. Se toma parte de cada uno y adobando con la cocción de la carne. Se sugiere utilizar una vasija grande que permita revolver bien, teniendo cuidado de no maltratar o machucar los ingredientes.
- ❖ Se sirve en un plato procurando que contenga todos los ingredientes. Se le agrega el hogao.

NOTA: Algunas recetas incluyen otros ingredientes como longaniza (1 libra) o tocino (1/2 - 1 libra), frijol verde (1/2 libra), mazorca (6), ahuyama (1 libra).

¹⁸ El cocido boyacense es una de las recetas más tradicionales de la región.



Foto 10. Sembrando las parcelas demostrativas con las muestras de tubérculos andinos recogidos en la feria de Agrobiodiversidad. Finca de Luz Marina Peralta. Ventaquemada, 2009



Foto 11. Día de campo, parcelas demostrativas, Ventaquemada, junio de 2009

6. MEDIDAS CASERAS

Para facilitar la preparación de estas recetas, se tomaron algunas medidas caseras como ayuda a la hora de prepararlas, especialmente, cuando no se tiene a la mano una pesa de alimentos u otra forma de medir los ingredientes.

Peso por unidad de cubio, ibia y ruba según tamaño

| | | |
|------------------|-------|---|
| Una ibia pequeña | 12 gr |  |
| Una ibia mediana | 21 gr | |
| Una ibia grande | 33 gr | |
| Un cubio pequeño | 17 gr |  |
| Un cubio mediano | 33 gr | |
| Un cubio grande | 49 gr | |
| Una ruba pequeña | 4 gr |  |
| Una ruba mediana | 10 gr | |
| Una ruba grande | 15 gr | |

Una porción de 90 a 100 gramos de tubérculos para una persona adulta, las medidas son:

| | |
|--------------|---|
| Ibia | 7-8 ibias pequeñas 4-5 ibias medianas 3 ibias grandes |
| Cubio | 5 cubios pequeños 3 cubios medianos 2 cubios grandes |
| Rubas | 15 rubas pequeñas 10 medianas 6 rubas grandes |

Igualmente, podemos utilizar un pocillo mug o chocolatero. El peso aproximado es:

| | | |
|---|--------------|--|
| Un pocillo mug de tubérculos enteros (cubio, ibia o ruba) | 200 a 220 gr |  |
| Un pocillo chocolatero de tubérculos enteros (cubio, ibia o ruba) | 160 a 180 gr |  |

COPLAS CON TUBÉRCULOS ANDINOS¹⁹

Don Ovidio se jartó
con chicha de ibias en Turmequé
y empezó a hechar sus cuentos
si lo oyera sumercé

Voy a coger unas rubas
unos nabos y unas ibias
para hacer una ensalada
y comerla con mis indias

Hay unas que se las dan
y se creen muy remilgadas
sin acordarse que se criaron
con rubas, ibias y habas

Toma chicha de ibias
y vera que se descoca
llora, canta, ríe y
salta como una loca

A mi Turmequé lo quiero mucho
no hay cosa más igualada
que saborear un piquete
con nabos, rubas y habas



Foto 12: Representación de Baile en la Feria de Agrobiodiversidad. Turmequé, 2009

¹⁹ Estas coplas fueron hechas por el grupo de agricultores participantes en el proyecto y presentadas en la Feria de Agrobiodiversidad realizada el 17 de mayo de 2009.

Las ibias estan churitas
para hacer un buen ajiaco
y darle a mi compadre
que esta jetilargo y flaco

Con tubérculos andinos
fue que nos alimentaron
y ahora preguntamos
y eso de donde lo sacaron

Para estar bien alimentado
venga a Turmequé
coma tubérculos andinos
que delicia sumercé



Foto 13: Feria de Agrobiodiversidad. Turmequé, 2009

BIBLIOGRAFÍA

- AGENCIA PRESIDENCIAL PARA LA ACCIÓN SOCIAL Y LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL, MINISTERIO DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL y otros. 2008. CundiResatario.
- CONDESAN, CENTRO INTERNACIONAL DE LA PAPA y AGENCIA SUIZA PARA EL DESARROLLO Y LA COOPERACIÓN. S.f. Guía para nueve raíces y tubérculos andinos. Lima, Perú.
- ESPINOSA A, Patricio. Compilador. 1997. Volvamos a nuestras raíces. Recetario de las raíces y tubérculos andinos. Centro Internacional de la Papa, Estación Quito, Departamento de Ciencias Sociales. Ediciones Abya-Yala
- FAO, 2000. Manual sobre utilización de los cultivos andinos subexplotados en la alimentación. Santiago de Chile. En: http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro09/Cap3_3.htm). Consultado en octubre de 2009.
- ICBF. 2009. Tabla de composición de alimentos colombianos. En: http://alimentoscolombianos.icbf.gov.co/alimentos_colombianos/consulta_alimento.asp, consultado el 13 de septiembre de 2009.
- PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA Y CORPORACIÓN PBA. PUJ-PBA, 2009. Proyecto *Diseño participativo de alternativas sostenibles de manejo y conservación de la agrobiodiversidad de tubérculos andinos en la provincia de Márquez, Departamento de Boyacá. Colombia.*
- S.a. 2010 Cuajada. Recuperado el 8 de junio de 2010, en <http://es.wikipedia.org/wiki/cuajada>.
- TAPIA, Mario E y FRIES, Ana María. 2007. Guía de campo de los cultivos andinos. FAO y ANPE. Lima.
- UGARTE, Maria Luisa, Zeballos, José y Cadima, Xiemana. 2007. Catálogos de isaños bolivianos 2007. MDRA Y MA. Fundación Proinpa. Bolivia.

