

**GUÍA DE ESTUDIO 9**

**GASTRONOMÍA**

## TABLA DE CONTENIDOS

**03 | HABILIDADES**

**04 | GASTRONOMÍA**

**11 | PRÁCTICA**

**13 | EVALUACIÓN**

# Habilidades

- » Reconoce la definición de gastronomía.
- » Aprende los alimentos más producidos en Sopó en la primera mitad del siglo XX.
- » Distingue los platos típicos del municipio de Sopó.

## GUÍA DE ESTUDIO 9



Fecha de publicación:  
Fecha de entrega:





# Gastronomía



La gastronomía se define por la RAE como el conjunto de los platos y usos culinarios propios de un determinado lugar (2021).

Cada país o región del mundo tiene una gastronomía diferente, ya que cambian los elementos, ingredientes, o costumbres para cocinar.

Por lo tanto, para poder estudiar la gastronomía necesitamos mezclar una cultura y un alimento como mínimo.



Para entender la gastronomía de nuestro municipio, primero aprenderemos un poco sobre su agricultura.

La agricultura es el conjunto de técnicas y conocimientos relacionados al cultivo de la tierra (2021), esto con el fin de conseguir alimentos.

Esta actividad es predominante en Sopó desde la llegada de los españoles (Alcaldía de Sopó, 2015).

Las familias dependían de los ingresos económicos de las labores agrícolas en haciendas y de la comercialización de pequeños productos en los mercados (Alcaldía de Sopó, 2015).



Esto se mantuvo hasta la primera mitad del siglo XX, cuando la industria lechera entró a dominar el comercio (Alcaldía de Sopó, 2015). Los alimentos más producidos en Sopó para esa época fueron:



Maiz



Trigo



Papa



Arracacha



Cubios



Frijoles



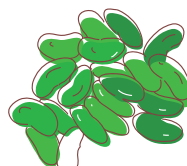
Tallos



Arveja



Calabaza



Habas

La preparación de los alimentos se realizaba de dos formas:



Fogones armados con piedras y leña.



Estufas de carbón de leña con chimeneas.  
(Los sabios de la tecnología, 2012)

Asimismo, las mujeres eran las encargadas de realizar todas las tareas de la casa, como cocinar, lavar los pisos y la ropa, entre otras cosas (Alcaldía de Sopó, 2015).

La alimentación cotidiana se repartía en desayuno, mediasnueves, almuerzo, onces y comida (Alcaldía de Sopó, 2015).

### Desayuno:



Caldo, chucula y arepas

### Almuerzo:



Sopa tradicional, arepas, seco y jugo

### Medias nueves



Arepas con chicha o guarapo.

### Onces:



Chicha o chocula y arepa.

### Comida:



Sopa sobrante del almuerzo.

(Alcaldía de Sopó, 2015)



Ahora vamos a estudiar la gastronomía de Sopó y algunos de sus platos típicos.

### Mazamorra chiquita:



Una de las sopas más famosas en la primera mitad del siglo XX, era la principal comida de los habitantes de la región, ya que era preparada la mayoría de los días.

Anteriormente, esta sopa era servida en tazas de barro.



*(Alcaldía de Sopó, 2015)*

Actualmente, es el plato colombiano más reconocido. Sus principales ingredientes son el pollo, gascas, papa, arracacha, crema de leche, mazorca y alcaparras.

Esta tradicional sopa se originó antes de la llegada de los españoles a la sabana, y su nombre se traduce como "alimento para el guardián de la tierra".

Sin embargo, con la llegada de los españoles se le agregó el pollo, la crema de leche y se cambió la quinoa por arroz.

*(Alcaldía de Sopó, 2015)*

### Ajiaco:



### Sopa de Cebada Perlada:



Una de las sopas más famosas en la primera mitad del siglo XX, era la principal comida de los habitantes de la región ya que era preparada la mayoría de los días.

Sus orígenes son en la época de la colonia, al mezclar la cultura muisca y española. Hasta estos años no se tienen registros de que la receta original haya cambiado, sin embargo, esta puede cambiar de sabor según quien la cocine.

*(Alcaldía de Sopó, 2015)*

### Cuchuco:

Se puede realizar con maíz o con trigo. Al igual que la sopa de cebada perlada, tiene sus primeros registros en la época de la colonia. Anteriormente, era una sopa muy común para acompañar el almuerzo y se cocinaba regularmente durante la semana.

*(Alcaldía de Sopó, 2015)*



### Cocido campesino:



El cocido se realiza con cerdo, pollo, res, papa, arveja, habas, cubios, mazorca, hibas y chuguas. El cocido viene originalmente de la cultura judía, de el plato "Adafina", primero llegó a España y posteriormente a la sabana, donde se le agregaron productos nativos como el cubio, las habas, mazorca, hibas y las chuguas; hasta convertirse en un plato típico.

*(Alcaldía de Sopó, 2015)*



### Arepas de maíz:



Son un amasijo muy reconocido en la cultura culinaria de Sopó y Colombia. Los historiadores explican que la forma redonda de la arepa se relaciona con la forma del sol, uno de los dioses más importantes.

*(Alcaldía de Sopó, 2015)*

### Chicha:

La chicha se origino antes de la llegada de los españoles, esta realiza por medio de la fermentación del maíz, aunque también se prepara con yuca o batata.

*(Alcaldía de Sopó, 2015)*



### Chucula de 7 granos:

El origen de esta bebida caliente se da desde los antiguos muiscas, está compuesta por habas, cebada, arveja, trigo, maíz, garbanzos y lenteja



### **Masato**

El masato se prepara a base de maíz, no contiene alcohol, se endulza con panela y se toma con canela. Es preparado para la celebración de los festivales de Sopó.

*(Alcaldía de Sopó, 2015)*



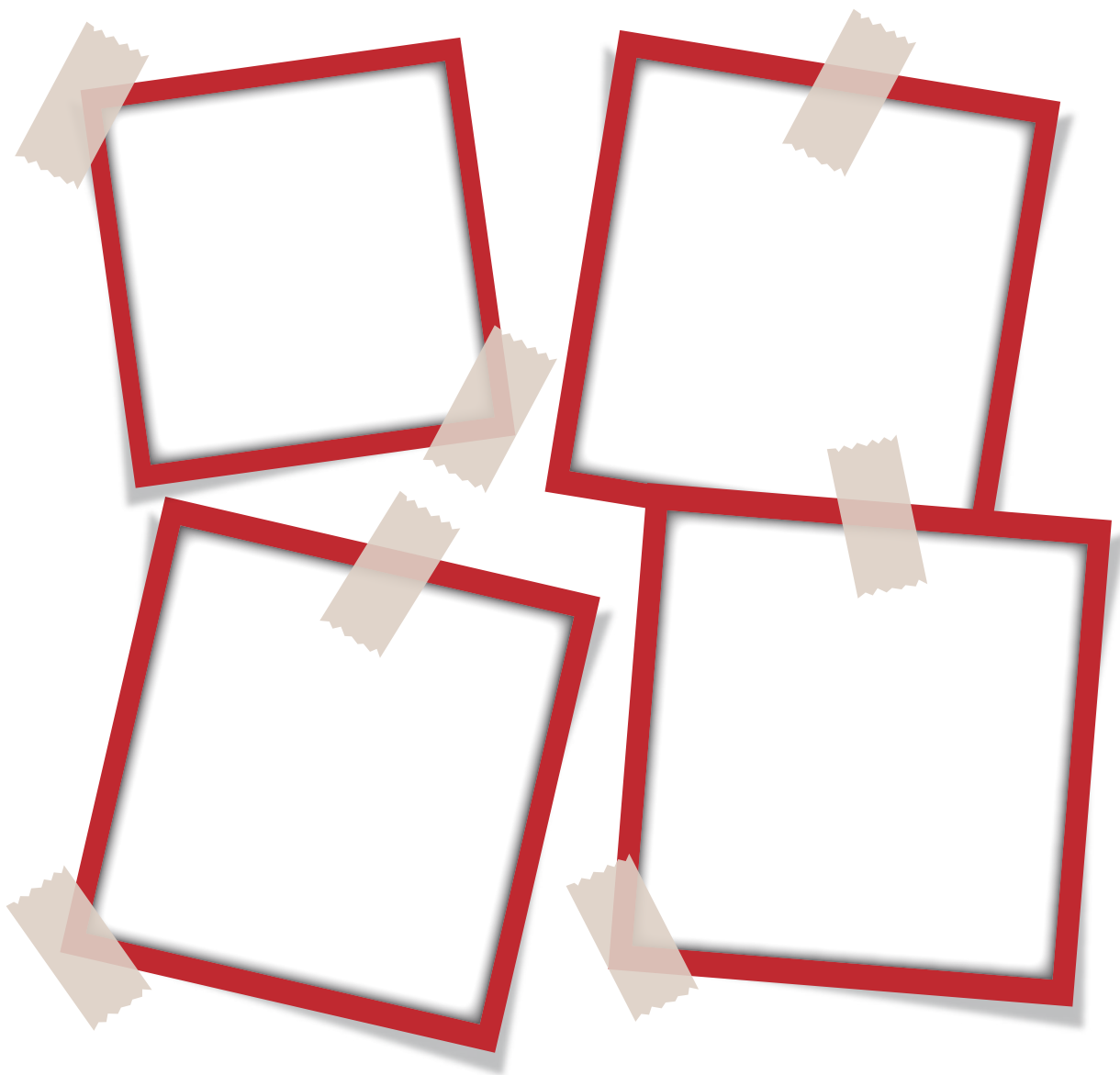
### **Dulce de papayuela**

La fruta con la que se prepara es típica de la región, proviene desde antes de la llegada de los españoles y se prepara con la fruta y panela.

*(Alcaldía de Sopó, 2015)*

# PRÁCTICA

1. Con ayuda de un adulto prepara o compra uno de los platos típicos mencionados en la guía y manda una foto a tu docente como evidencia.





**2.** Observa las imágenes de arepas, y a continuación, busca las 5 diferencias:



# EVALUACIÓN

RÚBRICA DE EVALUACIÓN	SI	NO
Prepara o compra uno de los platos típicos del municipio.		
Realiza un dibujo representativo de la gastronomía de Sopó		
Encuentra las diferencias en las imágenes.		

## **BIBLIOGRAFÍA**

Real Academia española.

(2021). Gastronomía. <https://dle.rae.es/gastronom%C3%ADa>

Real Academia española. (2021). Agricultura. <https://dle.rae.es/agricultura>

Alcaldía de Sopo. Un recorrido por las delicias gastronómicas y el saber medicinal. Sopo, Cundinamarca.

Los sabios de la tecnología. (2012). Historia y evolución de la estufa. <http://lostecnologico.blogspot.com/>