

TUBÉRCULOS:

tradición e innovación
gastronómica

CUBIO-RUBA-IBIA-ARRACACHA



TUBÉRCULOS:

tradición e innovación
gastronómica

CUBIO-RUBA-IBIA-ARRACACHA

NATALI LÓPEZ MEJÍA
COMPILACIÓN



UNIAGUSTINIANA
Es creer en ti

Vigilada Mineducación

Editorial
UNIAGUSTINIANA

Tubérculos: tradición e innovación gastronómica. Cubio-Ruba-Ibia-Arracacha

© Editorial Uniagustiniana, Bogotá, 2020

© Natali López Mejía (compiladora)

© Erika Yineth Villalba Olaya, Natali López Mejía, Aycardo Emilio Robayo Rodríguez,
Carlos Alberto López Garzón, Alejandro Duarte Giraldo, María Elia Guerrero Burgos (autores)

ISBN: 978-958-5498-59-4

ISBN (digital): 978-958-5498-60-0

Editorial Uniagustiniana

Ruth Elena Cuasialpud Canchala, Coordinación Editorial y de Divulgación

Catalina Ramírez Ajiaco, Asistencia editorial

Leonardo Andrés Paipilla Pardo, Asistencia editorial

Edición

Mariana Valderrama Leongómez, Corrección de estilo

Angélica Ramos, Diseño y diagramación

Sobremesa Comunicación Gastronómica, Fotografía

Campus Tagaste, Av. Ciudad de Cali # 11B-95

Bogotá, D. C., Colombia

coor.publicaciones@uniagustiniana.edu.co

Impreso y hecho en Colombia. Depósito legal según Decreto 460 de 1995.

La Editorial Uniagustiniana se adhiere a la iniciativa de acceso abierto y permite libremente la consulta, descarga, reproducción o enlace para uso de los contenidos de esta obra, bajo una licencia de Creative Commons de Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Catalogación en la publicación – Biblioteca Nacional de Colombia

Tubérculos, tradición e innovación gastronómica: cubio - ruba - ibia - arracacha / [autores, Erika Yineth Villalba ...[et al.]]; compilación, Natali López Mejía. -- Bogotá: Uniagustiniana, 2020.
170 p.

Incluye anexo: Recetas, formulaciones y tablas nutricionales de las preparaciones. -- Contiene referencias bibliográficas.

ISBN 978-958-5498-59-4 -- 978-958-5498-60-0 (digital)

1. Tubérculos – Cultivo - Boyacá 2. Tubérculos - Nutrición 3. Tubérculos (Cocina) I. Villalba Olaya, Erika Yineth II. López Mejía, Natali, comp.

CDD: 635.20986144 ed. 23

CO-BoBN- a1059072

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	11
--------------------	----

CAPÍTULO 1

Generalidades de raíces y tubérculos andinos:

cubios, rubas, ibias y arracacha	15
---	-----------

Turmequé y Ventaquemada	20
-------------------------------	----

Producción local	21
------------------------	----

Comportamiento económico	22
--------------------------------	----

Condiciones agroecológicas y manejo agronómico de cubios, rubas, ibias y arracacha	25
---	----

Cubios	25
--------------	----

Rubas	30
-------------	----

Ibias	35
-------------	----

Arracacha	39
-----------------	----

CAPÍTULO 2

Caracterización fisicoquímica y nutricional de los tubérculos andinos 45

Cubios	48
Arrachacha	50
Rubas	53
Ibias	56

CAPÍTULO 3

Preparaciones gastronómicas a base de tubérculos andinos: tradición y propuestas gastronómicas 61

Preparaciones gastronómicas tradicionales a base de raíces y tubérculos andinos	64
Innovación gastronómica a base de raíces y tubérculos andinos	67
Preparaciones tradicionales e innovación gastronómica a base de cubios, rubas, ibias y arracacha	69
Piquete boyacense de Ramiriquí	71
Puchero	75
Cocido boyacense	79
Chupe de cubios con guiso criollo y cuajada	83
Morcilla boyacense con cubios y rubas	87
Panadería	90
Pan artesanal de corteza dura "pan andino"	93
Pan del altiplano tipo brioche	97
Galletas con chips andinos	101
Torta de banano y tubérculos andinos	105
Envueltos de arracacha y mazorca con queso	109
Arepa de arracacha	113

CAPÍTULO 4

Productos procesados a partir de tubérculos andinos _____ **117**

Control de calidad	121
Arepa de cubios	125
Antipasto de tubérculos andinos	129
Encurtido de tubérculos andinos y hortalizas	133
Tubérculos andinos confitados	137
Masato de cubios	141

REFERENCIAS _____ **145**

ANEXOS

Recetas, formulaciones y tablas nutricionales de las preparaciones **155**

Tablas nutricionales	157
Tabla de equivalencias	165

AGRADECIMIENTOS _____ **167**



INTRODUCCIÓN

Colombia es un país megadiverso, territorio de paso de pueblos con alta actividad comercial y destacada por su diversidad biológica y domesticación de muchas plantas comestibles (más de 600 tipos), entre las que se destacan las raíces y tubérculos de los Andes. Los cubios, las rubas, las ibias y la arracacha hacen parte de esta herencia de la tierra, propia de departamentos como Boyacá.

Estas raíces y tubérculos han sido importantes dentro de las dinámicas culturales y alimenticias de dicha región, ya que fueron heredadas de las primeras poblaciones que habitaron los Andes en Colombia, Perú, Ecuador, Venezuela y Bolivia (Clavijo, 2009). Estos son cultivados a escala pequeña con sistemas de siembra donde se producen diferentes morfotipos, los cuales suelen ser cosechados transcurridos 7 u 8 meses. Estas especies han sido conservadas por las comunidades indígenas y significan un sustento para las comunidades locales, por lo tanto, hacen parte de la identidad de los campesinos. Sin embargo, la mayoría de los cultivos de las raíces y tubérculos han quedado en el olvido debido a diferentes factores, entre ellos la poca demanda por parte de los consumidores finales y, posiblemente, el desconocimiento de los usos y aplicaciones gastronómicas e industriales. Este panorama ha disminuido la base agrícola local de estos productos.

Debido a sus características organolépticas especiales, su fácil cultivo, su resistencia a cambios climáticos y gran diversidad de propiedades nutricionales y medicinales, las raíces y tubérculos son una materia prima promisoriosa para

elaborar productos alimenticios con alto valor nutricional. Tradicionalmente, estos alimentos cultivados en los Andes se han empleado en preparaciones que implican procesos de cocción para ser consumidos, variando métodos de preparación entre países y grupos culturales. De manera general estos suelen emplearse para la preparación de guisos, donde además se usan otros tubérculos como papa y se acompaña con carnes y vegetales. Sin embargo, las raíces y tubérculos andinos y sus usos van mucho más allá de lo que hoy en día se conoce; aún se desconoce todo el potencial detrás de estas materias primas, también llamadas “el arco iris subterráneo” (debido a la diversidad de colores que estas presentan, que además son un indicador de su alta riqueza en compuestos bioactivos).

En Colombia existen algunas iniciativas de investigación enfocadas en identificar la diversidad alrededor de las raíces y tubérculos, fomentar su conservación y su recuperación. Ejemplo de esto es el trabajo de Barón, Clavijo y Combariz (2010), quienes estudiaron los tubérculos y raíces desde una perspectiva agroecológica en los municipios de Tumerqué y Ventaquemada, en el departamento de Boyacá. Por otro lado, en el libro escrito por Ordoñez (2010) se identifican las recetas tradicionales de diferentes regiones del país, siendo este un texto base para la cocina colombiana. Finalmente, se encuentra la investigación realizada por Sastoque (2017) en los departamentos de Cundinamarca y Boyacá. En este estudio se proponen alternativas gastronómicas a partir de las recetas tradicionales con tubérculos andinos.

De acuerdo con lo anterior, el presente libro busca, por un lado, recopilar y analizar información existente sobre raíces y tubérculos de los Andes, específicamente sobre cubios, rubas, ibias y arracacha. Por otro lado, proponer diferentes recetas donde estos tubérculos y raíces sean ingredientes importantes en la elaboración de productos a nivel técnico.

El trabajo se desarrolló bajo dos objetivos: proporcionar información referente a raíces y tubérculos andinos en diferentes temáticas de interés como lo son el cultivo, sus propiedades, las preparaciones nacionales y, finalmente, proponer recetas a base de raíces y tubérculos de los Andes en el área de panadería,

pastelería y cocina tradicional, así como métodos tecnificados de desarrollo de diversos productos alimenticios de fácil preparación.

El libro se compone de cuatro partes. En la primera se tratan algunas generalidades del cultivo de estas especies, como lo es la descripción de las condiciones agroecológicas, manejo agronómico, época de siembra y variedades de estos. El segundo capítulo recopila información sobre las características fisicoquímicas y nutricionales de diferentes variedades de tubérculos y raíces procedentes de diversos países. Posteriormente, en el tercer capítulo, se elabora un estado del arte con las diferentes preparaciones gastronómicas nacionales, tanto tradicionales como reconstruidas a base de tubérculos andinos. En el cuarto capítulo se presentan diversidad de recetas de autor elaboradas por los chefs, tanto en el área de panadería como de cocina colombiana. Finalmente, se proponen alternativas de transformación de los tubérculos, con productos tecnificados de fácil preparación.

Con este libro el lector logrará tener una visión más amplia acerca de la importancia de las raíces y tubérculos andinos para la nutrición, identificando los diferentes macro y micronutrientes que los conforman, así como los diferentes beneficios para la salud que estos proporcionan. Asimismo, conocerá las diferentes preparaciones nacionales tradicionales que se desarrollan a base de estos alimentos, así como recetas y productos tecnificados, algunos de fácil preparación en casa.

