

## Las dueñas de los fogones colombianos: ¿cómo las mujeres sostienen nuestra gastronomía?<sup>1</sup>

*The owners of Colombian kitchens: how do women support our gastronomy?*

**Palabras clave:** gastronomía, mujeres cocineras, Colombia e identidad.

El poco interés en el legado gastronómico de las mujeres cocineras puede llevar al olvido de la cocina tradicional colombiana. ¿Qué sería Colombia sin las mujeres cocineras? Los colombianos siempre le pedimos consejos culinarios a nuestras madres, abuelas o tías, porque sabemos que las mujeres de nuestra familia son las que tienen la respuesta, ya que su comida es de las más ricas. Pero en la actualidad, la globalización y el desinterés de los jóvenes por consumir, compartir y saber sobre los sabores tradicionales del país, puede provocar la pérdida de la identidad gastronómica colombiana, en el momento en el que ya no existan las mujeres que la han conservado.

En primer lugar, debemos resaltar el papel de la mujer en la gastronomía colombiana. La importancia de las mujeres en este ámbito se puede ver evidenciado en las cocineras de las plazas de mercado en Bogotá: mujeres luchadoras, con un aprendizaje empírico, que mantienen el patrimonio cultural de la gastronomía en Colombia, enseñando sus técnicas y recetas a las generaciones futuras, y compartiendo sus platos con los turistas que las visitan ([Beltrán y Mora, 2022](#)). Por otra parte, es posible que las mujeres no sean muy reconocidas en el mundo gastronómico, ya que su trabajo se ha considerado doméstico, pero su conocimiento culinario, heredado de madres a hijas, es lo que ha impedido perder muchos de los platos y sabores de nuestra tierra.

Es conveniente resaltar también, que las mujeres son extremadamente valiosas en términos gastronómicos en todo el mundo, no únicamente en Colombia. Según [Gallizo, et al. \(2008\)](#), estas, especialmente las mayores, son las antecesoras de los patrimonios culinarios, al igual que son los principales agentes alimentarios de las nuevas generaciones, las cuales se ven obligadas a conseguir sus fundamentos culinarios de otras maneras, cuando no lo consiguen de ellas. Esto demuestra, que las mujeres además de ser referentes gastronómicos son las que alimentan a las familias y a las generaciones actuales, quienes no se interesan

---

<sup>1</sup> Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por el Dr. Javier Herrera Cardozo. Chía, Cundinamarca, marzo 2024.



por cocinar, o no tienen tiempo para ello, y al no adquirir sabiduría culinaria de ellas, lo obtienen de fuentes externas, principalmente en internet.

Con relación a lo anterior, empezamos a preguntarnos sobre el futuro de la comida tradicional, porque si nuestras madres y abuelas son las que nos dan de comer y nosotros nos desentendemos de lo referente a la cocina, y, por ende, no estamos pendientes de conservar nuestras raíces ¿Qué pasará cuando ellas ya no estén? Está claro que,

Con los fenómenos de la globalización y el deseo del descubrimiento de nuevas culturas, adaptación a nuevas costumbres y tendencias; se ha suprimido la continua identificación, búsqueda y reconocimiento de las raíces propias. (...) ha dejado de existir una estrecha relación por la cocina porque se ha perdido el interés de los jóvenes, incluso, de sus padres para comunicar y enseñar sus tradiciones ([Ballesteros, 2020, p. 164](#)).

De hecho, la mayoría de las familias colombianas actuales, especialmente en Bogotá, suelen comer fuera de casa, no cocinan, y si lo hacen pocas veces, a no decir nunca, preparan platos típicos o tradicionales del país. A su vez, los restaurantes más frecuentados son aquellos de comidas extranjeras, pizzerías, puestos de comida asiática, mexicana, italiana, entre otros. Lo que provoca que se pierda la costumbre de comprar, vender y consumir lo nuestro, al igual que la identidad gastronómica nacional. Es por ello, que recordar se convierte en algo esencial, no solo para saber elaborar los platos, sino también para valorar lo propio: los ingredientes, preparaciones, sabores, entre otros. ([Ballesteros, 2020](#)).

De acuerdo con lo anterior, el orgullo por los sabores y tradiciones de nuestra tierra ha sido reemplazado por las tendencias y gustos globales establecidos, que están opacando nuestra identidad gastronómica y al mismo tiempo nos empobrece, porque creemos que el conocimiento ancestral colombiano tiene menor valor simbólico que el extranjero ([Duque & Silva, 2017](#)). Así que, posiblemente, el conocimiento, la diversidad y la riqueza culinaria colombiana esté ahí, pero si no tenemos una buena perspectiva de ello, las nuevas generaciones no se esforzarán por resguardar, desarrollar, aprender, ni compartir la gastronomía nacional.

Aun así, estoy convencida de que hay muchos jóvenes, como yo, que, pese a la globalización y la falta de ese orgullo por lo nuestro desde pequeños, tenemos la voluntad de aprender más acerca de la gastronomía colombiana, para que se convierta en un signo de valor y tradición que nos identifique. Así mismo, sé que



existen muchas personas que ya se enorgullecen, y, sobre todo, conocen muy bien nuestra gastronomía, y están dispuestos a compartirla. Por ejemplo, la cofundadora de Sierra Nevada y chef asistente de Mini-Mal Antonuela Ariza, quien cree que la cocina es un intercambio, una oportunidad de compartir las preparaciones e historias que las acompañan, y además destaca el dominio de las mujeres en los fogones colombianos ([Duque & Silva, 2017](#)).

En efecto, es posible decir, que la globalización y el poco interés de las nuevas generaciones por la cocina tradicional colombiana, afecta negativamente la identidad gastronómica del país, y nuestra percepción del valor de esta como símbolo de orgullo y pertenencia. De la misma manera, podemos afirmar que las mujeres poseen un papel crucial en la gastronomía y la alimentación de Colombia. Estas no solo son las principales promotoras de las recetas ancestrales y las dueñas de las cocinas caceras colombianas, sino que nos dan de comer los mejores platos, llenos de su conocimiento y amor por su oficio, a pesar de no ser “profesionales”.

En conclusión, no debemos dejar en el olvido a la gastronomía nacional, sino investigarla, estudiarla y promoverla, para conocer nuestra riqueza culinaria y sus maravillas, y así generar en cada uno de nosotros esa identidad y orgullo colombiano, que venza a la influencia global que ha propiciado el menosprecio hacia lo nuestro. Como también es necesario, reconocer, exaltar y agradecer a las cocineras, madres y abuelas; mujeres que trabajan día a día para mantener viva la cocina tradicional de nuestro país, y que mantienen encendidos los fogones de Colombia con amor infinito y mucho esfuerzo.

## Referencias

[Ballesteros Mejía, M. \(2020\)](#). Rescate de los ingredientes patrimoniales colombianos por medio del turismo gastronómico. *SosQuua: Revista Especializada En Gastronomía*, 2(2), 23–32. <https://doi.org/10.52948/sosquua.v2i2.145>

[Beltrán Rueda, K., & Mora Forero, J. \(2022\)](#). Análisis de las cocineras tradicionales en las plazas de mercado de afluencia turística en Bogotá. *SosQuua: Revista Especializada En Gastronomía*, 4(2), 9–24. <https://doi.org/10.52948/sosquua.v4i2.784>



Duque Mahecha, J., & Silva Guzmán, M. (2017). *Sabor de casa: 12 maneras de hacer cocina colombiana y la historia de sus protagonistas*. Intermedio Editores.

Gallizo, M., Gil-Lacruz, M., & Murilla, N. (2011). “Fuentes de información alimentaria en la mujer mayor: una aproximación comunitaria”. En Espeitx Bernat, E., Cáceres, J. *Sabores culturales: ensayos sobre alimentación y cultura* (pp. 160-176). Montesinos.

## **Autora**

**Dánica Alejandra Álvarez Moreno**



**Gastronomía Universidad de la Sabana**

 [danicaalmo@unisabana.edu.co](mailto:danicaalmo@unisabana.edu.co)

