



# Consumamaíz

*AÑEJO Y MEMORIA  
PATRIMONIO BIOCULTURAL DE PASTO*



**Andrea Esperanza Verdugo Bastidas**



CONSUMAMAÍZ: AÑEJO Y MEMORIA  
PATRIMONIO BIOCULTURAL DE PASTO

ANDREA ESPERANZAVERDUGO BASTIDAS<sup>1</sup>  
[aeverdugo@outlook.com](mailto:aeverdugo@outlook.com)

**RESUMEN**

*Consumamaíz: Añejo y Memorias*, es una investigación orientada a la sistematización de los saberes territoriales en torno al añejo, preparación tradicional elaborada a partir del maíz y profundamente arraigada en la cultura gastronómica de Pasto. El estudio comprende el añejo como una expresión del patrimonio biocultural, en la que convergen memoria, identidad, biodiversidad, afectividad y vida cotidiana. A través de una metodología cualitativa y participativa, basada en narrativas orales, etnografía y encuentros comunitarios, se recopilieron relatos, experiencias y prácticas asociadas a su preparación tradicional, contando con la participación fundamental de la portadora del saber **LUZ NADAR ROSERO**. La investigación permitió reconocer que el añejo trasciende su dimensión culinaria para convertirse en un acto de memoria colectiva que enlaza generaciones, afectos y territorialidades, evidenciando cómo los conocimientos relacionados con la fermentación del maíz, el manejo del fuego, los tiempos de preparación y las dinámicas comunitarias han sido transmitidos históricamente, principalmente por mujeres, mediante la práctica cotidiana, la oralidad y el cuidado. Asimismo, el proyecto permitió reflexionar sobre la estrecha relación entre alimentación, territorio y continuidad cultural, destacando la importancia del maíz morocho como semilla indispensable para la preparación tradicional del añejo y evidenciando cómo la pérdida de variedades locales implica también el riesgo de desaparición de prácticas y memorias asociadas. En este sentido, el añejo se configura como un dispositivo narrativo, afectivo y biocultural que permite comprender las cocinas tradicionales como espacios vivos de transmisión de saberes, resistencia cultural y construcción de identidad en el sur andino colombiano. Finalmente, la investigación busca aportar a la salvaguardia del patrimonio biocultural de Nariño, reconociendo en la cocina tradicional un escenario de encuentro, cohesión comunitaria y continuidad de las memorias que aún habitan el territorio.

**PALABRAS CLAVE:**

Maíz; *Añejo*; Memorias Afectivas; Patrimonio Biocultural; Saberes Territoriales; Cocina Tradicional; Nariño.



<sup>1</sup> Ingeniera, investigadora, gestora y tejedora. Proyecto ganador Portafolio de Estímulos Pasto 2024, Secretaría de Cultura, Alcaldía Municipal de Pasto.





## ORIGEN Y SENTIDO DE ESTA INVESTIGACIÓN

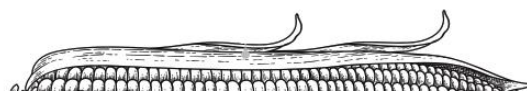
Esta investigación surge como una continuidad del proyecto *Consumamaíz: Memorias del maíz en Pasto, entre el corazón y la tulpa*, desarrollado en el año 2023, en el que reconocimos que el maíz, más que un alimento, constituye un tejido de memorias que habita la vida cotidiana de los territorios andinos. En aquella experiencia me reconocí como portadora de un saber heredado junto a mi madre, desde las prácticas domésticas y los aprendizajes compartidos alrededor del maíz. Sin embargo, esta memoria del añejo aparece atravesada por una ausencia y por una sensación de vacío. Aunque mi madre sabía preparar añejo, yo nunca aprendí a hacerlo. Recuerdo una ocasión en la que ella compró el maíz con la intención de enseñarme, pero me ocupé en otras cosas; su enojo cerró ese momento y, con el tiempo, también esa posibilidad. Tras su muerte, aquella experiencia inconclusa permaneció como una memoria latente, marcada por lo no aprendido, por lo que no alcanzó a decirse y por las prácticas que parecían perderse con su ausencia.

Años después, y a partir del proceso vivido en *Consumamaíz* (2023), ese vacío comenzó a transformarse en una búsqueda. Entre juntanzas, conversaciones íntimas y momentos profundamente reveladores, me encontré con Luz Nandar Rosero, a quien compartí esta historia personal. Desde su generosidad y disposición, ella aceptó convertirse en portadora del saber y facilitadora de este camino de aprendizaje y memoria. En medio de nuestras conversaciones comprendí que la separación que implica la muerte también nos confronta con aquello que no se hizo, lo que no se aprendió, lo inconcluso y lo que quedó pendiente. Sin embargo, esa sensación de orfandad adquirió otro matiz al ser consciente que los saberes territoriales están latentes en otras manos, en otras voces y en la posibilidad de seguir tejiendo memoria con quienes deciden compartir sus conocimientos. Este proceso se convirtió entonces en una experiencia profundamente humana y afectiva, que intento recopilar y preservar en este texto.

En este contexto, *Consumamaíz: Añejo y Memoria* (2024) se propone sistematizar los saberes territoriales en torno al añejo en la ciudad de Pasto, reconociéndolo como una práctica que articula memoria, identidad y vida cotidiana. A través de una metodología cualitativa y participativa, basada en narrativas orales y encuentros comunitarios, como una experiencia etnográfica donde se recogen voces, recuerdos y experiencias que evidencian cómo el añejo trasciende lo culinario para convertirse en un acto de memoria viva. Este recorrido abordará el patrimonio biocultural, la memoria como construcción colectiva y el añejo como práctica situada, en un intento por “recetar” su preparación para conservarla en la memoria y continuar haciéndola posible en el tiempo. Finalmente, esta investigación busca reflexionar sobre las transformaciones contemporáneas de esta tradición y sobre su importancia en la preservación de los saberes territoriales en torno la tierra y al fuego.

## MARCO TEÓRICO

El concepto de *patrimonio biocultural* en esta investigación se comprende como la relación profunda e inseparable entre los saberes culturales, la biodiversidad y las formas de habitar de los territorios. Desde la perspectiva de Javier Rodrízales (2017), el patrimonio cultural constituye una herencia colectiva construida y transmitida a través de las prácticas,





SECRETARÍA  
DE CULTURA



conocimientos, memorias y expresiones que dan sentido a la vida cotidiana de las comunidades. Este patrimonio no solo permanece en los objetos materiales, sino también en los relatos, los saberes culinarios, las tradiciones y las formas de relación que se conservan en la memoria colectiva y se recrean constantemente mediante la experiencia comunitaria. Así, es posible comprender que el patrimonio cultural inmaterial se inscribe tanto en la mente como en el cuerpo, pues atraviesa las maneras de sentir, recordar, cocinar, celebrar y compartir la vida en comunidad. Complementando esta mirada, Toledo y Barrera-Bassols (2008) proponen la noción de memoria biocultural para referirse al conjunto de conocimientos, prácticas y experiencias históricas que las comunidades han construido en interacción con la naturaleza y los territorios que habitan. Desde esta perspectiva, la diversidad biológica y la diversidad cultural no pueden comprenderse de manera separada, ya que los sistemas alimentarios tradicionales, las semillas nativas, las prácticas agrícolas y los conocimientos transmitidos entre generaciones hacen parte de una misma trama de memoria y continuidad colectiva.

Desde estas perspectivas, el *patrimonio biocultural* puede comprenderse como una construcción colectiva donde naturaleza, memoria y cultura permanecen profundamente interrelacionadas. Los saberes tradicionales asociados a la alimentación, las semillas, las prácticas agrícolas y las formas de transmisión comunitaria constituyen expresiones vivas de esta memoria biocultural, pues condensan conocimientos históricos construidos en diálogo permanente con el territorio. Así, las prácticas culinarias tradicionales pueden ser entendidas no solo como manifestaciones culturales, sino también como espacios de continuidad de conocimientos, identidades y formas de relación con la naturaleza.

Por otra parte, El *añejo*<sup>2</sup>, más que una preparación culinaria, es un símbolo de la herencia cultural andina que evidencia la sabiduría ancestral en el uso del maíz, alimento fundamental en la dieta local. En el departamento de Nariño, el maíz se emplea de diversas maneras, desde sopas como la mazamorra, la sopa de *añejo* y la sopa de arniada. El *añejo* por su parte se usa en preparaciones como empanadas, tamales y masitas que acompañan a los platos principales (Rodríguez de Montes, 1964). Este proceso de fermentación, propio del añejado, no solo transforma el maíz en un alimento de mayor durabilidad, sino que enriquece su textura, sabor y propiedades nutricionales, reflejando un conocimiento ancestral que trasciende generaciones. El añejado de maíz, una técnica prehispánica, se basa en la fermentación acética, un proceso en el que microorganismos transforman la glucosa en compuestos como el ácido acético, responsables de las características sensoriales únicas del *añejo*. A diferencia de la nixtamalización<sup>3</sup>, este método no emplea agentes alcalinos, lo que prolonga significativamente el tiempo de preparación (Agudo Toscano, 2016; Olguín et al., 2021). Según Gómez (2023), la fermentación anticipada del maíz es una práctica tradicional que no solo conserva, sino que también enriquece el valor nutricional del grano. La principal diferencia entre ambos procesos radica en el tiempo y la técnica: mientras el añejado requiere una fermentación prolongada sin acelerantes alcalinos, la nixtamalización utiliza agentes

<sup>2</sup> Es patrimonio biocultural del sur de Colombia, específicamente del departamento de Nariño. Es maíz Morocho quebrado, fermentado, molido, tamizado, decantado y cocido, para convertirse en una masa con la que se hacen múltiples preparaciones

<sup>3</sup> Es una práctica ancestral originaria de Mesoamérica, basada en la cocción del maíz en agua con sustancias alcalinas, como la cal, con el fin de ablandar el grano y facilitar posteriormente su molienda y preparación





SECRETARÍA  
DE CULTURA



como el calcio para ablandar el grano de manera más rápida, lo que resulta en productos distintos, siendo el nixtamal diferente a la masa obtenida del maíz añejo.

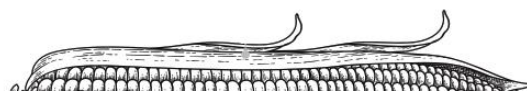
En Nariño, la tradición culinaria del añejo destaca en preparaciones emblemáticas como las empanadas de añejo, cuya masa fina y fermentada les otorga un sabor distintivo. Estas empanadas, rellenas con guisos de carne, arvejas y arroz o papa, son acompañadas de limón y ají, representando una fusión entre la técnica ancestral y los sabores contemporáneos (Bernal Ruíz et al., 2017). Además, productos como los tamales de añejo, las masitas y otros amasijos reflejan la identidad cultural de la región, en donde el añejo es considerado un ingrediente fundamental en la tradición gastronómica (Erazo et al., 2016).

En esencia, el añejo sintetiza un profundo vínculo con el territorio, donde la fermentación se convierte en un acto de memoria cultural. Este proceso conserva una técnica singular y además reivindica el maíz como un elemento sagrado en la dieta y en las prácticas culturales de los pueblos andinos.

Ahora bien, *las memorias* —en plural— constituyen una categoría amplia y compleja que permite comprender las relaciones entre lo individual y lo colectivo en la construcción del pasado y su representación en el presente. En este marco, resulta fundamental preguntarse quién recuerda y quién olvida. Según Elizabeth Jelin (2001), la memoria trasciende al individuo y se abre hacia las memorias colectivas, evidenciando que los recuerdos personales están siempre marcados socialmente y portan los valores, representaciones y sentidos compartidos por una comunidad. En esta misma línea, Maurice Halbwachs (1992) sostiene que “*solo podemos recordar cuando es posible recuperar la posición de los acontecimientos pasados en los marcos de la memoria colectiva*”, sugiriendo que el olvido aparece cuando dichos marcos sociales se debilitan o desaparecen.

Desde esta perspectiva, la memoria no puede entenderse únicamente como una evocación individual, sino como una reconstrucción permanente mediada por narrativas sociales y culturales. Paul Ricoeur (1999) plantea que incluso los recuerdos más íntimos se encuentran profundamente atravesados por rituales, conmemoraciones y prácticas compartidas, mostrando la constante interacción entre memoria individual y memoria colectiva. A su vez, Gérard Namer (1994) advierte que los marcos de memoria son históricos y cambiantes, razón por la cual toda memoria implica una reconstrucción situada más que una reproducción exacta del pasado. En este sentido, la memoria colectiva no constituye una entidad fija o homogénea, sino un entramado dinámico de experiencias, tradiciones y narrativas en diálogo constante con los códigos culturales de cada comunidad. De igual manera, Michael Pollak (1989) señala que las memorias también son espacios de disputa, donde emergen voces marginadas, afectos y experiencias que históricamente han permanecido invisibilizadas.

En diálogo con estas perspectivas, Víctor Manuel Toledo y Narciso Barrera-Bassols (2008) proponen la noción de memoria biocultural para referirse al conjunto de saberes, prácticas y experiencias construidas históricamente en relación con la naturaleza y el territorio. Para los autores, las prácticas alimentarias tradicionales condensan conocimientos sobre las semillas, los ciclos naturales, las formas de cultivo y las maneras comunitarias de transmisión del saber. Así, la alimentación se convierte en un espacio donde convergen biodiversidad, cultura





SECRETARÍA  
DE CULTURA



y memorias, permitiendo comprender cómo ciertos alimentos actúan como mediadores de continuidad cultural y afectiva.

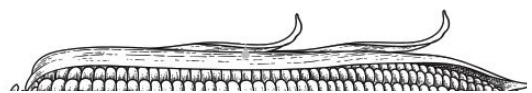
En el caso de *Consumamaíz*, el maíz se configura como un marco social vivo que moviliza memorias individuales y colectivas, articulando un saber-hacer a relatos familiares, prácticas comunitarias y experiencias afectivas vinculadas al territorio. Más allá de las narrativas asociadas al sufrimiento o a la pérdida, la experiencia gastronómica permite acceder a **memorias afectivas** relacionadas con el cuidado, la presencia y los vínculos familiares. En este proceso investigativo, las preparaciones tradicionales alrededor del añejo evocan recuerdos profundamente íntimos que, al mismo tiempo, son compartidos colectivamente por quienes habitan o recuerdan el territorio nariñense. El olor de las empanadas de añejo con el ají de maní, la espera junto a la hornilla o el encuentro en celebraciones y espacios cotidianos constituyen experiencias sensoriales que activan la memoria y fortalecen los vínculos con el lugar de origen.

De esta manera, el maíz y las prácticas culinarias asociadas al añejo pueden entenderse como dispositivos de memoria afectiva y biocultural, capaces de movilizar emociones, sentidos de pertenencia y formas de continuidad cultural. Los sabores, aromas y rituales que acompañan estas preparaciones no solo preservan conocimientos tradicionales, sino que también permiten recrear afectos y reconstruir vínculos en medio de la ausencia. Así, las memorias individuales se entrelazan con narrativas colectivas que resignifican la vida cotidiana y fortalecen los saberes territoriales en torno a la tierra y el fuego.

## METODOLOGÍA

La metodología de esta investigación se fundamenta en un *paradigma decolonial* que sitúa las memorias del maíz como eje central para reflexionar sobre las narrativas identitarias y las memorias afectivas en el contexto andino nariñense. Desde esta perspectiva, se reconoce que la realidad es una construcción social atravesada por relaciones de poder y por los efectos históricos del colonialismo, lo que implica cuestionar las formas hegemónicas de producción de conocimiento y abrir espacio a perspectivas situadas, sensibles y contextualizadas. En este sentido, esta investigación busca comprender cómo los saberes territoriales en torno al **añejo** han permanecido vivos a través de prácticas cotidianas, relatos familiares y experiencias comunitarias que históricamente han sido relegadas por epistemologías eurocéntricas y patriarcales. Particularmente, se reconoce el papel de las mujeres como portadoras fundamentales de estos conocimientos, al haber sostenido históricamente las prácticas de cuidado y alimentación en los hogares y comunidades.

El maíz, entendido como símbolo cultural, semilla ancestral y dispositivo narrativo, es abordado a partir de las experiencias y memorias de las personas participantes, permitiendo reconocer las múltiples realidades y significados que convergen alrededor de esta práctica alimentaria. Para ello, la investigación adopta una metodología cualitativa basada en las narraciones orales y la etnografía participativa. Las narraciones orales permitirán recopilar relatos, recuerdos y testimonios de las personas que voluntariamente se vinculen al proceso de elaboración del añejo, reconociendo en sus voces las dimensiones afectivas, territoriales y bioculturales asociadas a esta práctica. Por su parte, la etnografía participativa posibilitará





SECRETARÍA  
DE CULTURA



la observación y documentación de las dinámicas, preparaciones y encuentros comunitarios relacionados con el ñeje, favoreciendo una interacción continua con los contextos y las personas que sostienen estos saberes.

Asimismo, la investigación se articula desde una perspectiva de investigación acción-participativa, entendiendo que el conocimiento no se produce de manera aislada, sino en diálogo con las comunidades y desde la experiencia compartida. En el territorio nariñense, muchos saberes se transmiten en la acción cotidiana: la cocina, la chagra y el tejido han funcionado históricamente como espacios vivos de aprendizaje y cuidado. En coherencia con ello, el taller de ñeje se plantea como un espacio de encuentro y co-creación donde la comunidad participa activamente en la reconstrucción y transmisión de estos conocimientos. De esta manera, *Consumamaíz: Ñeje y Memorias* busca no solo documentar una práctica culinaria tradicional, sino también propiciar escenarios de resignificación de las memorias afectivas y territoriales asociadas al maíz, reconociendo el valor del patrimonio biocultural y la importancia de los saberes locales en la construcción de formas de conocimiento más inclusivas y emancipadoras.

#### PORTADORA DEL SABER: LUZ NANDAR ROSERO<sup>4</sup>.



Figura 1. Registro Fotografía.  
Fuente Archivo personal de Luz Nandar R.

Nacida en 1976 en Sapuyes (Nariño) y traída a Pasto siendo apenas una bebé, ha construido gran parte de su vida alrededor de la cocina y la plaza de mercado, espacios que reconoce como territorios de aprendizaje, esfuerzo y memoria. Desde muy joven se vinculó al trabajo en su restaurante Plaza Central ubicado en el Potrerillo (la plaza de mercado mayorista de Pasto), lugar donde ha permanecido cerca de treinta años y que describe como un escenario profundamente humano: a veces hostil y duro, pero también lleno de afecto, conocimientos y experiencias que marcaron su vida. En su relato, la plaza aparece como escuela y refugio, como el lugar donde se formó entre el trabajo cotidiano, el contacto con las personas y los saberes populares vinculados a la alimentación. A lo largo de los años, su experiencia estuvo atravesada por la maternidad, el sostenimiento del hogar y el deseo persistente de estudiar, encontrando finalmente en la cocina no solo un oficio, sino una vocación profundamente ligada a la memoria familiar.

La relación de Luz Nandar con el ñeje y las preparaciones tradicionales surge desde la infancia, a través de las enseñanzas de su madre y sus tías, quienes elaboraban esta masa especialmente en épocas festivas. Para ella, la cocina representa hoy una forma de reencontrarse con sus afectos y honrar la memoria de quienes le transmitieron estos saberes. En su voz, preparar mote, mazamorra o ñeje no es únicamente cocinar, sino sostener

<sup>4</sup> Redes sociales de Luz Nandar: <https://www.instagram.com/luznandar>





SECRETARÍA  
DE CULTURA



vínculos y aferrarse a la vida desde el cuidado cotidiano. Su experiencia pone en evidencia cómo estos conocimientos no pueden comprenderse únicamente desde la técnica, pues implican paciencia, observación y una sensibilidad construida en la experiencia. Al compartir generosamente su palabra y su práctica en este proceso investigativo, Luz Nandar Rosero se convierte en portadora de una memoria viva que permite reconocer la cocina tradicional como un espacio de resistencia cultural, transmisión intergeneracional y construcción afectiva del territorio.

## RESULTADOS

### ELABORACIÓN DEL RECETARIO

A partir de la información recopilada durante los talleres prácticos de preparación del añejo, se elaboró un recetario en formato fanzine que reúne las recetas y preparaciones abordadas durante el encuentro comunitario. Este material fue concebido tanto en formato físico como digital, con el propósito de facilitar su circulación y divulgación dentro de la comunidad. Más allá de recopilar instrucciones culinarias, el recetario busca convertirse en un dispositivo de memoria que permita preservar y compartir los saberes territoriales asociados al añejo, promoviendo la continuidad de estas prácticas en el contexto contemporáneo. La construcción de este recetario responde a la necesidad de generar estrategias de salvaguardia y transmisión de los conocimientos culinarios tradicionales, reconociendo que muchas de estas prácticas permanecen principalmente en la oralidad y en la experiencia cotidiana de quienes las preparan. Asimismo, el fanzine permite visibilizar las posibilidades gastronómicas del añejo y su potencial de reinterpretación en nuevas preparaciones, manteniendo viva la relación entre memoria, territorio y cocina tradicional.



Figura 2. Encuentro de preparaciones.  
Fuente: Archivo del proyecto.

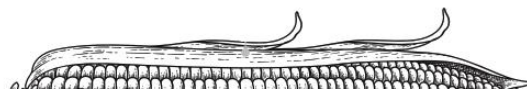
Para la preparación de estas recetas se requieren los siguientes utensilios:

- ✓ Estufa
- ✓ Molino
- ✓ Caldero
- ✓ Cedazo
- ✓ Cuchara de Palo
- ✓ Recipiente: olla de barro o esmaltada, o plástica

Y de manera general los siguientes ingredientes:

- ✓ Maiz Morocho<sup>5</sup> Amarillo

<sup>5</sup> Es una variedad tradicional de clima frío adaptada a las condiciones de Pasto. Se caracteriza por su grano duro y almidonado, siendo un cultivo de ciclo largo (de 8 a 10 meses) ideal para la elaboración de productos típicos.





SECRETARÍA  
DE CULTURA

- ✓ Agua
- ✓ Papas criollas
- ✓ Maní
- ✓ Huevos
- ✓ aceite
- ✓ Piña
- ✓ Panela
- ✓ Yerbas: Arrayan, Limoncillo, Congona, Hoja de naranjo y cedrón.
- ✓ Hojas de achira



### AÑEJO

Ingredientes: Maíz Morocho Amarillo y Agua



Figura 3. Preparación añejo. Fuente: Elaboración Propia.

Se parte maíz morocho (amarillo) a la mitad (se usa la expresión: “se quiebra el maíz”) y se deja fermentar en agua tibia entre 8 a 10 días, cambiando con agua tibia diariamente (no hirviendo, solo tibia). Luego, se muele hasta obtener una harina fina y se cuela con un tamiz<sup>6</sup> (o colador) usando el agua de la última fermentación. Se deja en reposo (más de una hora) para que se decante, se retira el agua que aparece en la superficie,



Figura 4. Añejo. Fuente: Elaboración propia.

para obtener el almidón. Esto último se pone a cocinar, a fuego medio y en constante movimiento con cuchara de palo hasta que tenga la consistencia adecuada, luego se lo pasa a una superficie plana donde se pueda amasar y se conserva cubierto para evitar que se seque.

### RECETAS TRADICIONALES



#### CARANTANTAS

Es la piel que queda en la olla o caldero, durante la cocción del añejo. Se puede retirar manualmente, sofreír en aceite caliente y queda lista para comer como pasabocas aunque también mencionan que se puede hacer en sopa (como si fueran fideos).

Figura 5. Carantantas. Fuente: Elaboración Propia.

<sup>6</sup> Los tamices antes se hacían con pelo de caballo, o de cuero. Ahora son plásticos.





SECRETARÍA  
DE CULTURA



### COJONGOS (ENVUELTOS DE AÑEJO)

Su preparación consiste en envolver el añejo en forma de cilindro con hojas de achira auchadas<sup>7</sup>. Luego, se cocinan al vapor durante 30 minutos. Después de cocinarlos, se dejan enfriar.

La sopa de envuelto o sopa de cojongos se prepara con cebolla sofrida, carne o hueso y se puede agregar papas. Cuando todo está listo, se le aumenta los envueltos pueden ser picados en julianas o cuadritos y también es característico de nuestra región, añadirle maní molido.



Figura 6. Cojongos.  
Fuente: Elaboración Propia.

Una exploración en el taller práctico, consistió en revolver añejo con la piña calada y miel, hacer los cilindros, con queso en el centro y cocción en baño maría durante 1 hora aproximadamente.

### EMPANADAS



Figura 7. Empanadas de añejo.  
Fuente: Elaboración Propia.

Con la masa de añejo se forma bolitas, para luego aplanarlas, y rellenar con una mezcla (o guiso) que puede ser de papa amarilla con huevo, carne, pollo y maní. O lo anterior con arroz y sin maní. Se cierra, cuidando que los bordes queden bien pegados. Se calienta el aceite a una temperatura muy alta, y se procede a agregar las piezas a dorar, asegurándose de no moverlas. Después de que estén crocantes, se retiran del aceite.

### CHAMPÚS

Ingredientes: Añejo, Mote, Yervas: cedrón, limoncillo, hoja de naranja, congona y arrayán. Opción: lulo (crudo, en almíbar o en jugo), Brevas y/o chilacúan en almíbar.

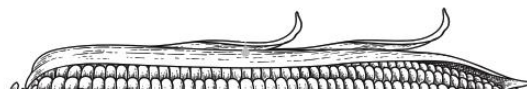
A una porción de masa de añejo, se la diluye en agua fría, (se puede licuar para que no queden grumos) Aparte, se prepara una infusión de agua aromática con cedrón, limoncillo, hoja de naranja, congona y arrayán. En el fuego, se mezcla el añejo diluido con esta infusión hasta que forme burbujas, lo que indica que está listo. Mezclando continuamente con cuchara de palo. A parte se elabora un melao de panela con piña (espeso) y se cocina el mote, es opcional agregarle lulo (crudo o en jugo), brevas y hasta Chilacúan en almíbar.



Figura 8. Champús.  
Fuente: Elaboración Propia.

Importante conservar cada componente por separado hasta servir, añadiendo el mote caliente al momento de consumir.

<sup>7</sup> Auchar es pasar por las hojas por agua o fuego para que sean más dóciles.





SECRETARÍA  
DE CULTURA



El método de comprobación para saber si está listo la base del champús, consiste en aplicar un poco de esta sustancia en agua fría. Solo cuando el añejo adquiera forma de “bolitas” en el agua fría, quiere decir que la base del champús está lista.

### **NARRATIVAS EN TORNO AL AÑEJO: SABERES Y SABORES DE NARIÑO**

La tradición del añejo constituye mucho más que una práctica culinaria dentro de la cultura nariñense; representa una memoria viva que entreteje saberes ancestrales, vínculos familiares e identidad territorial. Elaborado a partir del maíz fermentado, el añejo guarda en su preparación una serie de conocimientos transmitidos de generación en generación, donde el tiempo, la memoria y el cuidado hacen parte de un proceso profundamente simbólico. A través de las voces recogidas en esta exposición, se revela cómo este alimento ha acompañado la vida cotidiana de las comunidades, convirtiéndose en un elemento que alimenta el cuerpo y el sentido de pertenencia.

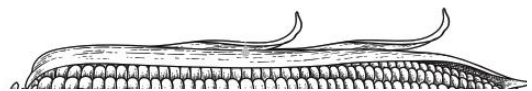


Figura 9. Talleres Añejo y memorias. 2024.  
Fuente: Archivo del proyecto.

Las narrativas recopiladas evidencian la estrecha relación entre el añejo y los saberes domésticos heredados de abuelas y madres. Alba Lucy Santa Cruz, de 59 años, recuerda cómo su abuela molía el maíz y lo dejaba fermentar en una olla de barro durante quince días, para luego sobarlo con las manos, lavarlo y cocinarlo cuidadosamente. En sus palabras, “una gran parte se dejaba para el añejo, y el resto era para el champús”. Este relato permite comprender el carácter ritual y afectivo que rodea la preparación del añejo, así como el papel fundamental de las mujeres en la preservación de estos conocimientos. Más allá de la receta, lo que permanece es una manera de habitar el hogar y de relacionarse con los alimentos desde el cuidado y la experiencia compartida.

El añejo también aparece como un eje de encuentro familiar y comunitario. Sonia Gomajó, de 56 años, asocia esta tradición con recuerdos de unión y celebración: “Mi mamá, mi familia, todos unidos haciendo empanadas, champús y otras cosas bonitas que compartíamos”. En este sentido, las prácticas culinarias relacionadas con el añejo generan espacios de convivencia y aprendizaje intergeneracional, donde las nuevas generaciones observan, participan y aprenden mediante la práctica. Laura Agustín, de 29 años, expresa cómo estos alimentos la conectan emocionalmente con sus abuelas y con el deseo de recuperar esos saberes a través de sus propias manos. Así, el añejo se convierte en un puente entre pasado y presente, entre la memoria familiar y la continuidad cultural.

En contextos tanto urbanos como rurales, el añejo ha tejido relaciones comunitarias alrededor de la cocina y las celebraciones populares. Jesús, de 31 años, recuerda a la mujer que preparaba y vendía añejo para todo el barrio, permitiendo que múltiples familias elaboraran champús y empanadas a partir de una misma preparación. Esta experiencia da cuenta de una práctica colectiva donde el alimento fortalece redes de solidaridad y cercanía entre vecinos. Del mismo modo, Juan Carlos Vallejos, de 45 años, relaciona el añejo con los aromas del maíz y las tradiciones navideñas, evidenciando cómo ciertos sabores y olores tienen la capacidad de activar memorias profundas ligadas al territorio y a los tiempos de cosecha y celebración.





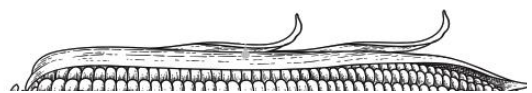
SECRETARÍA  
DE CULTURA



A pesar de tratarse de una tradición ancestral, el añejo continúa siendo resignificado por nuevas generaciones que encuentran en su preparación una experiencia de aprendizaje y reconexión cultural. Nati, de 25 años, relata cómo la elaboración de empanadas de añejo junto a una amiga representó para ella un proceso completamente nuevo, en el que descubrió que este oficio requiere concentración, paciencia y dedicación. De igual forma, Rosy Ordóñez, de 56 años, reconoce que, aunque antes desconocía el proceso, hoy siente el deseo de aprender y conservar esta tradición que históricamente ha reunido a las familias durante las festividades navideñas. Estas voces permiten comprender que el añejo no pertenece únicamente al pasado, sino que continúa transformándose y adaptándose a los contextos actuales, manteniendo vigente su valor cultural.

El impacto del añejo trasciende lo gastronómico y se proyecta como un símbolo de identidad colectiva en Nariño. Ángelo Meneses, de 20 años, recuerda el aroma de las empanadas de añejo al salir de la iglesia y las reuniones familiares que acompañaban esos momentos, evidenciando cómo esta tradición forma parte de las experiencias afectivas y sensoriales de la comunidad. Asimismo, María Martínez, de 30 años, expresa su interés por aprender a preparar empanadas de añejo para continuar el legado de su abuela y mantener viva esta herencia cultural. En estas narrativas, el añejo aparece como una manifestación de memoria, resistencia y continuidad, capaz de reunir generaciones alrededor de un alimento que contiene historia, territorio y afecto.

Las voces aquí reunidas invitan a reconocer el valor de los saberes y sabores tradicionales como parte fundamental del patrimonio biocultural de Nariño. La tradición del añejo no solo preserva técnicas culinarias ancestrales, sino también formas de encuentro, transmisión de conocimiento y construcción de comunidad. Estas memorias evidencian la importancia de continuar practicando, enseñando y compartiendo estas tradiciones para que permanezcan vivas en las generaciones futuras, fortaleciendo así los vínculos con el territorio, la identidad y las memorias afectivas.





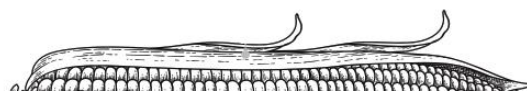
## REFLEXIONES PATRIMONIO BIOCULTURAL Y MEMORIAS

Este proceso investigativo me permitió comprender que los saberes asociados al ñeño continúan vivos no únicamente en las recetas o en las preparaciones culinarias, sino principalmente en las manos, la memoria y el corazón de las personas que habitamos este territorio. Más allá de una práctica gastronómica, el ñeño se revela como una memoria viva que permanece resguardada en experiencias cotidianas, relatos familiares y formas comunitarias de compartir la vida. Encontrarme con el ñeño a través de la Portado del Saber: *Luz Nandar Rosero* fue también encontrarme con una forma distinta de comprender el conocimiento: una que se transmite desde la práctica, el cuidado, la conversación y la experiencia compartida alrededor de la cocina.

Uno de los hallazgos más significativos de este proceso fue reconocer cómo las memorias asociadas al ñeño siguen despertando emociones profundas en quienes participaron del encuentro. Mientras preparábamos los alimentos, aparecieron recuerdos familiares, relatos sobre las abuelas, celebraciones navideñas, olores de la cocina y experiencias vinculadas al afecto y al cuidado. Explorar junto a otras personas las preparaciones, las mezclas y las posibilidades del ñeño permitió comprender que la cocina tradicional no es un conocimiento estático, sino una práctica viva que continúa transformándose y recreándose colectivamente. En este sentido, el ñeño actúa como un puente entre pasado y presente, permitiendo que las memorias afectivas se reactiven a través del sabor, el encuentro y la experiencia compartida.

Asimismo, se hizo evidente que gran parte de estos conocimientos han sido históricamente custodiados por mujeres. Son ellas quienes han sostenido las prácticas alimentarias tradicionales desde los espacios domésticos y comunitarios, aunque muchas veces este trabajo haya sido invisibilizado por modelos de conocimiento y estructuras sociales que no reconocen plenamente el valor político y cultural de las labores de cuidado. Aunque actualmente existen hombres que participan activamente en estos procesos, sigue siendo evidente que el sostenimiento cotidiano de la alimentación y la transmisión de estos saberes continúa recayendo principalmente sobre las mujeres. Reconocer esto implica también reconocer que gran parte de la memoria cultural de nuestros territorios ha sobrevivido gracias a las prácticas de cuidado ejercidas históricamente por ellas.

Por otra parte, esta investigación permitió reflexionar sobre la estrecha relación entre patrimonio biocultural, semillas y territorio. La preparación tradicional del ñeño depende específicamente del maíz morocho, una variedad que requiere condiciones particulares de cultivo y conservación. Como mencionaba Luz Nandar Rosero durante los encuentros, existen lugares donde actualmente ya no es posible preparar ñeño debido a la ausencia de esta semilla. Esta situación evidencia que la pérdida de variedades locales de maíz implica también la desaparición progresiva de prácticas, sabores y memorias asociadas a ellas. En este sentido, la preservación de las semillas nativas no constituye únicamente una preocupación agrícola, sino también cultural y afectiva, pues en ellas sobreviven formas de conocimiento, relaciones comunitarias y maneras particulares de habitar el territorio andino nariñense





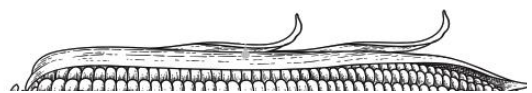
## CONCLUSIONES

La presente investigación permitió reconocer el añejo como una expresión significativa del patrimonio biocultural nariñense, en tanto articula memoria, territorio, biodiversidad, prácticas alimentarias y afectividad. Su preparación tradicional depende del maíz morocho, variedad específica que evidencia la estrecha relación entre los saberes culinarios y la preservación de semillas nativas y sistemas agrícolas tradicionales. Asimismo, los conocimientos asociados a la fermentación, el uso del fuego, los tiempos de preparación y las dinámicas comunitarias alrededor de la cocina forman parte de una memoria viva transmitida históricamente a través de la experiencia familiar y colectiva. Desde esta perspectiva, el añejo trasciende su dimensión gastronómica para convertirse en una expresión de los saberes territoriales en torno al fuego y la tierra, donde convergen conocimientos ancestrales, formas de cuidado y continuidades culturales propias del contexto andino nariñense.

Otro de los hallazgos relevantes de esta investigación fue reconocer que la preparación tradicional del añejo constituye una forma compleja de conocimiento construida históricamente desde la experiencia comunitaria. Lejos de tratarse únicamente de una práctica doméstica o culinaria, su elaboración implica comprensiones relacionadas con los tiempos de fermentación, las transformaciones del maíz, el manejo del fuego, las proporciones necesarias en la preparación y la observación cuidadosa de texturas, temperaturas y cambios físicos del alimento. En este sentido, el proceso del añejo involucra conocimientos empíricos asociados a principios químicos, cálculos prácticos, ejercicios de paciencia, observación y creatividad, transmitidos principalmente desde la oralidad y la práctica cotidiana.

Asimismo, la investigación permitió reconocer que estas formas de transformación del maíz dialogan con otros procesos ancestrales desarrollados en América Latina, como la nixtamalización mesoamericana. Sin embargo, el añejo posee características propias del contexto andino nariñense, determinadas por las dinámicas culturales del territorio y especialmente por el uso del maíz morocho, variedad indispensable para su preparación tradicional. Como fue señalado durante los encuentros por la sabedora Luz Nadar Rosero, existen lugares donde actualmente ya no es posible preparar añejo debido a la ausencia de esta semilla. Esto evidencia que la pérdida de variedades locales de maíz implica también la desaparición progresiva de prácticas, sabores y conocimientos culturales asociados a ellas. En este sentido, el añejo puede comprenderse también como una tecnología cultural y biocultural del territorio, construida históricamente por las comunidades del sur andino colombiano.

De igual manera, el proceso investigativo permitió comprender que las prácticas alimentarias tradicionales poseen una dimensión profundamente afectiva y comunitaria. Las narrativas recopiladas evidenciaron cómo los sabores, aromas y rituales asociados al añejo evocan recuerdos familiares, celebraciones, encuentros comunitarios y experiencias vinculadas al cuidado y al sentido de pertenencia territorial. La investigación reafirma así que la cocina tradicional no solo cumple una función alimentaria, sino también simbólica y emocional, pues a través de ella se sostienen vínculos con los ancestros, la familia y el territorio. El añejo





SECRETARÍA  
DE CULTURA



aparece entonces como un dispositivo de memorias afectivas que permite recrear presencias, activar recuerdos y resignificar las relaciones con el lugar de origen desde la experiencia cotidiana.

Asimismo, uno de los aspectos más significativos del proceso fue evidenciar el papel fundamental de las mujeres como portadoras y guardianas de estos saberes. Históricamente, han sido ellas quienes han sostenido las prácticas culinarias tradicionales y los espacios cotidianos de cuidado donde estos conocimientos continúan reproduciéndose. Aunque actualmente existen hombres que participan activamente en estos procesos, sigue siendo evidente que gran parte de la transmisión de estos saberes recae principalmente sobre las mujeres y sus labores de cuidado, muchas veces invisibilizadas dentro de las dinámicas sociales y académicas hegemónicas. En este contexto, la cocina comunitaria se reveló como un espacio legítimo de producción de conocimiento, donde el aprendizaje ocurre desde el hacer compartido, la conversación y la experiencia intergeneracional.

Finalmente, esta investigación permitió reflexionar sobre los riesgos que enfrentan actualmente muchas prácticas alimentarias tradicionales debido a la transformación de los hábitos de consumo, la disminución de los espacios de transmisión comunitaria y la pérdida progresiva de semillas nativas. Sin embargo, el proceso desarrollado también evidenció que la memoria puede reactivarse a través del encuentro, la práctica colectiva y la recuperación consciente de los saberes territoriales. En este sentido, Consumamaíz: Añejo y Memorias constituye un aporte a la salvaguardia del patrimonio biocultural de Nariño, reconociendo en la cocina tradicional un espacio de resistencia cultural, reconstrucción afectiva y continuidad de las memorias que aún habitan el territorio.

### RECOMENDACIONES

A partir de los hallazgos y experiencias desarrolladas en Consumamaíz: Añejo y Memorias, se hace evidente la necesidad de continuar generando espacios comunitarios de encuentro, transmisión y salvaguardia de los saberes territoriales asociados a las cocinas tradicionales nariñenses. En este sentido, se recomienda fortalecer la realización de talleres prácticos, mingas culinarias y procesos formativos enfocados en preparaciones tradicionales como el añejo, permitiendo que más personas, especialmente jóvenes, puedan acercarse de manera sensible y experiencial a estos conocimientos. La cocina comunitaria, entendida como un espacio vivo de aprendizaje, posibilita no solo la enseñanza de técnicas culinarias, sino también la activación de memorias afectivas, vínculos comunitarios y formas propias de relación con el territorio.

Asimismo, resulta fundamental promover procesos de conservación y circulación de semillas nativas, particularmente del maíz morocho, variedad indispensable para la preparación tradicional del añejo. La investigación evidenció que la pérdida progresiva de estas semillas implica también la desaparición de prácticas, sabores y conocimientos bioculturales construidos históricamente por las comunidades del territorio andino nariñense. En este sentido, se recomienda fortalecer iniciativas locales relacionadas con el intercambio de semillas, las huertas comunitarias y los sistemas agrícolas tradicionales, reconociendo que la preservación de la biodiversidad está profundamente vinculada a la continuidad de las memorias culturales y alimentarias.



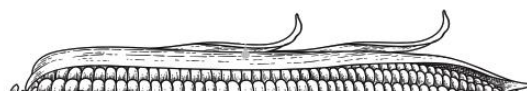


SECRETARÍA  
DE CULTURA



De igual manera, se considera importante continuar con procesos de documentación y sistematización de otras prácticas alimentarias tradicionales vinculadas al maíz y a las cocinas comunitarias de Nariño. Muchas de estas preparaciones permanecen principalmente en la oralidad y en la experiencia cotidiana de las familias, por lo que registrar sus recetas, relatos y contextos culturales constituye una estrategia necesaria para su preservación y transmisión intergeneracional. En este marco, también se recomienda integrar la gastronomía tradicional en proyectos educativos, culturales y comunitarios, promoviendo escenarios donde las nuevas generaciones puedan reconocer el valor patrimonial, biocultural y afectivo de estas prácticas. Mismamente, la investigación permitió evidenciar el papel fundamental de las mujeres como portadoras históricas de estos saberes culinarios y comunitarios. Por ello, se recomienda fortalecer espacios que reconozcan, dignifiquen y visibilicen estos conocimientos como formas legítimas de producción cultural y construcción de memoria. Las prácticas desarrolladas alrededor de la cocina tradicional no solo sostienen procesos alimentarios, sino también formas de cuidado, cohesión social y resistencia cultural que continúan siendo esenciales para la vida comunitaria en el territorio nariñense.

Finalmente, esta investigación permite reconocer la importancia de estimular, acompañar y fortalecer escenarios individuales y colectivos donde las prácticas alimentarias tradicionales puedan seguir vivas y resignificándose en el presente. Más allá de la preparación específica del añejo, resulta necesario promover una mayor conciencia sobre aquello que consumimos, los modos en que se producen los alimentos y las memorias culturales que habitan en ellos. Reflexionar sobre la alimentación implica también preguntarnos por las relaciones que construimos con el territorio, las semillas, las formas de cuidado y los saberes que históricamente han sostenido la vida comunitaria. En este sentido, se recomienda que las instituciones educativas, culturales y gubernamentales fortalezcan políticas, programas y espacios orientados a la salvaguardia del patrimonio biocultural y de las cocinas tradicionales como escenarios legítimos de transmisión de conocimiento. Apoyar procesos comunitarios, investigaciones locales, encuentros intergeneracionales y experiencias pedagógicas relacionadas con la alimentación tradicional permitirá no solo preservar prácticas culinarias, sino también fortalecer la identidad cultural, la soberanía alimentaria y las memorias territoriales de las comunidades. De igual manera, es importante promover alianzas entre portadores del saber, cocineras tradicionales, jóvenes, colectivos culturales e instituciones educativas, con el fin de fortalecer redes comunitarias que permitan la continuidad de estos conocimientos en el tiempo. La investigación evidenció que los procesos de aprendizaje colectivo alrededor de la cocina no solo posibilitan la transmisión de técnicas culinarias, sino también el fortalecimiento de los vínculos sociales, la identidad cultural y el sentido de pertenencia territorial. En este sentido, la continuidad de iniciativas orientadas al reconocimiento de las cocinas tradicionales contribuirá no solo a la preservación del patrimonio biocultural de Nariño, sino también a la construcción de espacios de cohesión comunitaria, memoria y resistencia cultural.





SECRETARÍA  
DE CULTURA



### Referencias Bibliográficas.

Agudo Toscano, J. (2016, julio). Pioneros de la Microbiología: Louis Pasteur. Universidad de Sevilla. Recuperado en 2020 de <https://lc.cx/fZWkB->

Bernal Ruíz, J., & Calcetero Hernández, J. (2017). Típicas empanadas gourmet. Corporación Unificada Nacional de Educación Superior - CUN.

Eraso, A., Misnaza, D., & Arias, M. (2016). Reconocimiento y fortalecimiento de los servicios del restaurante "Casa Nariño" a través de una estrategia marcaria. Informe final de trabajo de grado. Universidad de Nariño, Pasto.

Gómez Pineda, R. A. (2023). Diseño y construcción de un prototipo de máquina para el procesamiento de maíz fermentado, en el municipio de Sibundoy Putumayo (Tesis doctoral, AUNAR).

Halbwachs, M. (1992). La memoria colectiva. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.

Javier Rodriales. (2017). Aesthesis del Carnaval de Negros y Blancos. Pasto.

Jelin, E. (2001a). ¿De qué hablamos cuando hablamos de memorias? En Los trabajos de la memoria (pp. 17-38).

Jelin, E. (2001b). Los trabajos de la memoria. Madrid: Siglo XXI.

Jiménez Ruiz, A. E., Tomé Ortiz, H., & Burrola Aguilar, C. (2016). Patrimonio biocultural, turismo micológico y etnoconocimiento. El Periplo Sustentable, (30), 180-205. Recuperado el 8 de diciembre de 2024 de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-90362016000100180&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-90362016000100180&lng=es&tlng=es)

Montecinos, C., & Altieri, M. (1991). Referenciado en Toledo, V. M. & Barrera-Bassols, N. (2008). La memoria biocultural: la importancia ecológica de las sabidurías tradicionales. Barcelona: Icaria Editorial.

Namer, G. (1994). La memoria colectiva. Barcelona.

Nora, P. (1984). Entre memoria e historia: la problemática de los lugares. París: Gallimard.

Olguín, C. N., Cansino, N. d., Moreno, E. R., Ariza Ortega, J. A., Camacho Bernal, G. I., & Cervantes Elizarrarás, A. (2021). El maíz y la nixtamalización: modificación de sus componentes, técnicas de proceso y enriquecimiento de tortilla. Salud y Educación, 10, 205-213. Recuperado de <https://lc.cx/cG7jcp>

Pollak, M. (1989). "Memoria, olvido, silencio". En E. Jelin (Ed.), Memoria y política: las memorias de la represión. Madrid: Siglo XXI.

Ricoeur, P. (1999). La memoria, la historia, el olvido. Madrid: Trotta.

Rodríguez de Montes, M. L. (1964). Léxico de la alimentación popular en algunas regiones de Colombia. Thesaurus: Boletín del Instituto Caro y Cuervo, 19(1), 43-98.

Semprún, J. (1994). La escritura o la vida. Barcelona.





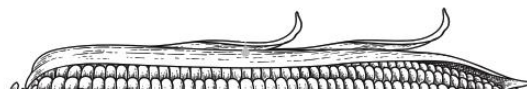
SECRETARÍA  
DE CULTURA



Toledo, V. M., & Barrera-Bassols, N. (2008). La memoria biocultural: la importancia ecológica de las sabidurías tradicionales. Barcelona: Icaria Editorial.

Toledo, V. M., Barrera-Bassols, N., & Boege, E. (2019). ¿Qué es la diversidad biocultural? Documento de trabajo, PAPIME-UNAM.

Verdugo, A. (2023). Consumamaíz: Memorias del maíz en Pasto, entre el corazón y la tulpa. Revista Nómade. Universidad de Nariño.





SECRETARÍA  
DE CULTURA



## CONSUMAMAÍZ

### *Añejo Y Memorias*

Este proyecto es una oportunidad para recordar\* a mi madre y con ella a las mujeres que han aguardiado saberes que perviven hasta nuestros días. Hoy le damos lugar a esas memorias, para abrazarnos a la posibilidad de sostener la vida, aceptando la muerte como parte del camino.

**¡Gratitud!**

Proyecto elaborado por:  
**ANDREA ESPERANZA VERDUGO BASTIDAS**  
Ingeniera, investigadora, gestora y tejedora.

*\*Recordar: volver a pasar por el corazón.*