







COMAMOS  TIERRITA
EN MI





COMAMOS TIERRITA
EN MI

**Trabajo de Grado para optar por el título
de Diseñadores Gráficos**

**Amparo Alejandra Caicedo Pineda
Gustavo Adolfo López Rubio**

**Asesor Gráfico
DG Alberto Vega**

**Asesor de Investigación
DI Adriana Bastidas**



**Universidad de Nariño
Facultad de Artes
Programa de Diseño Gráfico
San Juan de Pasto
2010**



“Las ideas y conclusiones aportadas en el trabajo de grado, son
Responsabilidad exclusiva de los autores”

Artículo 1 del acuerdo N°324 de Octubre de 1966, emanado
del honorable Consejo directivo de la Universidad de Nariño.



“Es grato recordar a todas y cada una de las personas que hicieron parte de este proyecto, a las que de alguna forma se vieron involucradas en esta etapa tan importante para nosotros, nuestras familias y amigos... Solo nos queda decirles gracias, por su tiempo, sus enseñanzas y su ayuda.

Gracias a todas las personas que conocimos en el transcurso de estos 5 años que le dieron una chispa de alegría a nuestras vidas con su amistad y que llenaron de momentos gratos la vida universitaria en esta ciudad que un día nos acogió con los brazos abiertos y que hoy se alegra junto con a nosotros por lo que hoy con mucho esfuerzo estamos logrando. .

Gracias al Todo Poderoso, por permitirnos culminar este sueño que nos ayudara a construir muchos mas”





Nota de Aceptación

ALBERTO VEGA
Asesor

MAESTRO OMAR FRANCO
Jurado

ESP. DG FERNANDO CORAL
Jurado

ESP. DI MAURICIO FEUILLET
Jurado

San Juan de Pasto, Diciembre de 2010





COMAMOS EN MI TIERRITA

Universidad de Nariño
Facultad de Artes - Diseño Gráfico Multimedial
Amparo Alejandra Caicedo Pineda - Gustavo Adolfo López Rubio
San Juan de Pasto
2010



INTRODUCCIÓN

Al promover un platillo tradicional, se fomenta toda una cadena de procesos productivos. Desde el modo de trabajar la tierra o lanzar la atarraya al mar, el tipo de producto que se cultiva, la herramienta que se usa para la cosecha. Qué tipo de olla y cuchara se requieren para preparar el guiso, en qué clase de plato se debe servir, entre otros.

Dentro de cada región colombiana, la comida típica y tradicional trae un gran aporte a sus habitantes, es característico de este tipo de gastronomía, los ingredientes que se utilizan y que se distinguen por que son de fácil acceso; no debería ser de asombro mirar en los antejardines de las casas sembrados algunos ingredientes propios de la cocina colombiana.

Por eso, es de vital importancia resaltar la gastronomía Nariñense, en especial, los suculentos platos que se preparan en la zona sierra (que va desde el municipio de Pasto, terminando en el maravilloso altiplano de Tuquerres), lugar de gente afable, es por eso que la sierra nariñense posee una variedad excelsa en cuanto a comida y se caracterizan por la recursividad de los ingredientes y la extrañeza de sus nombres, quien alguna vez no ha escuchado decir chara, zapallo, olloco, alverja, chilacuan, en fin, un sin número de términos que a pesar de convertirse en regionalismos, son importantes para la idiosincrasia del pueblo.

“Como olvidar los años de niñez, sentados al lado del fogón de la abuela, tomándose una buena taza de café con tortillas de callana, disfrutando de las historias de juventud de nuestros antepasados y de las maravillosas reuniones de las mujeres de la familia para preparar deliciosos platos. Esos años pasados que se mantienen vivos en la mente y contribuyen a que a ahora, tengamos el fabuloso sueño de realizar este proyecto que trasciende mucho más allá”.

De experiencias como esta nace “Comamos en mi Tierrita: apreciación gastronómica de la sierra Nariñense” un proyecto de diseño editorial, que abarca temas, que no se han abordado desde la perspectiva tradicional, social y cultural y que nos muestra un sin número de saberes y experiencias que aumentan las ganas mostrar su resultado, para que la comunidad observe los saberes gastronómicos de la sierra Nariñense.

Aquí presentamos a ustedes este proyecto y conozcan el paso a paso de lo que hoy ya es una realidad.

*Gustavo López
Alejandra Caicedo*



CARTA DEL ASESOR

Me siento particularmente satisfecho con el proceso de este proyecto por diversas razones; en parte debido al desafío que implica el planteamiento y desarrollo de un libro, si tenemos en cuenta que el ámbito editorial exige la colaboración de diferentes disciplinas, desde su concepción, escritura, revisión, estructura y definición comercial y de mercadeo, incluyendo al diseño dentro de su etapa de desarrollo. La idea con la que los estudiantes empezaron el proyecto consistía en hacer un libro sobre la **Gastronomía Nariñense**, específicamente la de la Zona Sierra, para ello contaban ya con una extensa investigación que incluía el trabajo de campo con las entrevistas necesarias para el contenido de las recetas. Así que el primer cambio se dio en el enfoque: Se trataba de hacer un documento que rescatase la gastronomía como Patrimonio Intangible de la región. El segundo cambio consistió en determinar la estructura del libro: no podía ser un mero libro de recetas de cocina, tenía que ser un libro para los amantes y devoradores tanto de la comida como de la cultura tradicional. De esta manera es que el libro quedó sazonado con introducciones breves que hablan del fogón, de las reuniones familiares, de las sopas que preparaba la abuela, y también con algunas descripciones de los utensilios antiguos y en desuso de nuestra cocina tradicional. Por consiguiente

el diseño del libro se definió bajo el concepto gráfico de "lo tradicional", esto permitió escoger desde los materiales de impresión, colores, tipografías y elementos de composición, todo en un conjunto armonioso que diera esa sensación inmediata de tener un objeto antiguo pero renovado. En el proceso de diseño se optó por definir el papel de la tipografía como factor predominante de composición, dejando en segundo plano la fotografía, relegándola a un papel ilustrativo, antes que evocador. La tipografía como vehículo portador de información y a la vez de elementos estéticos, permite resaltar el carácter de libro de lectura y reducir su posible uso como guía de cocina. **En síntesis, Comamos en mi Tierrita es un documento sobre el patrimonio intangible de la gastronomía de la zona sierra de Nariño, más allá de ser un libro sobre la cocina tradicional.**

En la actualidad hacen falta más autores que se animen a escribir algo tan completo como un Libro.

Alberto Vega.



ABSTRACT

This project was developed to show the importance of rescuing intangible cultural heritage of society, so that future generations can keep it alive along the time. A good way to achieve is through a document that contains a series of knowledge of our ancestors which have been transmitted by oral tradition and eventually is being lost.

Our region, especially Nariño mountain area, counts with a great variety of tasty dishes. Among the different recipes can be found: soups, main courses, dough, some drinks and desserts. This typical food represents a lot of gastronomy knowledge which must be conserved for future generations.

This project also comprises a major issue in the Graphic Design, especially in the field of editorial design: "The typography" which plays an important role in this project, because through it not only tells stories and traditional knowledge, but additionally we can shape and reinforce the graphic concept of tradition for this editorial project.





RESUMEN

El presente proyecto, se desarrolla con el fin de evidenciar la importancia que tiene el rescate del patrimonio cultural inmaterial dentro de la sociedad, para que las futuras generaciones lo sigan manteniendo vivo a través de los tiempos; teniendo en cuenta que una buena manera de lograrlo es por medio de un documento que contenga toda una serie de conocimientos de nuestros antepasados, que han sido transmitidos por tradición oral y que con el tiempo se están perdiendo.

Está claro que nuestra región cuenta con una gran variedad de succulentos platos, y que en especial en la zona sierra nariñense es donde se pueden encontrar un sin fin de recetas entre las cuales se destacan muchas sopas, platos fuertes y amasijos y algunas bebidas y postres, una cantidad de saberes gastronómicos que se deben conservar con el tiempo.

Este proyecto también abarca un tema de gran importancia dentro del diseño Gráfico, especialmente en el campo del diseño editorial: “La Tipografía” ya que esta juega un papel muy importante dentro de este proyecto, pues por medio de ella, no solo contamos historias y saberes tradicionales, sino que también le damos forma y reforzamos el concepto gráfico de tradición de este proyecto editorial.



*“Las viejas en la cocina,
todo lo vuelven bulla,
con su caraza arrugada
y su pelo de cabuya”
(coplas populares nariñenses)*

 **TABLA DE CONTENIDO**

Introducción	14
Carta del asesor	16
1. Tema y problema	22
* Formulación	
* Justificación	
* Concepto de la pieza	
2. Objetivos de comunicación visual y gráficos	26
* Objetivo General	
* Objetivos Específicos	
* Innovación de la pieza	
3. Desarrollo y documentación del tema	30
* Marco Contextual	31
- Nariño	
- Zona sierra	
* Marco teórico - conceptual	41
- Gastronomía	
- Gastronomía típica y tradicional	

- Patrimonio cultural Intangible
- Gastronomía como Patrimonio Cultural intangible

* Marco Referencial 47

- Referentes gráficos
- Referentes literarios y audiovisuales

4. Diseño Metodológico 66

* Análisis y organización de la información 69

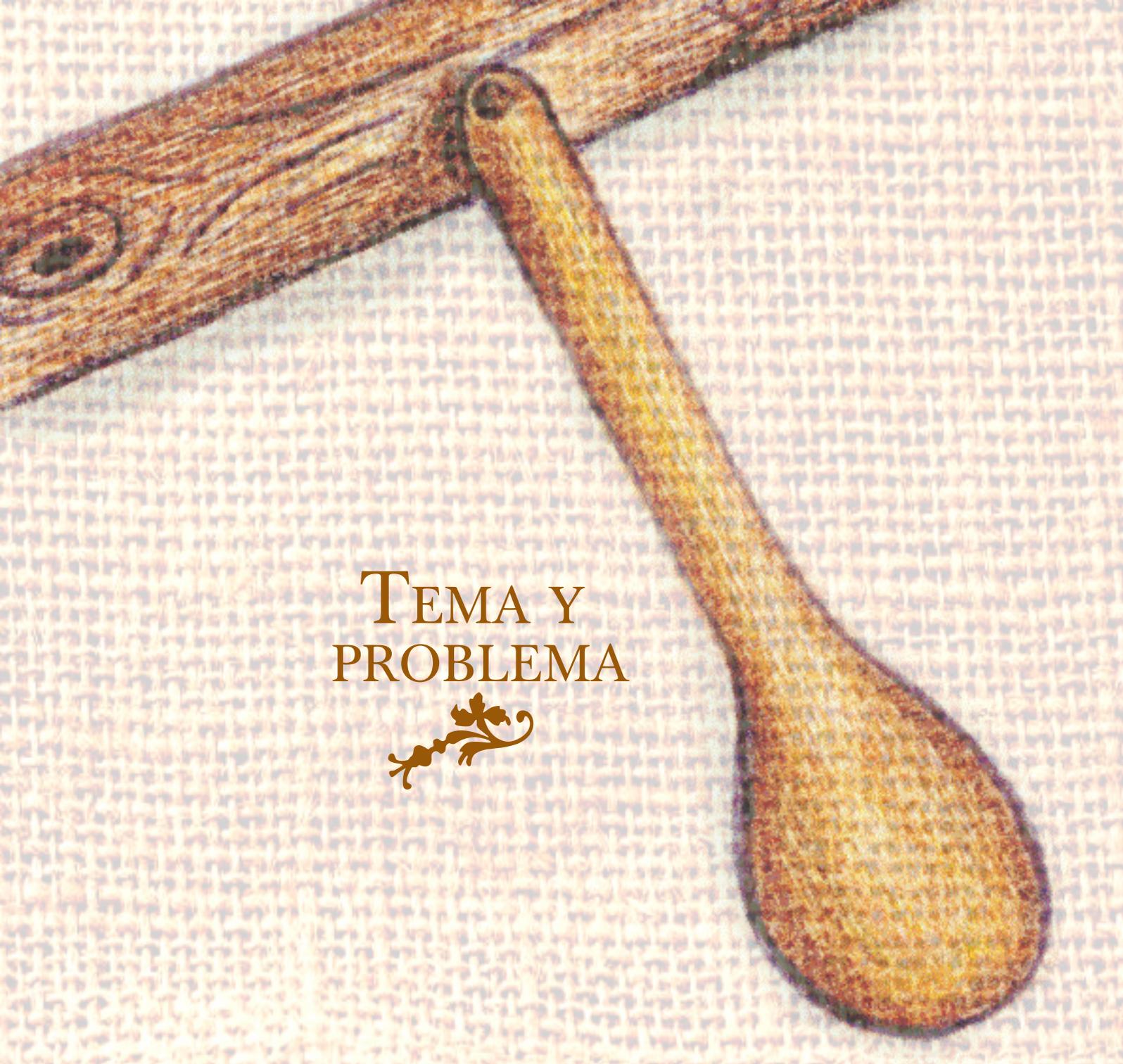
* Diseño y producción de la pieza 81

- Imagen del proyecto
- Formato
- Caja tipográfica y márgenes
- Retícula
- Análisis tipográfico
- Fotografía
- Ilustración
- Paleta cromática
- Diagramación
- Pagina tipo
- Papel
- Tipo de encuadernación
- Empaque
- Estructura Editorial

5. Conclusiones

6. Bibliografía

7. Anexos

A close-up photograph of a wooden spoon and a wooden handle. The spoon is positioned vertically, with its bowl at the bottom and its handle extending upwards. The handle is attached to a larger wooden piece, possibly a handle or a part of a tool, which is positioned horizontally at the top of the frame. The background is a light-colored, textured surface, possibly fabric or paper. The text "TEMA Y PROBLEMA" is overlaid on the image in a gold, serif font.

TEMA Y
PROBLEMA



FORMULACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

¿CÓMO CONSTRUIR UN DOCUMENTO VISUAL QUE MUESTRE LA TRADICIÓN GASTRONÓMICA DE LA ZONA SIERRA DE NARIÑO COMO UN PATRIMONIO INTANGIBLE DE NUESTRA CULTURA?

Si hay algo que hace la diferencia entre una región y otra, es su aspecto cultural y su riqueza culinaria; conscientes de que si queremos conservar nuestro patrimonio gastronómico y motivados por los recuerdos de infancia, de cuando visitábamos la casa de la abuela, y nos deleitábamos con los succulentos manjares que ella hacía, con sus manos de artista incansables y condimentaba con amor; quisimos rescatar, recopilar y seleccionar, las recetas más originales de los antepasados de la sierra nariñense y plasmarlos en un documento que conserve la tradición gastronómica y pueda ser conocido a través del tiempo, por las diferentes generaciones y que de esta manera puedan elaborar las diferentes recetas y así seguir conservando la tradición y costumbre alimenticia de nuestros mayores, ya que en la actualidad están siendo desplazadas por la falta de tiempo, la industria y el comercio.

JUSTIFICACIÓN

Es importante resaltar, que en esta región de Nariño, se presentan un sin número de manifestaciones gastronómicas. Podemos encontrar una gran variedad de sopas, platos fuertes, bebidas y postres, que hacen parte de la tradición del departamento.

Actualmente, en nuestra región, se han encontrado una serie de documentos que hacen referencia al tema gastronómico, pero que se limitan a mostrar únicamente las recetas, olvidando que alrededor de este proceso culinario se enmarcan un sin número de historias, saberes, y sentimientos que hacen que cada comida tenga su toque especial. Pero lastimosamente estos saberes se han ido perdiendo en nuestras familias, olvidando que las preparaciones tradicionales de los alimentos hacen parte de nuestro patrimonio ancestral debido a que la comida es el símbolo identificador de los pueblos.

Es importante resaltar que en los últimos años, en la ciudad de San Juan de Pasto, se han venido realizando algunos eventos sobre el tema del patrimonio gastronómico nariñense, como nos mostró en el 2006 SABORES DE NARIÑO, organizado en ese entonces por la gobernación, donde se pudo presenciar todos los elementos que conforman los saberes culinarios de nuestra región.



En el presente año, también se realizó el II ENCUENTRO DE PATRIMONIO CULTURAL SAN JUAN DE PASTO, organizado por la fundación Mundo espiral, en el cual se habló del tema gastronómico, como uno de los ejes principales de preservación patrimonial.

Es por eso que vimos la necesidad de crear un proyecto editorial que sea rico gráfico y visualmente. Donde no solo se limite a recetas, si no que trascienda más allá. Este proyecto es muy importante, por que para su desarrollo se tuvo que investigar todo su contenido, haciendo que sea una experiencia maravillosamente enriquecedora, para que así llene las expectativas del público, que vivencien con la preparación de cada plato y que recuerden sus anécdotas de niñez al lado de las cocinas tradicionales de las madres, abuelas y tías ... Es así como queremos reflejar la tradición gastronómica de nuestra región.

CONCEPTO DE LA PIEZA

"Tradición y evocación"

Para el manejo de la pieza, se tomo como punto de referencia este concepto, ya que este es muy importante dentro de las culturas del cada país, debido a su amplitud, por lo cual nos abre un sin número de posibilidades, que contribuyen al desarrollo del proyecto ya que nos aportan datos importantes en cuanto al diseño y a la investigación, para que luego sean aplicados en el arte gráfico a desarrollar.



OBJETIVOS COMUNICACIONALES



OBJETIVO GENERAL

“Elaborar una propuesta novedosa en el campo del diseño editorial, que evoque el sabor de la comida típica y tradicional de la sierra Nariñense; y que sea un documento base para la preservación del patrimonio cultural intangible.”

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar en cada plato el origen, sus ingredientes y la importancia para la gastronomía de la sierra Nariñense.
- Mostrar de manera atractiva al público fotografías e ilustraciones, que identifiquen los elementos gastronómicos que intervienen en cada uno de los platos, además del tratamiento gráfico y formal, que permita manejar distintos niveles de información con respecto a cada una de las recetas.
- Analizar desde el campo del diseño gráfico, las piezas desde las cuales se ha promocionado la gastronomía de nuestra región.

INNOVACIÓN DE LA PIEZA

- ✧ El esfuerzo contenido en la investigación, partiendo de experiencias propias, recopilando y organizando la información adicional del tema con la guía de personas expertas en las tematicas planteadas.
- ✧ La reinterpretación del concepto de tradicional y clasico a un contexto más contemporaneo, rescantando elementos gráficos y dandoles cierto toque de modernidad sin que pierda su escencia.
- ✧ Es un proyecto sofisticado y elegante, que en los ultimos tiempos se han olvidado en las nuevas ediciones, por que se platean estructuras diferentes.
- ✧ La importancia de rescatar el patrimonio cultural intangible, de una manera en la que el posible lector interactue con el contenido.





DOCUMENTACIÓN DEL TEMA



MARCO CONTEXTUAL

NARIÑO

Nariño, departamento de Colombia situado en el extremo sur occidental de Colombia, entre los 0° 21' y 2° 40' de latitud N, y los 76° 50' y 79° 02' de longitud Oeste. Limita al norte con el departamento de Cauca, al este con Putumayo, al sur con Ecuador, y al oeste con el océano Pacífico. Su nombre le fue concedido en memoria de Antonio Nariño, precursor de la independencia colombiana.

La región donde actualmente se encuentra ubicado el departamento de Nariño y parte de la provincia del Carchi de la República del Ecuador, fueron territorios ocupados por organizaciones indígenas como: Los Pastos, los Quillacingas, los Sindaguas, los Awá, los Iscuandés, los Telembés, los Tumacos, los Tabiles, los Abad y los Chinchés; los moradores de estas tierras, vivían en armonía gracias a sus dioses: “el sol (Inti) y la madre tierra (Pacha mama)”, los que le deparaban su sustento y razón de vida.

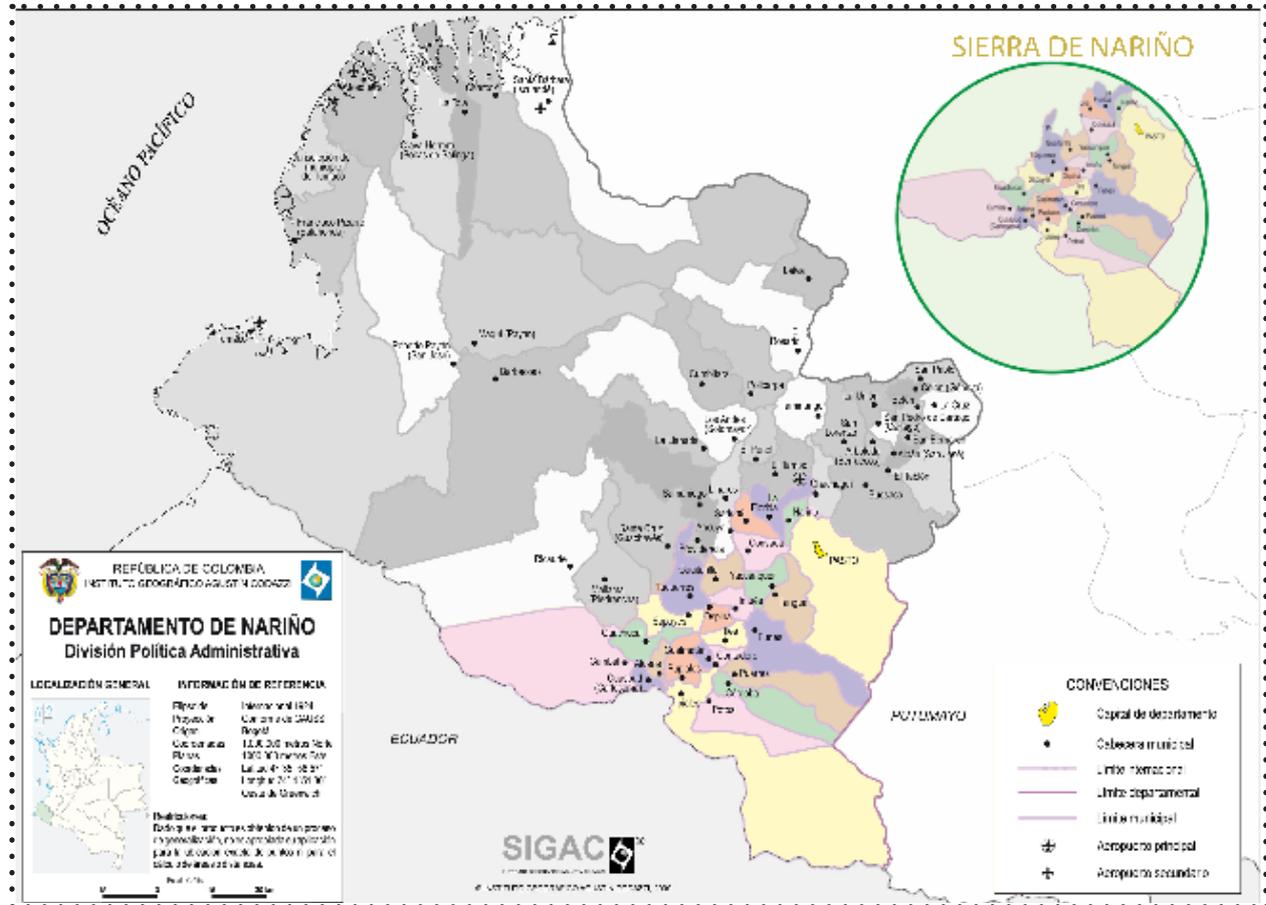
El departamento de Nariño, también está dividido en 3 regiones así:

✦ Región del Pacífico: es una llanura que se caracteriza por altas temperaturas, abundantes lluvias y exuberante vegetación.

✦ Región andina, es la más poblada y donde se encuentra el centro político del departamento. La cordillera de los Andes forma el nudo de los Pastos, de donde se desprende dos ramales:

La Cordillera Occidental, la cual presenta los volcanes Chiles (4.718 m), Cumbal (4.764 m), Azufral (4.070 m) y una profunda depresión denominada Hoz de Minamá; y la Cordillera Centro Oriental, que también es denominada como la sierra de Nariño, que presenta el altiplano de Túquerres - Ipiales, el Valle de Atriz y los volcanes Galeras (4.276 m) y Doña Juana (4.250 m).

✦ Región amazónica al oriente, presenta terrenos abruptos poco aprovechables y está cubierta por bosques húmedos, en ella se encuentra la Laguna de la Cocha. **1**



2 MAPA DEL DEPARTAMENTO DE NARIÑO, Instituto Geográfico Agustín Codazzi, agosto de 2010



POBLACIÓN

En Nariño aun la mayoría de la población vive en el área rural. El 43 % reside en las cabeceras municipales, el 57 % en el resto del departamento. El número total de habitantes llegará pronto a los 2 millones.

La población según la condición de actividad, está distribuida en: 51% “económicamente activa”, 20% estudiantes, 24% oficios del hogar, 1% jubilados y pensionados y el 4% en otra situación. De la población económicamente activa, el 56 % trabaja en el sector rural; el 53% son asalariados y el 32% trabajadores por cuenta propia.

CLIMA

El relieve permite que el departamento de Nariño disfrute de temperaturas cálidas, templadas, frías, de páramo y del casquete glacial. Las lluvias en el área interandina son superiores a los 3.000 mm, disminuyendo en el altiplano nariñense donde son inferiores a los 1.000 mm; en el piedemonte amazónico las lluvias son superiores a los 4.000 mm.

ECONOMÍA

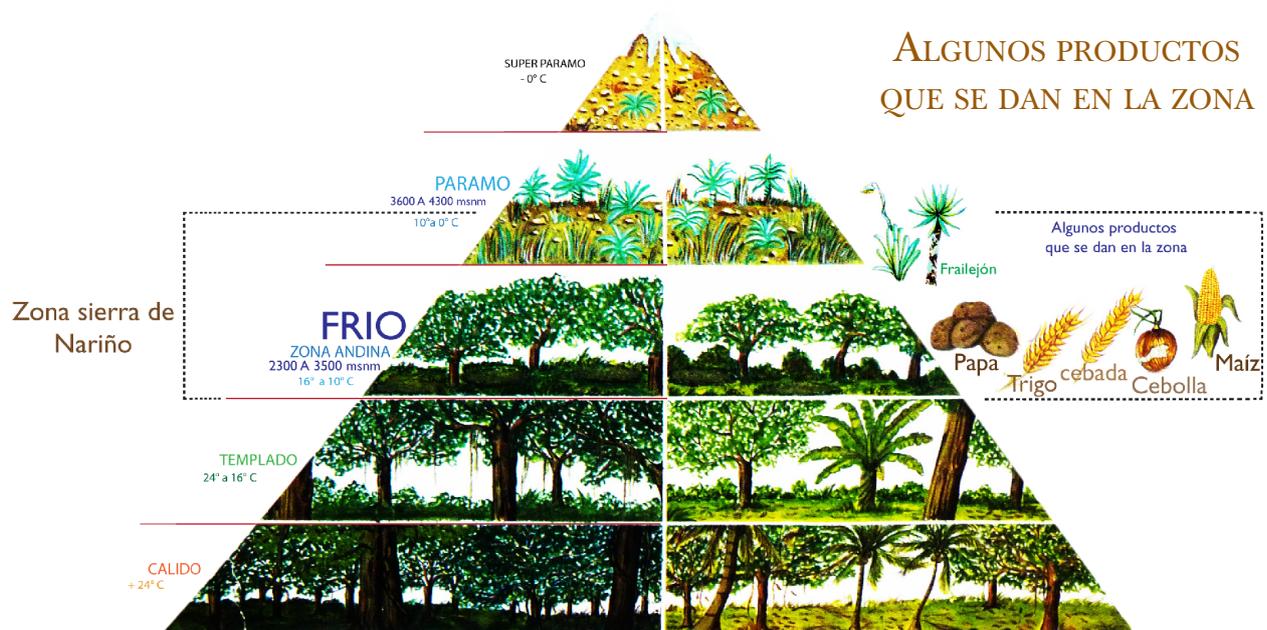
El principal sector económico es el agropecuario. Los cultivos de mayor importancia son la papa, maíz, trigo, cebada (uno de los pocos lugares de Colombia donde todavía subsisten estos cultivos), café, fríjol, cacao, plátano, caña panelera, palma aceitera, zanahoria, olloco, arveja, haba y quinua. Las agroindustrias más importantes son la harinera y la aceitera.

La población ganadera se estima en 350 mil cabezas de ganado vacuno, 120 mil porcinos, 65 mil equinos, 30 mil ovejas y 6 mil cabras.

Existen unos 600 establecimientos industriales, la mayoría pequeñas y medianas empresas.

Se destacan las industrias de cuero, madera y lana. La actividad comercial es importante por el desarrollo del comercio fronterizo con Ecuador y el puerto de Tumaco. A través del puerto marítimo de Tumaco se movilizan productos como hidrocarburos, petróleo proveniente de Putumayo, aceite de palma y productos pesqueros. **3**

PISOS TÉRMICOS Y VEGETACIÓN DE NARIÑO



La sierra de Nariño se divide en tres regiones: la costa, el guaico, y la sierra, que se encuentra ubicada en la región andina del departamento y que su predominante clima frío hace que se cosechen alimentos tanto para comercializarse, como también para su consumo diario. Por lo general en su gastronomía podemos encontrar una diversidad de alimentos, típicos de este clima como: la papa, la cebada, las habas, los ollocos y el frijol tierno entre otros. ⁴

⁴ GUÍA TURÍSTICA Y EMPRESARIAL, Nariño 100 años. Primera edición. Pasto: Fenalco Nariño. 2005.



TURISMO

Entre los principales sitios turísticos del departamento de Nariño, es famoso el Santuario de Las Lajas cerca de Ipiales que recibe miles de peregrinos diariamente. Dignos de conocer son la Laguna de la Cocha, la Isla La Corota, el nevado y la laguna de Cumbal, el nudo de los Pastos, las aguas termales de Ipiales y La Cruz; la Isla de Tumaco, la Playa de Bocagrande, el parque nacional natural de Sanquianga, los santuarios de Flora y Fauna Galeras e isla de la Corota, y 47 áreas de reserva natural en los municipios de Barbacoas, Chachaguí, Ricaurte, Pasto y Yacuanquer. Anualmente se celebran en la primera semana de enero los Carnavales de Blancos y Negros. En el Municipio de Sandoná se encuentra una de las iglesias más bellas del país cuya construcción de paredes está elaborada en piedra y su estilo es neogótico.

VIAS DE COMUNICACIÓN

La carretera Panamericana cruza el departamento de sur a norte entre Ipiales y Taminango y comunica al sur con la república del Ecuador.

La carretera al mar une a Túquerres con Tumaco. Hacia el oriente existen carreteras que llevan de Pasto al valle del Sibundoy y Mocoa; y de Ipiales a Orito. Carreteras secundarias conectan a la capital con poblaciones como La Unión, La Cruz y mediante una carretera circunvalar al volcán Galeras se comunica con los municipios de Yacuanquer, Consacá, Sandoná, Nariño y La Florida.

El departamento cuenta con el aeropuerto Antonio Nariño, ubicado en el municipio de Chachaguí, a 35 km de Pasto, el aeropuerto San Luis, en el municipio de Ipiales y el aeropuerto La Florida en Tumaco.

Vía marítima el departamento tiene acceso principalmente a través del puerto de Tumaco que consta de un muelle de 310 metros de largo y 25 metros de ancho, incluye un puerto pesquero y un amarradero flotante para Buques-tanques, muchas veredas localizadas en la parte baja de los ríos Mira y Patía así como poblaciones costeras sobre el océano Pacífico realizan su transporte a través de lanchas a motor y pequeñas embarcaciones. **5**

Corregimiento de Genoy, municipio de Pasto, Nariño.





ZONA SIERRA DE NARIÑO

Para el desarrollo de la investigación, es importante resaltar, como una de sus principales Zonas: la sierra de Nariño, debido a que esta es el epicentro del departamento, por lo cual es primordial destacarla y observar la tradición en muchos aspectos que esta preserva, como en este caso es su Gastronomía.

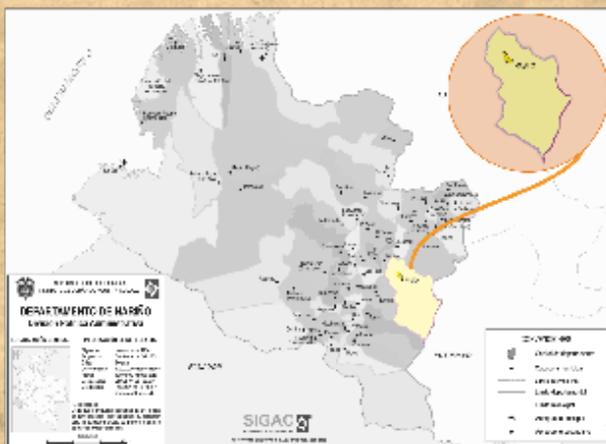
Esta región esta conformada por 24 municipios y las ciudades mas representativas de la sierra de Nariño son:

SAN JUAN DE PASTO

Es una ciudad del suroeste de Colombia, capital del departamento de Nariño, ubicada en una altiplanicie de la cordillera Andina a 2.560 m de altura y en la base del volcán Galeras. La ciudad, que está situada a orillas de la carretera Panamericana, funciona como centro comercial y de distribución de mercancías de primer orden para la región agrícola circundante, y mantiene también un importante comercio con el vecino país de Ecuador. La industria de la ciudad se apoya en las fábricas de muebles y en la elaboración de productos textiles y alimentarios.

Es sede de la Universidad de Nariño, fundada en 1827. Su Población, según el censo del DANE (2005), es de 383.846 habitantes.

Son muchos los sitios turísticos del municipio de pasto, para conocer y disfrutar de su paisaje con el fin de que todos los visitantes acudan a esta región teniendo en cuenta que goza de buena seguridad. Catambuco, Cabrera, San Fernando, La Laguna y Genoy, figuran como sus sitios turísticos de mayor importancia, debido a sus maravillosos paisajes y a su gran diversidad Gastronómica. **6**



Fuente: INSTITUTO GEOGRAFICO
AGUSTIN CODAZZI

6 Página DE IPIALES, Agosto de 2006, Municipio de Ipiales. Sierra Nariñense. www.ipitimes.com.co. Fecha de acceso: 1 de Octubre de 2008

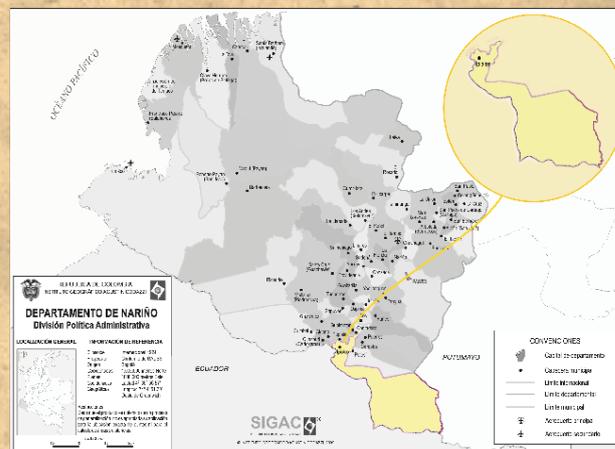
IPIALES

El municipio de Ipiales, se encuentra ubicado al sur de la región andino amazónica del Departamento de Nariño formando parte de la Meseta de Túquerres e Ipiales y de la Cordillera Centro Oriental. Limita por el norte con Pupiales, Gualmatán y Contadero; por el sur con la República del Ecuador; por el oriente con Potosí y el Departamento del Putumayo; por el occidente con Cuaspud y Aldana.

De espléndida belleza, Ipiales, es llamada la ciudad de las Nubes Verdes” ubicada en la ex provincia de Obando, a 105 kilómetros de la ciudad de Pasto, es la puerta de entrada a Colombia y de salida al Ecuador, la frontera se encuentra a unos 7 km al noreste de la ciudad, Ipiales alejado de la ciudad capital con un ambiente propio, frío y cálido por su gente laboriosa y descomplicada que invita a conocer este lugar, donde florece cada día la ilusión de contribuir al desarrollo del departamento y de la región.

Es aquí donde se abre al intercambio comercial, por la relación y la transformación de productos, como lácteos, cereales, Frutas, y del sector ganadero, vacuno y ovino.

Entre los sitios turísticos que encontramos en esta región del departamento se encuentran 3 que son de mayor afluencia: Los Chilcos, El Charco, San Luis, en donde los fines de semana la gente acude a deleitarse de deliciosos platillos como el Cuy, la carne asada y una gran variedad de bebidas o dulces. **7**



Fuente: INSTITUTO GEOGRAFICO AGUSTIN CODAZZI

7 Página DE IPIALES, Agosto de 2006, Municipio de Ipiales. Sierra Nariñense. www.ipitimes.com.co. Fecha de acceso: 1 de Octubre de 2008



TUQUERRES

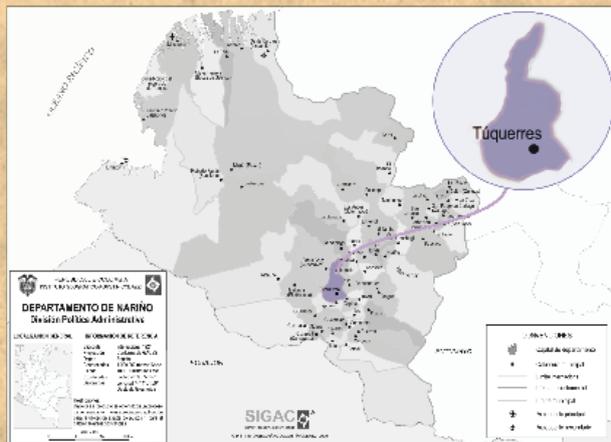
Se encuentra a 71 kilómetros al sur occidente de la ciudad de Pasto, limitando por el norte con Santa cruz y Samaniego, por el sur con Ospina y Providencia, por el oriente con Samaniego y Guaitarilla y por el occidente con Santa cruz. La altura sobre el nivel del mar es de 3.000 metros, la temperatura media de 10.8 grados centígrados y el área municipal de 227 kilómetros cuadrados.

En este territorio se destaca un gran sector plano que corresponde a terrenos de la meseta de Túquerres e Ipiales, destacándose como accidente geográfico el Volcán Azufral. Estas tierras se distribuyen en pisos térmicos, frío y páramo, regados por las aguas de los ríos Pacual y Sapuyes, además de varias corrientes menores. Tiene 54.469 habitantes y basan su economía en actividades como la agricultura, la ganadería, la minería, el comercio y últimamente se ha desarrollado la pequeña industria. Como principales productos agrícolas se cultivan la papa, zanahoria y el trigo.

Su principal sector turístico el Volcán Azufral se encuentra a una altura de 4.080 metros sobre el nivel del mar, en límites con los municipios de

Mallama y Sapuyes a una distancia de 12 kilómetros de la población, declarado desde 1983 Reserva Natural.

En el cráter se destacan tres hermosas lagunas: la Verde, la Negra y la Blanca. En el volcán se origina el río Azufral y otras vertientes que benefician con sus aguas a varias poblaciones y zonas del Altiplano. Todo este conjunto constituye un paisaje de singular belleza en donde se puede degustar un delicioso Cuy galleta. **8**



Fuente: INSTITUTO GEOGRAFICO
AGUSTIN CODAZZI



Gallina campesina, junto a fogon de leña,
vereda Chavisnar, municipio de Carlosama, Nariño.

MARCO TEÓRICO- CONCEPTUAL

GASTRONOMÍA

La gastronomía puede explicarse como una de las actividades o acciones del hombre más antiguas, tanto que se puede nombrar su existencia desde el inicio de la vida misma. El hecho de consumir alimentos por las personas en cualquier lugar del mundo a lo largo de la historia ha dependido por ejemplo de los productos cultivados a nivel local; es decir que desde un principio la humanidad a buscado sobrevivir y recuperar su energía a diario por medio de los recursos que se encontraban a su alcance; todo esto por supuesto viene acompañado de factores muy importantes como son el clima, las distintas formas de vivir, formas de pensar, culturas, costumbres en el sentido en que distintos tipos de alimentos animales, vegetales o frutos se desarrollan o los encontramos en forma diversa en distintos sectores o lugares geográficos y climáticos.

Es claro que la gastronomía históricamente tiene un papel fundamental en la evolución de la humanidad, su cultura, costumbres y formas de vivir. Las diferencias en la manera de alimentarse. A demás en casi un 90% de la historia humana las personas han sido principalmente cazadoras y

recolectores de alimentos que encontraban en su entorno, pero también es cierto que esto ha sido una limitante debido a que la variedad de alimentos que consumían podían aportarles nutrientes esenciales pero su cantidad variaba mucho, limitando así el número de personas a las que un área concreta podía dar sustento. **9**

GASTRONOMÍA EN COLOMBIA

El desarrollo de la gastronomía en Colombia varía entre sus distintas regiones: antioqueña, costeña, cundiboyacence, opita, Nariño, santandereana, valluna, llanera, entre otras.

Aunque no hay consenso en cuanto a un único plato que represente a toda la gastronomía Colombiana, se destacan la arepa, y el sancocho como los más representativos. Otros platos regionales destacados son la bandeja paisa, el ajiaco santafereño, la lechona tolimense y el mote de queso costeño, la ternera, el cuy, bebidas tan representativas como el guarapo, entre otros. **10**

9 DEFINICIONES DE GASTRONOMIA, Microsoft student 2008 (DVD).
Microsoft corporation. 2007

10 UN LEGADO HISTÓRICO DE LA GASTRONOMÍA MUNDIAL,
Microsoft student 2008 (DVD). 2007

La gastronomía en Nariño esta colmada de recetas únicas, en donde prima la herencia ancestral. Se destaca el consumo de la papa, tuquerreña, parda, morasurco, roja y el choclo.

Los platos típicos más comunes son el cuy con papas y ají de maní, la trucha arco iris, el locro, la juanesca, las empanadas de añejo, los helados de paila, la chara, la poliada, los tamales dulces, los quimbolitos, los panes de leche o maíz y la gelatina de pata de res. El cuy o conejillo de indias (genero cavia y especie porcellos) es excelente fuente alimenticia de un alto contenido de proteínas, un 21% , y bajo contenido de grasa. Se asa en fogón de leña o de carbón a fuego lento, y se sirve con papas, choclos y habas verdes en los famosos asaderos de catambuco, cerca a Pasto, o el Charco en Ipiales.

Otra comida típica es el locro, sopa preparada con papa amarilla, choclo, haba, olloco, repollo y frijol, y se acompaña con pechuga de gallina o carne cerdo. La juanesca corresponde a la Semana Santa en su preparación se emplea calabaza, maní, frijoles, papa guata, choclo y se sirve con queso.

Los helados de paila son únicos: su proceso natural requiere de una paila elaborada en cobre y con aluminio. El arte está en mezclar las cantidades exactas de fruta, leche y azúcar y en el batido armónico y constante en la paila, puesta en una cama sobre un bloque de hielo. **11**

GASTRONOMÍA TRADICIONAL

La cocina tradicional es una realidad imaginada, construida por cada uno de nosotros, como nuestra nación, nuestra ciudad o nuestras relaciones. Si preguntamos a cualquiera de ustedes que es cocina tradicional, se referirá a los platos tradicionales que se hacían en sus casas, algún libro recientemente leído y al comentario escuchado por la radio de un reputado gastrónomo, añadirá seguramente cosas de su propia imaginación, que además de introducir elementos en nuestra construcción es la que une las partes, y con ello tendremos una versión de las cientos de miles de versiones, de lo que es gastronomía tradicional.

11 LA GASTRONOMÍA EN LOS PAISES SURAMERICANOS,
Microsoft student 2008 (DVD). Microsoft corporation. 2007



GASTRONOMÍA TÍPICA

La gastronomía típica se trata de un arte que ha influido poderosamente en la historia de los pueblos y se clasifica entre las más codiciables devociones del hombre, por lo cual se entiende como el aprendizaje de las costumbres culinarias, que se transmitían de madres a hijas, siempre entre mujeres, ya que estas han sido y son históricamente, las responsables de la alimentación cotidiana, esto hacia que las costumbres continuaran más fácilmente. ¹²

En 1998 Laura Esquivel anotó en su libro *Intimas Suculencias*: "Sin embargo el retorno a la cocina no fue tan fácil. Yo quería que mi hija conociera su pasado, comiendo lo mismo que yo había comido en mi niñez. Lo malo fue que ya no me acordaba de las recetas de familia" ¹³

Con respecto a la región sierra de Nariño, su principal particularidad es que con lo nuevo de la época, en la vida familiar de cada uno de los hogares que conforman este bello departamento, se crea y recrea el gusto por los manjares propios de esta zona.

¹² SABORES DE NARIÑO PATRIMONIO INMATERIAL NARIÑENSE, Gobernación de Nariño 2007, Tipografía Cabrera, Pag 6

¹³ INTIMAS SUCULENCIAS, ESQUIVEL, Laura, 1998

PATRIMONIO CULTURAL

Patrimonio cultural, es todo aquello que una comunidad dice que le pertenece" Es un legado, una herencia que comparten varios individuos, esta ligado a la gente, al pasado y que se sigue constituyendo para el futuro.

El patrimonio cultural no se limita a las creaciones materiales. Existen sociedades que han concentrado su saber y sus técnicas, así como la memoria de sus antepasados, en la tradición oral.

PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

El Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI) abarca un vasto campo de la vida social y está constituido por un complejo conjunto de activos sociales, de carácter cultural, que le dan a un grupo humano sentido, identidad y pertenencia. Comprende no sólo los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas de un grupo humano, que hunden sus raíces en el pasado y que se perpetúan en la memoria colectiva, sino también los apropiados socialmente en la vida contemporánea de las comunidades y colectividades sociales.

También es el conjunto de bienes tangibles e intangibles, naturales o culturales (tanto heredados de nuestros antepasados como creados en el presente), en el cual, un grupo de población reconoce sus señas de identidad, y que ha de ser conservado, conocido y transmitido a las generaciones venideras.

El patrimonio tangible no se puede entender sin la presencia de conocimientos y razones intangibles: tradiciones orales, costumbres, lenguas, música, bailes, juegos, artes culinarias, medicina tradicional, vestimenta y todas las habilidades relacionadas con los aspectos materiales de la cultura, tales como las herramientas y el hábitat. La noción de patrimonio intangible o inmaterial prácticamente coincide con la de cultura, entendida en sentido amplio como “el conjunto de rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan una sociedad o un grupo social” y que, “más allá de las artes y de las letras”, engloba los “modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias” ¹⁴



A esta definición hay que añadir lo que explica su naturaleza dinámica, la capacidad de transformación que la anima, y los intercambios interculturales en que participa.

Es por eso que el patrimonio tiene un uso social: puede ser entendido como un instrumento de educación, identificación colectiva, desarrollo social, económico y cultural. Se lo hace gracias a los nuevos hábitos de disfrute del tiempo libre y a la promoción del turismo cultural y ecológico. Esta tendencia ha favorecido el desarrollo de nuevos modelos de difusión pública de los recursos culturales y naturales.

El concepto de patrimonio intangible o inmaterial es más reciente que el de patrimonio tangible. Mientras que la lista de obras maestras de patrimonio tangible se remonta a 1982, en el 2001 fue el primer declaratorio de las obras de patrimonio intangible Según la UNESCO.

La UNESCO, es la organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, creada en 1945. **15**

GASTRONOMÍA COMO PATRIMONIO CULTURAL

Un ejemplo claro de patrimonio cultural inmaterial o intangible es la gastronomía: Al promover un platillo tradicional, se fomenta toda una cadena de procesos productivos. Desde el modo de trabajar la tierra o lanzar la atarraya al mar, el tipo de producto que se cultiva, la herramienta que se usa para la cosecha. Qué tipo de olla y cuchara se requieren para preparar el guiso, en qué clase de plato se debe servir, entre otros; son algunos de los aspectos mas relevantes.

La gastronomía en las culturas pasadas se ha desarrollado de manera constante, las madres han transmitido estos conocimientos a sus hijas de generación en generación. Pero en la actualidad estos conocimientos ancestrales se han ido perdiendo y en algunas ocasiones se ha tratado de recuperarlas. **16**

15 DEFINICIONES DE PATRIMONIO, Ministerio de cultura, www.mincultura.gov.co (DVD). fecha de acceso: agosto de 2010

16 PATRIMONIO CULTURAL, Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura UNESCO. www.unesco.com, fecha de acceso: Agosto de 2010

Laguna de Cumbal, municipio de Cumbal Nariño





MARCO REFERENCIAL

REFERENTES LITERARIOS

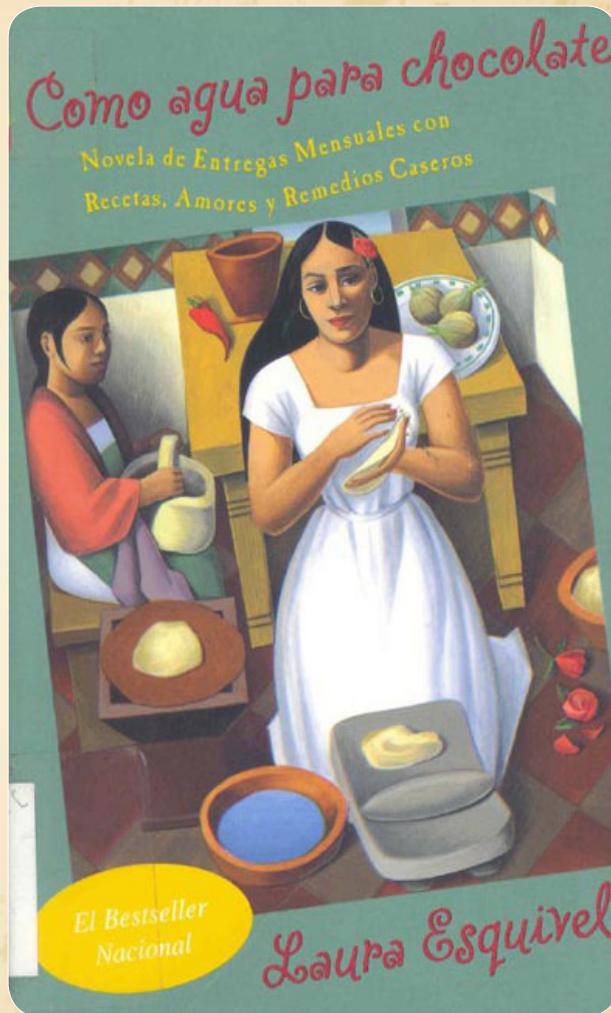
Para el desarrollo de esta investigación fue necesario conocer algunos elementos literarios que se refirieran a cocina, pero que se hiciera a manera de historia, este es el caso de dos libros de la escritora mexicana Laura Esquivel. El primero "COMO AGUA PARA CHOCOLATE" que nos muestra recetas de cocina y al mismo tiempo cuenta una historia de amor; manejando así un lenguaje muy coloquial, lo que hace muy interesante su lectura.

47

A continuación miremos como se maneja una receta.

"La cebolla tiene que estar finamente picada. Les sugiero ponerse un pequeño trozo de cebolla en la molliera con el fin de evitar el molesto lagrimeo que se produce cuando uno la está cortando.

Lo malo de llorar cuando uno pica cebolla no es el simple hecho de llorar, sino que a veces uno empieza, como quien dice, se pica, y ya no puede parar. No sé si a ustedes les ha pasado pero a mí la mera verdad sí. Infinidad de veces. Mamá decía que era porque yo soy igual de sensible a la cebolla que Tita, mi tía abuela." 17



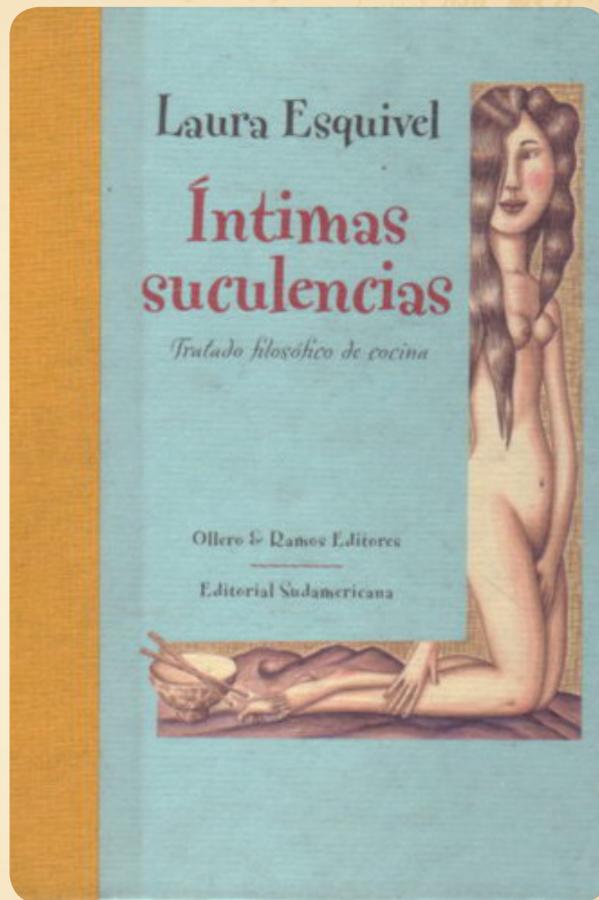
17 ESQUIVEL, Laura, Como agua para chocolate, archivo PDF, página 20, 1989.

18 Derecha: Portada del libro "Como Agua para chocolate" 1989

La segunda obra de esta autora, de igual importancia que la anterior: "INTIMAS SUCULENCIAS: Tratado filosófico de la cocina" en el que se narran acontecimientos de la vida del personaje principal al rededor de la cocina, y encontrarse con la realidad de que con el tiempo las costumbres culinarias van cambiando, y en esta obra también nos damos cuenta que se maneja el mismo lenguaje coloquial, como lo veremos a continuación:

"Sin embargo el retorno a la cocina no fue tan fácil. Yo quería que mi hija conociera su pasado, comiendo lo mismo que yo había comido en mi niñez. Lo malo fue que ya no me acordaba de las recetas de familia" ¹⁹

Este tipo de referentes, han aportado bastante al desarrollo del proyecto, ya que esto ayuda al enriquecimiento de su concepto, a definir el estilo de fotografía, de ilustración, de escritura y a encontrar un sin fin de soluciones para el desarrollo de la propuesta final.



¹⁹ ESQUIVEL, Laura, *Intimas suculencias: Tratado filosofico de la cocina*, Ollero y Ramos Editores, SL. 1998

²⁰ Derecha: Portada del libro "Intimas suculencias: Tratado filosofico de la cocina" Ollero y Ramos Editores, SL. 1998

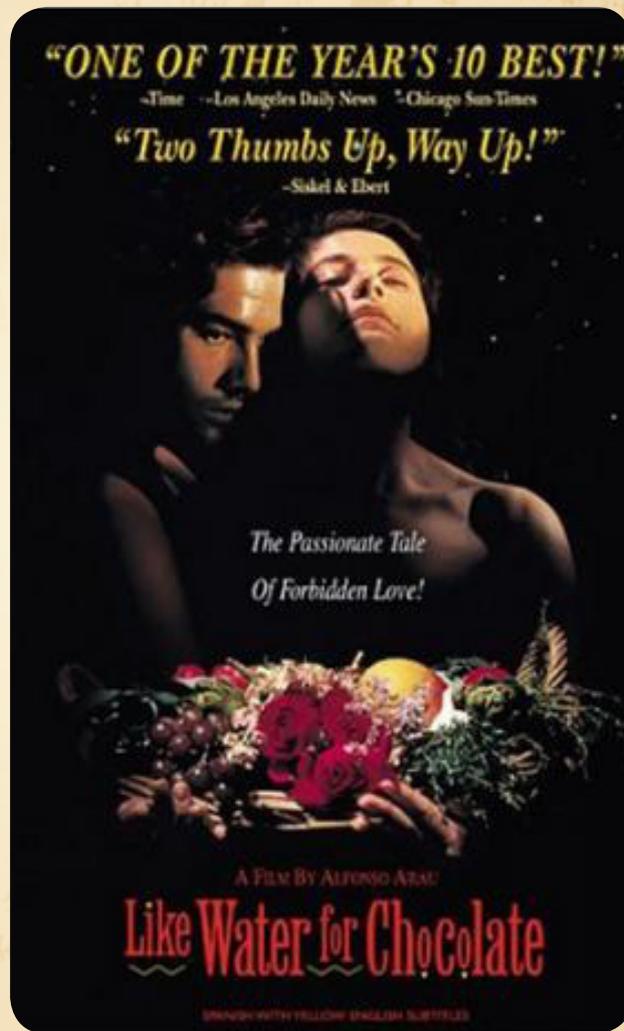


REFERENTES AUDIOVISUALES

Es muy importante resaltar el aporte valioso que tuvo para el desarrollo de este proyecto, la película realizada en del libro "COMO AGUA PARA CHOCOLATE", del director mexicano Alfonso Arau, con el guión del la escritora del libro Laura esquivel, en la cual podemos ver de una manera mas clara el desarrollo de la historia, el manejo de los escenarios en donde se utiliza la típica cocina tradicional de los hogares campesinos, las rústicas preparaciones y utensilios, la cosecha de sus propios alimentos entre otros.

49

Cabe resaltar que fue de vital importancia, poder observar los ambientes de la película para realizar esclarecer nuestras dudas y poder visualizar mas ampliamente lo que queremos lograr.



21 Derecha: Contra caratula de la película Como agua para Chocolate

22 izquierda: Afiche promocional de la película de Alfonso Arau, 1998

ANÁLISIS DE REFERENTES GRÁFICOS

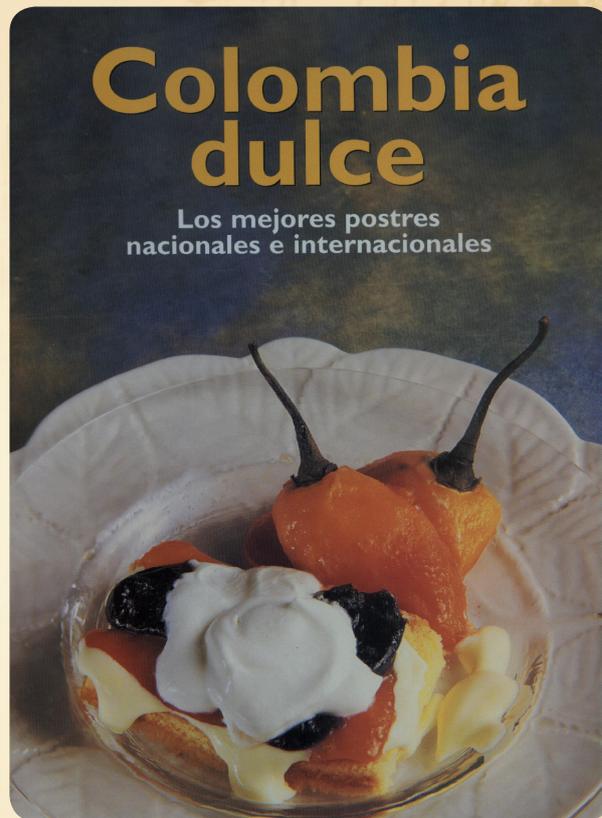
Es muy importante mostrar algunos referentes gráficos que hacen parte del desarrollo y aportan a la construcción de nuestro proyecto editorial.

COLOMBIA DULCE:

Es interesante el manejo gráfico que este libro posee, con respecto a su presentación, diagramación y a la división de sus contenidos. El manejo fotográfico que posee es muy exquisito, evoca el probar y comer el plato que muestra. El manejo de la carátula es apropiado con respecto al tema y a la estética que maneja, en el caso de las fotografías. El uso de las fotografías en la portada permite experimentar sensaciones de agrado; llama la atención del lector, además se debe al tema que trata el libro. ²³



²³ COLOMBIA DULCE, editorial oceano, 2004



El manejo de título y subtítulo en la portada ayudan al lector a introducirse en el tema central del libro, que en este caso es la preparación de postres.

De este referente se tomó en cuenta el título del mismo, ya que lo que se busca en este proyecto editorial es introducir al lector al ambiente del campo Nariñense.



51

Utiliza un buen recurso grafico, que es el manejo de fotografías a manera de infografías que ayudan a entender el paso a paso en preparación del plato.

TÉCNICAS DE DECORACIÓN

ADORNOS DE CAMELO



2 Ponga en una cacerola el azúcar y el agua, en una proporción de 2 tazas de azúcar $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Cocine a fuego medio-alto, revolviendo, hasta que el azúcar se disuelva.

Un manejo tipográfico interesante que permite una buena legibilidad en cuanto a títulos y contenidos, como se puede ver en los ejemplos.

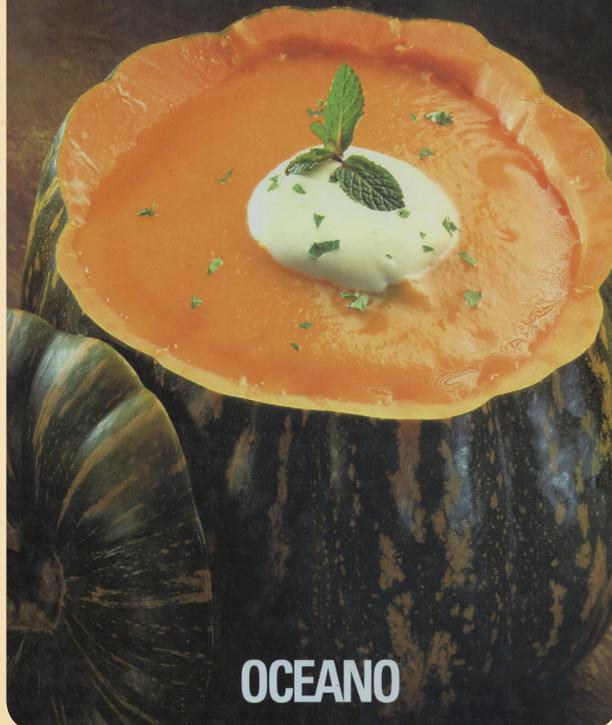
PORCIONES: 6-8

PREPARACIÓN: 10 MIN.

COCCIÓN: 30 MIN.

Manejo de paleta de colores cálidos y fríos para explicar detalles importantes en la preparación de cada uno de los platos, como el tiempo de cocción o las porciones. ²⁴

LA GRAN COCINA COLOMBIANA PASO A PASO



De este referente se tomo en cuenta, la utilización de fotografías para las portadas de nuestro libro, que evoquen un ambiente hogareño, típico de la cocina Nariñense.

LA GRAN COCINA COLOMBIANA

El diseño de la portada va de acuerdo al tema que trate cada tomo, esto nos ayuda a identificar que son platos Colombianos, como en este caso de las sopas.

El uso de fotografías en las portadas de cada tomo es similar a otros libros que ya se han analizado, es decir que evoque el ambiente de la cocina Colombiana. 25





ARROZ CON COCO

Microondas: SI
 Congelación: SI
 Tiempo de elaboración: MEDIA
 Para 4 personas

1 taza de arroz, lavado
1 3/4 tazas de leche de coco
1 cucharadita de azúcar
 Sal

Ponga el arroz en una cazuela. Añada la leche de coco, el azúcar y sal al gusto y cocine a fuego medio hasta que el arroz absorba la mayoría del líquido. A continuación, baje el fuego y termine la cocción hasta que el arroz esté tierno, seco y suelto.

LENTEJAS AL NATURAL

Microondas: SI
 Congelación: SI
 Tiempo de elaboración: LARGO
 Para 6 personas

350 g. de lentejas puestas en remojo durante 4-5 horas
 2 cebollas
 1 hoja de laurel
 6 cucharadas de aceite
 2 dientes de ajo picados
 1 cucharada de perejil picado
 Sal y pimienta

Ponga las lentejas escurridas en una cacerola, añada media cebolla pelada y el laurel, cubra con agua y cocine hasta que estén tiernas. Escórralas, deseche la cebolla y el laurel y reserve. A continuación, caliente el aceite en una sartén y rehogue media cebolla picada y los ajos. Incorpore las lentejas y rehóquelas, revolviendo frecuentemente. Sazone con sal y pimienta y mezcle. Por último, vierta las lentejas en una fuente. Decore con la cebolla restante cortada en aros, espolvoree con el perejil y sirva.



Las recetas se muestran de dos maneras, es decir dos platos diferentes, que se complementan, se utilizan infografías solo en algunas recetas que ayudan a comprender mejor la preparación de cada plato.

De este referente se tomo en cuenta el manejo de jerarquías topográficas con el fin de guiar al lector por la pagina. Ademas de esto en nuestro proyecto se tiene en cuenta el uso de paletas de color de acuerdo a cada capitulo. 26

SOPA DE HILAS

Microondas: NO
 Congelación: NO
 Tiempo de elaboración: MEDIO
 Para 6 personas

1 litro de caldo básico
1 taza de leche
100 g. de harina de maíz
2 huevos

Manejo de titulo e información adicional para cada receta, la cual brinda al lector una idea sobre el proceso en si de la preparación del plato.

SOPA DE HILAS

Microondas: NO
 Congelación: NO
 Tiempo de elaboración: MEDIO
 Para 6 personas

1 litro de caldo básico
1 taza de leche
100 g. de harina de maíz
2 huevos

3 cucharadas de leche
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de perejil picado
 Sal

Vierta en un recipiente la harina, los huevos, las tres cucharadas de leche, la mantequilla derretida y un poquito de sal. Bata todo bien hasta obtener una crema suave y homogénea y deje reposar.

Ponga el caldo en una cazuela a fuego. Añada la taza de leche deje que comience a hervir. Seguidamente, vierta la crema anteriormente preparada en un colador grueso, colocándolo sobre la cazuela y deje que vayan cayendo las hilas sobre el caldo. Por último, deje cocinar durante 10 minutos, y sirva con el perejil espolvoreado por encima.



El manejo de jerarquías topográficas está definido por diferencias de puntajes, interlineando o grosor de la letra, la justificación de distintos tipos mejora la diferenciación de los niveles de información.



EL MENÚ DIARIO COLOMBIANO

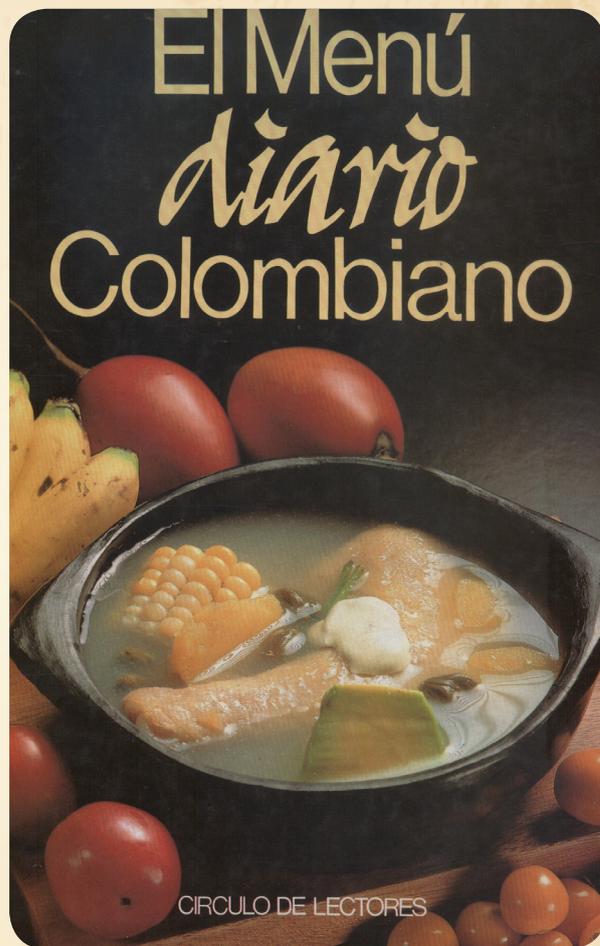
Muestra alimentos típicos colombianos, sobre todo el plato insignia que es el ajiaco, pero la ambientación de es muy simple y oscura.



LEA Coquitas de aguacate con maíz

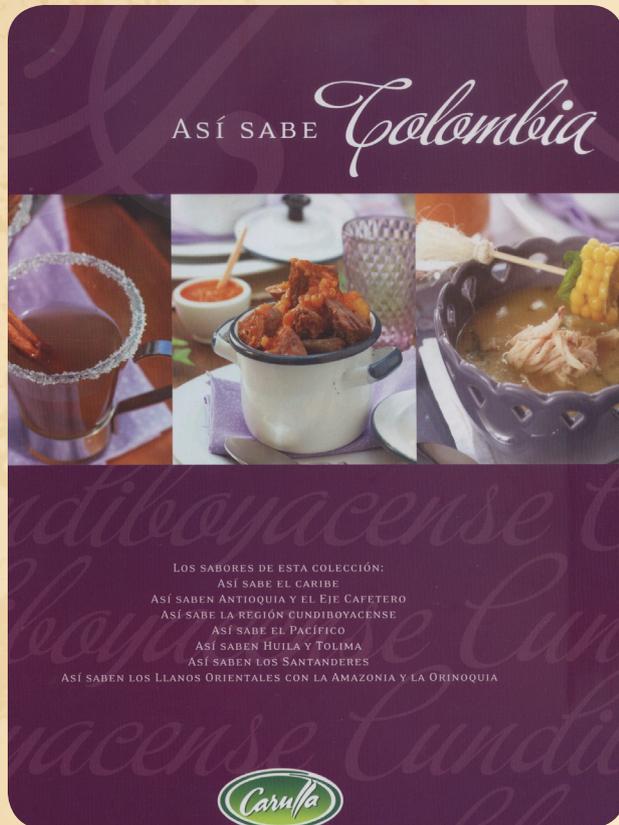
Ingredientes	Preparación	Preparación (0-20)	Cocción (0-50)
<ul style="list-style-type: none"> 6 mazorcas tiernas pequeñas ó 1 lata grande de granos de maíz 6 tazas de tocineta 1 cucharada de mantequilla 1 1/2 cucharadas de pimentón rojo, finamente picado 1 1/2 cucharadas de pimentón verde, finamente picado 3 aguacates medianos partidos en mitades 2 limóns grandes 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lleve a la estufa una olla con agua y sal. Cuando hierva, sumerja las mazorcas y tape la olla. Cocine durante 15 minutos después de que vuelva a hervir. Escuma el agua y guárdela para hacer sopa. Desgrane las mazorcas. 2. En una sartén, a fuego medio coloque la tocineta y la mantequilla. Deje dorar la tocineta, retírela y escuma sobre papel absorbente. Recuerde que si la tocineta dora mucho esta se amarga. Desmenúcela y guarde. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Retire la grasa de la sartén, deje solamente 3 cucharadas. Caliente a fuego medio y sofría el pimentón durante 3 minutos. Agregue los granos de maíz y cocine durante 5 minutos, revolviendo constantemente. Mezcle la tocineta. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Rocíe el jugo de limón sobre los aguacates, especialmente sobre sus bordes para que no se escarozcan. Rellene las cavidades con el maíz. Sirva, y si desea puede presentar como aderezo un guiso.

El juego de la combinación de platos en cada página le permite al libro ser más interactivo con el lector, por lo que representa un valor agregado a este. 27





ASÍ SABE COLOMBIA



55

Las fotografías carecen de ambientación, y causan confusión con respecto al título del libro, porque no se muestra ningún elemento que se identifique como colombiano. 28

AJÍ DULCE

Es una especie diferente del *capsicum*, aji picante, el chile de los mexicanos o mal llamado pimienta de Cayena. El aji dulce, que da aroma y no pica, se propaga con las aves y es indispensable en toda huerta casera para las preparaciones cotidianas.

El evocador olor del aji dulce, verde o maduro, no falta en los guisos, frijoles, sopas, sancochos, arroces y sofritos. Un pastel de arroz sin aji dulce no se concibe. En el departamento del Atlántico se le conoce como aji topito, y en el resto de la zona como aji dulce. Es de gran recordación el arroz blanco de manteca, con ajo y aji dulce.

El uso de consejos al momento de preparar la comida es un recurso y una ventaja importante.

De este libro se tomó en cuenta el hecho de utilizar consejos de cocina que al momento de preparar algún plato pueden ser de gran ayuda.



Huevos cocidos con chocho de ají

El mejor acompañamiento de este desayuno es el patacón de plátano verde con suero.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS
Para el chocho de ají
 1 libra de ají dulce
 4 dientes de ajo
 1 cebolla blanca grande picada
 1 limón, el jugo
 Ají picante al gusto
 Sal y pimienta al gusto
 1½ cucharadas de manteca de cerdo (receta tradicional), puede cambiar por margarina o aceite de girasol

Para los huevos cocidos
 4 huevos
 1 taza de agua
 1 cucharada de vinagre blanco

PREPARACION
El chocho de ají. Ponga los ajíes en agua hirviendo durante tres minutos pero evite cocinarlos en exceso. Sáquelos del agua utilizando un colador y deje reposar. (Paso 1) En cuanto pueda soportar el calor quiteles la piel a cada uno y retire las semillas. (Paso 2) En un mortero machaque suavemente la carne de los ajíes. Evite hacer una papilla: deben quedar trozos sueltos de ajíes. Reserve. Aparte, en una sartén elabore un sofrito suave con la manteca, ajos y la cebolla; agregue el limón, el ají picante según el gusto, sal y pimienta. Revuelva con los trozos de ajíes. Alimáncese en un recipiente de vidrio o utilícelo de inmediato con los huevos cocidos, bañándolos generosamente con la salsa que resulte.

Los huevos cocidos. Coloque en una olla los huevos con la cáscara, cúbralos con agua y agregue el vinagre. Ponga a calentar a fuego alto durante veinte minutos o hasta que estén firmes y bien cocidos. Enfríelos bajo un chorro de agua. Retire las cáscaras, parta en mitades o cuartos, báñelos con el chocho de ají al gusto y sirva.

REY DE LA COCINA CARIBE
 El "chocho" o "pava" de ají fue guiso de verduras nativas que le daba énfasis a las vitualias como el plátano verde asado en brasas, la yuca "sancochada" o los huevos cocidos. Hoy el ají domina todos los procesos culinarios de la región: está presente en sopas, gustos, las salsas de las carnes, los rellenos de las ensueltas y en productos propios del Caribe colombiano, como bollos de maíz, pasteles y hayacas. También se encuentra en Inturas como empanadas, carimolitas y bunuelos²¹.





Bocados para pasar el día

En el Caribe, las fritangueras son las amas del tentempié. La sabrosura de sus fritas es tal que estos bocados han venido de sus fogones hasta nuestras mesas y ya firman parte de la gastronomía colombiana.

TENTEMPIÉ






DE COCINA
 Simón Karl Buhler le recomienda:
 • El muy ligero: "Luzar" los ajíes cocidos en caliente para suavizarlos y quitar la picante de la salsa.
 • Evitar los sabores amargos al final para no tener que limpiar y lavar la sartén, solo así se evitan los malos olores.

Langostinos a la caribeña

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS
Para el puré de plátano
 2 plátanos maduros
 4 salsas de agua
 1 cucharada de mantequilla
 Sal y pimienta al gusto

Para la salsa
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 cebolla cabezona blanca cortada en julianas
 2 cebollas largas cortadas en julianas
 3 dientes de ajo cortados en laminas
 1 pimiento cortado en julianas y sin semillas
 8 ajíes dulces, verdes y rojos cortados en julianas y sin semillas

Para los langostinos
 2 cucharadas de aceite de oliva
 Sal y pimienta al gusto
 20 langostinos medianos, pelados y desmenuados

PREPARACION
El puré de plátano. Corte los plátanos en trozos grandes. Colóquelos en una olla, cúbralos con agua y déjelos cocinar durante treinta minutos a fuego alto.

Paso 1. Una vez estén listos, retírelos del agua y triténdolos con un tenedor hasta formar el puré. Agregue la mantequilla, la sal y la pimienta; revuelva bien y reserve.

La salsa. (Paso 2) Caliente el aceite de oliva en una sartén y, durante diez minutos a fuego alto, sofría las cebollas, el ajo, el pimiento, los ajíes y el tomate. Para terminar, salpimentelo y reserve.

Los langostinos. Caliente en una sartén el aceite a fuego vivo. (Paso 3) Salpimentelo los langostinos y salteelos por cuatro minutos. Retírelos del fuego. Para servir, colóque en el fondo de un plato pequeño el puré; en otro la salsa y disponga los langostinos encima.

La diagramación es interesante, porque hace una distribución de fotografías y textos equitativa, además brinda mucha información importante, y bien explicada.

Se tomo en cuenta la idea de utilizar distintas fotografías en una misma receta, para nuestro libro utilizamos este recurso de diversas maneras, como por ejemplo para detallar un plato o mostrar el mismo en ángulos distintos. 29

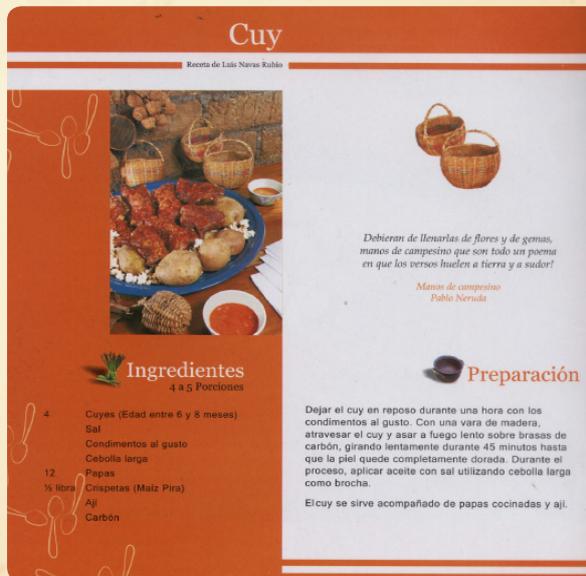


SABORES DE NARIÑO



Este referente fue muy importante en cuanto al proceso de recolección de la información, por que nos aporato aspectos interesantes en cuanto al manejo investigativo, y elementos que estan inmiscuidos dentro de cada receta que nos muestra. 30

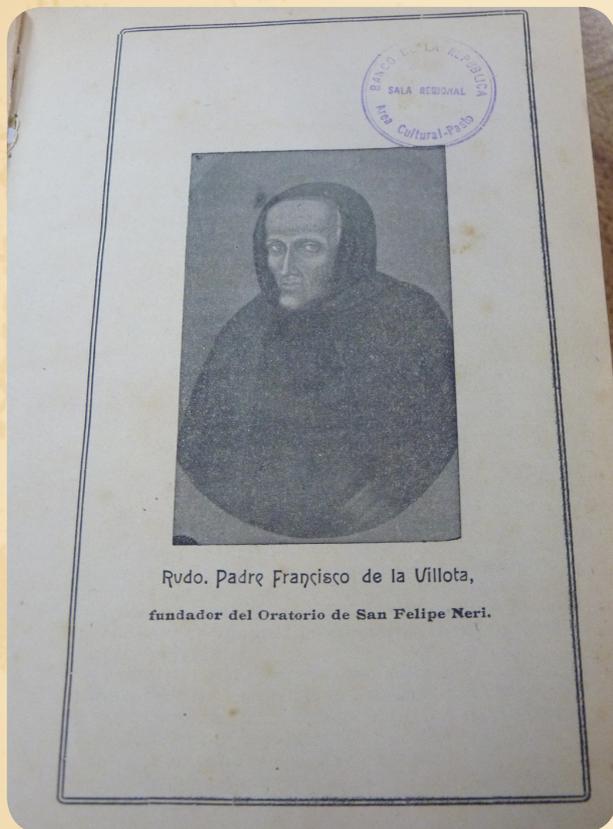
Maneja una portada de acuerdo al tema, un manejo cromatico importante, pero no es muy acertada en la parte tipográfica, a demasde uqe se vuelve muy rigida la lectura, ya que no genera sorpresa despues de unas cuantas páginas de contenido.



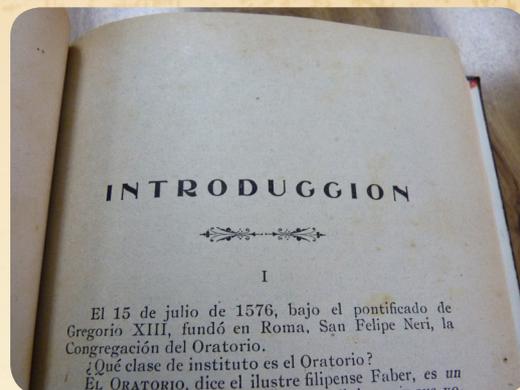
Cocina tradicional campesina, corregimiento de Genoy, Pasto - Nariño



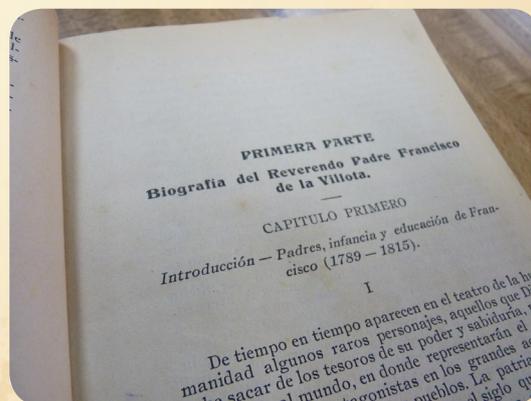
HISTORIA DE LA CONGREGACIÓN SAN FELIPE NERI



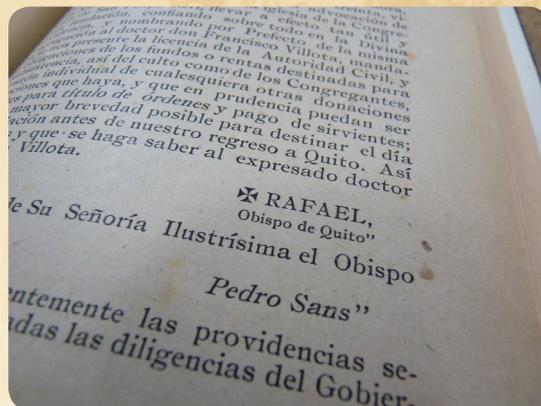
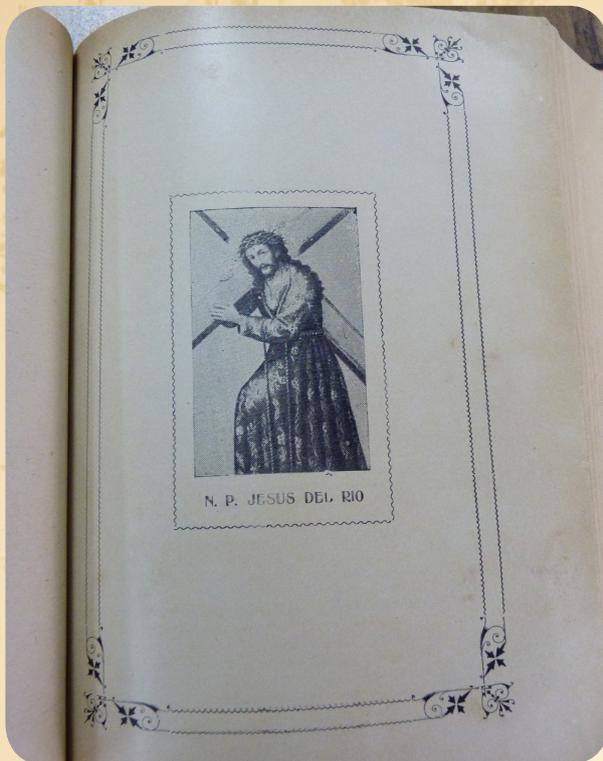
Este libro muestra elementos muy tradicionales de la escritura de principios del siglo XX, lo mismo que su tipografía. 32



Utiliza glifos en los títulos, por lo cual se ven más estilizados y de acuerdo a su época, lo que los hace en su apariencia más tradicionales. También utiliza tipografía serifada, la cual se ve más elegante y acorde a su época.

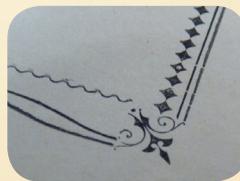
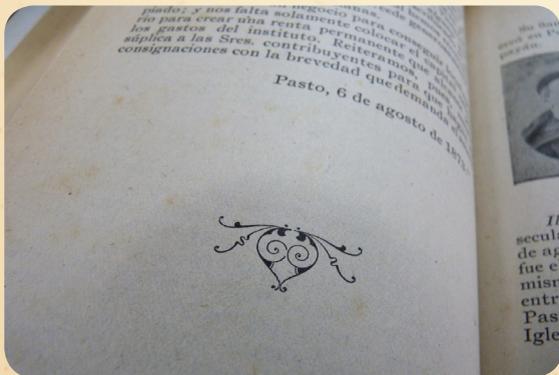


Para nuestro libro se retoma la idea de emplear glifos característicos de la tipografía que se utilizó, con el fin de resaltar el concepto de tradición y evocación.

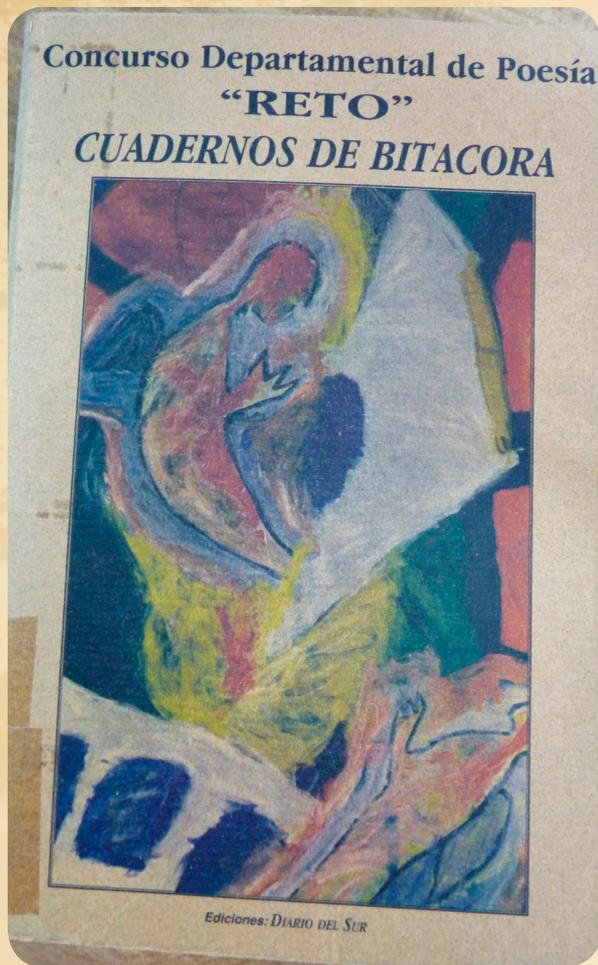


Se colocan pies de texto, con el nombre de los autores, acompañados también de un pequeño glifo y otro en las terminaciones de cada uno de los capítulos

Se manejan marcos para mostrar fotografías, también acompañadas de glifos, esto lo hacen para resaltar las imágenes unas de otras y que se distingan del resto del texto del libro.

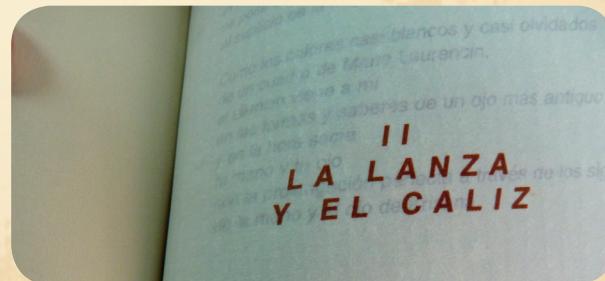
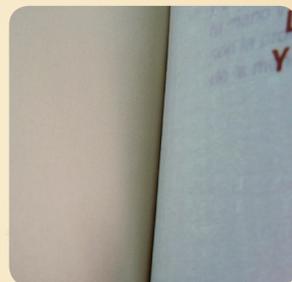
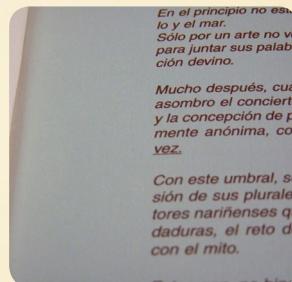


Se decide utilizar los tradicionales marcos en algunas paginas de nuestro libro, con el objetivo de evocar y recordar detalles de libros como los que se ven en la imagen. 33



CONCURSO DEPARTAMENTAL DE POESÍA "RETO" CUADERNO DE BITÁCORA

Dentro del análisis de este libro, lo más importante de resaltar es la experimentación de materiales, por ejemplo: la textura del papel y el color, que le da un toque tradicionalista. El pergamino hace que se vea un poco antiguo, lo que lo hace bastante interesante.



De este libro se destaca la utilización de distintos tipos de papel, como en el inicio de cada capítulo, esto va acorde con el tema del libro, por lo cual se tomaron estas partes como un referente importantes. ³⁴

³⁴ CONCURSO DEPARTAMENTAL DE POESÍA "RETO", Ediciones Diario del Sur, 2000

DISEÑO EDITORIAL

Es una rama del diseño gráfico, que se especializa en la composición de distintas publicaciones tales como: libros, revistas o periódicos, en las que incluye una realización interior y exterior de los textos, siempre teniendo en cuenta un eje estético ligado al concepto que se escogió.

El diseño editorial busca principalmente lograr una **unidad armónica entre el texto, la imagen, y la diagramación**, que a su vez permita expresar el mensaje contenido.

El diseño editorial debe moldearse de acuerdo al mercado y a lo que se quiere comunicar; no es lo mismo entregarle una revista o un libro especializado para niños a un adulto mayor, el cual quiere leer el periódico, o una revista de temas políticos o una novela literaria. El contenido define el diseño a realizar y su enfoque define todo un complejo sistema de tendencias de diseño. ³⁵



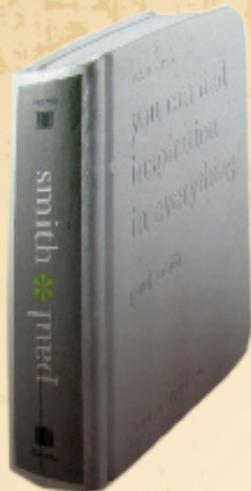
³⁵ BREVE HISTORIA DEL DISEÑO EDITORIAL, www.google.com, enlace wikipedia, Fecha de acceso: Noviembre 10 de 2008



Por consiguiente para el desarrollo de la pieza gráfica, se han tomado decisiones importantes en cuanto al diseño de la misma. Es primordial, tener en cuenta varios aspectos así:

1. **Definir el tema** (sobre la base de este que es lo que se quiere comunicar)
2. **Definir el objetivo** de comunicación del diseño a realizar.
3. **Conocer el contenido** (en caso de publicaciones especializadas)
4. **Cuales son los elementos más adecuados.**
5. **Realizar un proceso de bocetación** (pequeños dibujos que lleven a definir un buen concepto, tanto de composición como del desarrollo del tema y de su posible evolución).
6. **Realizar una retícula**, ya que por ejemplo en la creación de una revista u otro impreso que contenga varias páginas, estas tienen que tener una homogeneidad. ³⁶





□ Libros tipo edición de lujo



□ Libro Objeto

TIPO DE EDICIÓN:

Dentro del diseño de libros se tienen en cuenta varios aspectos de gran relevancia, este es el caso de las ediciones que se sacan entre las cuales encontramos:

EDICIÓN ESPECIAL: Dentro de una tirada normal, se sacan algunos ejemplares que se diferencian de los demás en alguna particularidad especial que desee el editor, como puede ser una firma del autor, una mejora en la calidad.

EDICIÓN PRÍNCIPE: Se denomina así a la primera edición de una obra.

EDICIÓN DE LUJO: Caracterizada por la **excesiva calidad de materiales** empleados en la elaboración de la edición, como puede ser el papel, encuadernación, etc. ³⁷

LIBRO OBJETO

Es una pieza atrayente y sugestiva, mantiene las condiciones propias del libro (dimensiones, manejabilidad, materiales, etc.) Pero acentúa los materiales, al tiempo que desarrolla el aspecto autoreferente. Ese carácter interdisciplinar permite al libro-objeto ser el medio de expresión de cualquier movimiento de Arte Contemporáneo, en tal medida, todas estas múltiples combinaciones proporcionan un sentido lúdico y participativo a la obra, ya que el libro se puede ver, tocar, oler, hojear, manipular y sentir, y por ende, se usa el libro como un objeto donde se relaciona el mundo físico y espiritual, la ausencia de uno de los dos aspectos convertiría al libro en un simple objeto cotidiano. ³⁸

³⁷ BREVE HISTORIA DEL DISEÑO EDITORIAL, <http://la.bookdesingnonline.com>, Fecha de acceso: Noviembre 10 de 2010

³⁸ [Http://www.escaner.cl/escaner47/articulo.html](http://www.escaner.cl/escaner47/articulo.html), Fecha de acceso: Noviembre 10 de 2010



FOTOGRAFÍA:

Las fotos para la presentación final de los platos serán a manera de **bodegón**, también conocido como naturaleza muerta, es una obra de arte que representa objetos inanimados, generalmente objetos cotidianos que pueden ser naturales (animales de caza, frutas, flores, comida, plantas, rocas o conchas) o hechos por el hombre (utensilios de cocina, de mesa o de casa, antigüedades, libros, joyas, monedas, pipas, etc.) en un espacio artificial determinado. ³⁹

Esta rama de la pintura se sirve de un exquisito arreglo, encanto colorístico y de una iluminación fina para producir un efecto de serenidad, bienestar y armonía. El bodegón da al artista más libertad de acción en la colocación de elementos de diseño dentro de una composición. ⁴⁰

FOTOGRAFÍA TIPO BODEGÓN



³⁹ | MAGEN Y DISPOSICIÓN, <http://la.bookdesingnonline.com>, enlace: fotografía, Fecha de acceso: Noviembre 10 de 2010

⁴⁰ FOTOGRAFIA, www.cajatipografica.com, Fecha de acceso: Noviembre 12 de 2010



DISEÑO
METODOLÓGICO





Volcán cumbal, municipio de cumbal Nariño



ANÁLISIS Y ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

Histórico-hermenéutica, porque se interpreta la información donde se habla de la gastronomía como patrimonio cultural intangible, y además de una tradición oral que sea transmitido de generación en generación; y cualitativa, porque a partir de estos datos se pudieron establecer cualidades que posee la gastronomía y todos los elementos sociales y culturales que la comprenden.

69

POBLACIÓN MUESTRA PARA EL SONDEO:

Para la realización del sondeo , que tiene como objetivo determinar que tan importante es el tema gastronómico en Nariño, se realizan preguntas con respecto al tema a personas desde los 25 años en adelante, de todos los estratos sociales.

El sondeo se realizo a 100 personas de los 4 municipios con mayor número de población de la sierra de Nariño (25 en cada municipio) Pasto , Ipiiales, Pupiales y Tuquerres, realizando preguntas acerca del tema de la gastronomía tradicional nariñense, lo cual nos arrojó la siguiente datos:



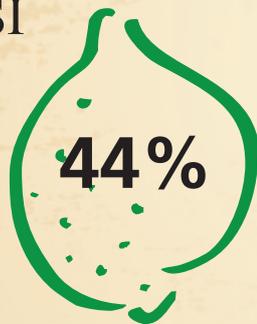
□ *Visita la barrio el charco, Ipiiales-Nariño*

INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Pregunta 1 (Ver anexo 2)

De esto se puede deducir que casi la mitad de la población (44%) piensa que esta perdiendo la gastronomía tradicional, pero la mayoría afirma que no es así (56%), por lo cual se deduce que este aspecto hay que tenerlo en cuenta para la aplicación del proyecto.

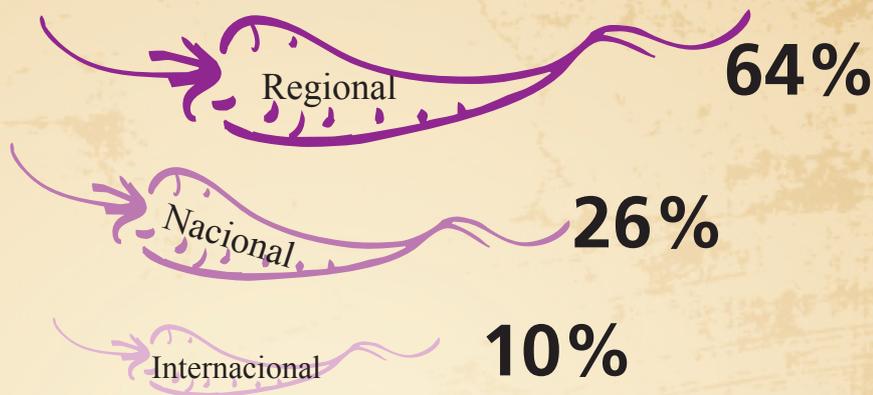
SI



NO

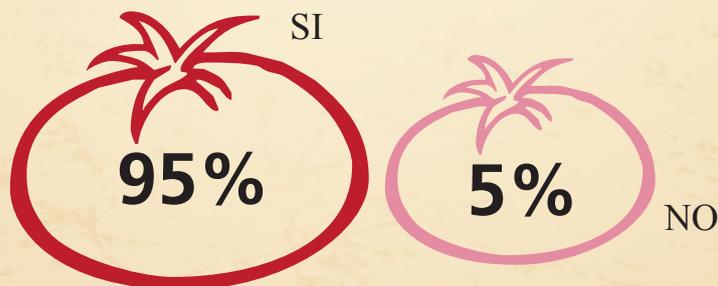


Pregunta 2 (Ver anexo 2)



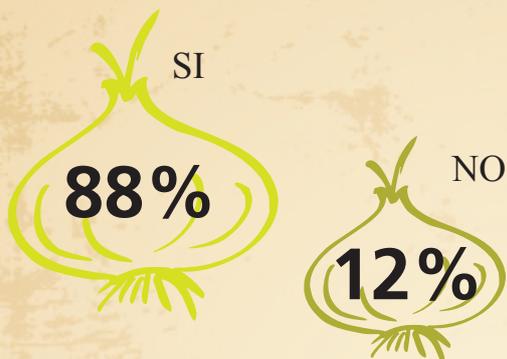
Para sus celebraciones especiales la gente prefiere las comidas de nuestra región(64%) que las nacionales (26%) e internacionales (10%).

Pregunta 3 (Ver anexo 2)



La mayoría de la población (95%) cree que es conveniente que exista un documento que reúna todos los saberes gastronómicos, por que creen importante que se preserven para las futuras generaciones, mientras una minoría cree que no es necesario (5%).

Pregunta 4 (ver anexo 2)



A la comunidad le parece de gran importancia la intervención en este caso del diseño gráfico, para difundir los saberes gastronómicos de Nariño (88%), mientras que otros afirman que no es importante (12%).

Pregunta 5 (Ver anexo 2)



La población ante la preparación de sus comidas acuden en igual proporción a madres y abuelas (45%) y a libros de cocina en algunas ocasiones (43%) y se dirigen al internet y otros medios muy pocas veces (12%).

Del sondeo realizado, se puede deducir, que si es importante preservar por algún medio la tradición gastronómica de Nariño como patrimonio, teniendo en cuenta los saberes y sabores de la región. Y pensamos que la mejor manera de hacerlo es por medio de un libro, por que se pueden documentar y preservar para las generaciones futuras.

TARGET GROUP "CULTURA Y TRADICIÓN"

Después de realizar el análisis de la información que nos arrojó el sondeo, se realizó un target group para determinar el posible público al que se dirige la pieza, para ello se analizan comportamientos, estilos de vida, gustos entre otros que tienen el grupo, para lo cual se tomo como fuente principal librerías de la ciudad de San Juan de Pasto. Para una mayor comprensión se ha dividido este grupo así:

GRUPO UNO

EDAD: 35 a 50 años **SEXO:** Masculino y Femenino

RELIGIÓN: Abiertos a varias posibilidades

ESTRATO SOCIAL: Medio y Alto

NIVEL DE ESCOLARIDAD: Estudios universitarios

OCUPACIÓN O PROFESIÓN: Área de las ciencias humanas y afines, salvo algunas excepciones

NECESIDADES BASICAS: Ver piramide de Maslow, Jerarquia de Necesidades



Según la pirámide se deduce que: este grupo ha satisfecho sus necesidades fisiológicas, tiene seguridad y protección, se siente aceptado y cuenta con una estima alta, lo cual les sirve para alcanzar el éxito personal y laboral.



COMPORTAMIENTO Y ESTILOS DE VIDA

Su comportamiento serio los caracteriza, **son personas con cierto grado de cultura** lo cual les permite hacerse cargo de su familia. Son amantes de la buena comida. En cuanto a su estilo de vida, su vestimenta resalta su carácter serio, cuentan con un círculo afectivo selecto, algunos de sus principales gustos son además de la comida, leer periódicos diarios, libros de toda clase de temáticas y la música entre otros.



GRUPO DOS

EDAD: 51 en adelante SEXO: Masculino y Femenino

RELIGIÓN: debido a su tradicionalismo Católicos

ESTRATO SOCIAL: Medio y Alto

NIVEL DE ESCOLARIDAD: Estudios universitarios y de más de posgrado

OCCUPACIÓN O PROFESIÓN: Area de las ciencias humanas y afines, salvo algunas excepciones.

NECESIDADES BASICAS: Ver piramide de Maslow, Jerarquia de Necesidades

Autorealización



Según la piramide se deduce que: tiene satisfechas sus necesidades fisiologicas, de seguridad, de aceptación, de estima y de autorealización, debido a que en su gran mayoría son personas exitosas dentro del núcleo en el que se desenvuelven.



COMPORTAMIENTO Y ESTILOS DE VIDA

Se caracterizan por ser muy sociables debido a su alto grado de cultura, esto **les permite ser buenos conversadores**, cuentan con un círculo social alto y selecto, por lo general son personas que poseen sus propias empresas o negocios por lo que ocupan un lugar privilegiado en la sociedad. Son aficionados a la música, los libros, les gusta mucho coleccionar todo tipo de objetos antiguos pero más que nada su gusto se basa en la buena comida.





TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

OBSERVACIÓN DIRECTA:

Esta permitió observar y recopilar la información necesaria de tal manera que se pudo **controlar directamente la calidad** de esta, y la manera en que se presenta esta información; la cual fue recolectada, visitando los lugares que se intervinieron y degustando su gastronomía, entre los cuales estaban los municipios y corregimientos de la sierra nariñense, como son: Pasto, Ipiales, Pupiales, Guachucal, Cumbal, Tuquerres, Sapuyes entre otros, donde se pudo observar todas las variantes del tema, como la preparación, que nos permitió conocer más a fondo sobre los factores que intervienen dentro de un proceso gastronómico.

77

OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

Mediante esta técnica se pudo entrar en contacto directo con el tema de estudio, es decir, se hizo presencia en algunos de los sitios correspondientes al contexto en el que se realizó el proyecto (municipios de la sierra nariñense) en donde pudimos darnos cuenta que los sentidos juegan un papel muy importante, especialmente el gusto y la vista.

Para recolectar este tipo de información, fue necesario recurrir a los lugares donde se prepara la comida, como algunos restaurantes estratégicos de cada municipio y convivir con la persona que la preparaba, se analizan detalles en cuanto a la manipulación de los ingredientes, a las cantidades, a los colores y texturas que se generan y a la manera de contar las recetas y como se sirve cada plato, entre otros.



□ Imagen de la visita a la vereda el Cangal, municipio de Ipiales, Nariño

CUADERNO DE NOTAS

Fue una gran ayuda al momento de hacer anotaciones de forma rápida sobre algunas historias que se tejen a través de la gastronomía, para luego complementarla con la información recopilada por medio de otras técnicas.

ENTREVISTAS

Permitió conocer de manera directa la opinión de expertos en el tema y también compartir experiencias que giran en torno a la idiosincrasia y cultura gastronómica de la comunidad Nariñense. Se realizó de una forma sutil y cuidadosa ya que no se quería influir negativamente en el comportamiento de las personas.

Se ejecuto una entrevista a una persona muy importante dentro de la región un gran conocedor de la gastronomía nariñense, el señor **Álvaro Enríquez** que fue el principal generador de que se realizara el proyecto de sabores de Nariño, enmarcado dentro del festival gastronómico que se realizó en 2006 en la Casona de Taminango, en la ciudad de pasto. El afirma que la gastronomía Nariñense abarca muchos ámbitos y que no tiene nada que envidiarle a la finísima comida internacional, porque es más fácil reconocer los fabulosos

sabores que se desprenden de la comida cocinada en leña, que hacen que se conserve esa tradición y den ese toque de quererla preservar a través del tiempo.

Esta técnica de recolección de datos arrojó información muy importante, en cuanto a los nombres de las recetas, para posteriormente buscarlas. esta experiencia fue muy importante, por que no se maneja un tipo de esquema en cuanto a preguntas, si no que se interactuó mas con el entrevistado, por lo cual el momento se torno como una simple conversación y se obtuvo la información deseada.

(Ver anexos)



□ Cuaderno de notas

DISPOSITIVOS MECÁNICOS

Facilitaron la **recopilación de la información**, para su posterior análisis, por ejemplo documentos sonoros y fotográficos, que posteriormente servirán de referentes gráficos. Entre estos dispositivos se encuentran los Fotográficos y los de audio.



OTRAS ENTREVISTAS

Se entrevisto también a personas muy conocedoras del tema y que de una u otra forma han estado y aun están involucradas en el ámbito gastronómico, como son: **Teresita Ramirez, Amparo Pineda y Patricia Rubio**; que ademas cabe resaltar que fueron parte importante dentro de la realización de la investigación y el posterior desarrollo del libro.

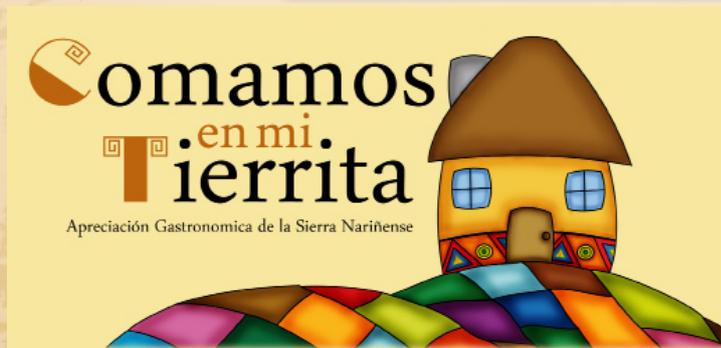


DISEÑO Y PRODUCCIÓN DE LA PIEZA

IMAGEN DEL PROYECTO

La imagen hace alusión a una casa tradicional del campo Nariñense, ya que es en este tipo de lugares donde se da inicio a la gastronomía, que hasta la actualidad nos caracteriza, se la realizó mediante la técnica de acuarela, con el fin de resaltar el concepto del proyecto. Elementos como la mancha de acuarela del fondo, o los detalles de la casa, se los utilizo para darle realismo y ambientación a la imagen, que evoque esa casa campesina donde nuestros antepasados vivieron y desarrollaron las distintas actividades típicas del campo.

primeros bocetos a lápiz



Desde los primeros bocetos se aprecia la intención, de establecer como imagen del libro y del proyecto una casa típica campesina. Aquí se exploran distintas técnicas de ilustración.

BOCETOS DIGITALES



Se elaboro un boceto a mano, luego se vectoriza y posteriormente se aplica el color digitalmente, con el fin de dar realismo a la imagen. Pero éste se descarta, pues como se puede apreciar en la imagen, se ve algo rígida y no acompaña muy bien el concepto.

81



Se decide utilizar la técnica de la acuarela, para pintar la casa, pues esta refleja de la mejor manera el concepto de tradición.

Comamos
en mi
Tierrita

ARTE FINAL



COMAMOS  TIERRITA  A

19 pts —  EN MI

48 pts

82

AA BB CC DD EE FF GG HH II JJ KK LL MM NN OO PP
QQ RR SS TT UU VV WW XX YY ZZ "".\$%&/()=¿?
1234567890

□ *Tipografía de la imagen: Ibarra Real versalitas*

Aquí podemos observar, la imagen que identifica el proyecto. Utilizando la técnica de ilustración manual y vectores ornamentales. La tipografía que se utiliza refleja algunos de los trazos caligráficos, para seguir reforzando el concepto de la pieza.



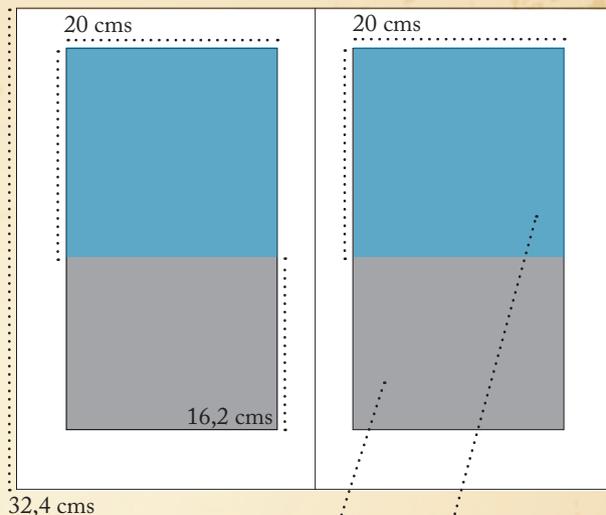
FORMATO:

El formato, es el área total de la que se dispone para realizar un diseño. Incluye los márgenes y la caja tipográfica. Debido al formato que se utilizara, se tendrán **amplias posibilidades de composición**. A pesar de esto se debe tener en cuenta algunas medidas estándar como márgenes, interlineados o tamaños apropiados de tipografía.

Los márgenes, son espacios blancos que rodean la composición, tienen una función estética y una función práctica. Por un lado, permiten que la lectura sea más agradable. Por otro, facilitan la encuadernación de la publicación.

Para el diseño del libro, se optó por utilizar un formato de: 20 cm X 32,4 cm. Se llegó a este formato mediante la utilización de la proporción áurea; que consiste en tomar una medida estándar o inicial, en este caso es **20 cms** y lo dividimos por el valor estándar de la proporción áurea (**0,618**) lo que nos arroja un resultado de **32,4 cms**, medida que corresponde al largo del libro, conocido como formato áureo, con el fin de obtener un tamaño que sea agradable a la vista y que además refuerce el concepto de tradición; haciendo alusión a los primeros libros elaborados a partir de la invención de la imprenta en siglo XVIII (los incunables)

Medidas



Unidad

Rectángulo Áureo

$$20 \text{ cms} / 0,618 = 32,4 \text{ cms}$$

Formula de la proporción áurea

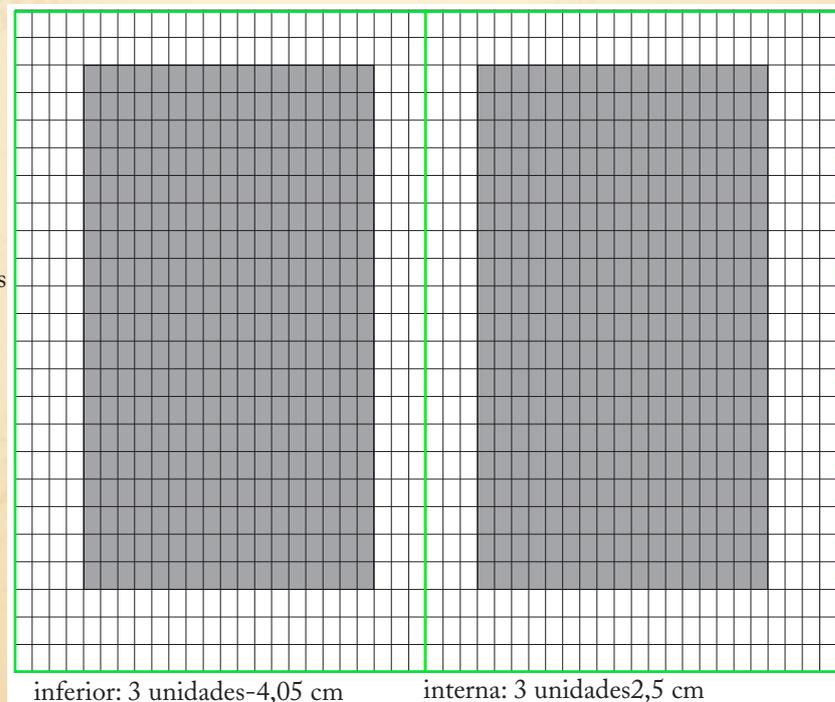
CAJA TIPOGRÁFICA Y MÁRGENES

Para la elaboración de la caja tipográfica se utilizó el **formato universal** el cual consiste en dividir el formato en 24 unidades a escala; esto permite que no se pierda la proporción áurea del formato total, asegurándonos así de que la caja tipográfica será un espacio que causa agrado a la vista y permite realizar una adecuada diagramación de la información, y que a su vez el formato total conserve los espacios en blanco necesarios para obtener una página agradable visualmente y no sea pesada y cause una saturación.

Entonces se tomó para la margen superior: 2 unidades, para la margen inferior: 3 unidades, para la margen interna: 3 unidades y para la margen externa: 4 unidades; como se puede apreciar en la imagen la caja tipográfica está desplazada un poco hacia arriba y hacia el centro del formato del libro. Esto le confiere al documento personalidad y va directamente relacionado con el concepto del libro.

externa: 4 unidades
3,33 cm

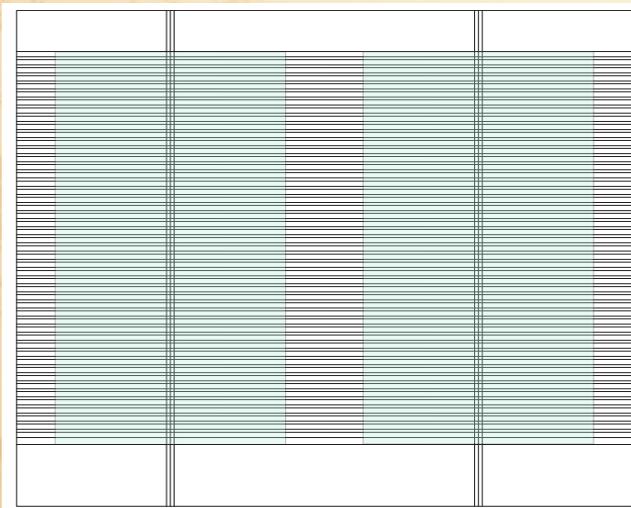
superior: 2 unidades-2,7 cm



RETÍCULA

Se utilizara una retícula que permita una distribución y un manejo libre, tanto de los textos como de las fotos, pero que tenga un orden, claridad, y continuidad en el diseño, así este orden permitirá al lector recorrer un camino de fácil reconocimiento. De igual manera la retícula permitirá conservar espacios en blanco y así no tener un diseño de página pesado y aburridor para el lector. Se utilizara un formato de retícula a dos columnas, con el fin de ordenar de forma básica la información, ademas que vaya de acuerdo al manejo grafico y al concepto que se le da al libro.

85



La distribución de la página se realizo de la siguiente manera:

- * Posee una retícula 2 columnas y se hizo una distribución por renglones de acuerdo a la tipografía e interlineados escogidos, que permite hacer aun distribución libre de los elementos que contiene la página.
- * La información se muestra de manera jerárquica, en cuanto a tipografía, tamaños colores, con el fin de guiar al lector y no causar confusión al momento de apreciar el documento.
- * La preparación y presentación final, se muestran de manera que el plato sea fácil de apreciar y detallar junto con la explicación de la preparación.

ANÁLISIS TIPOGRÁFICO

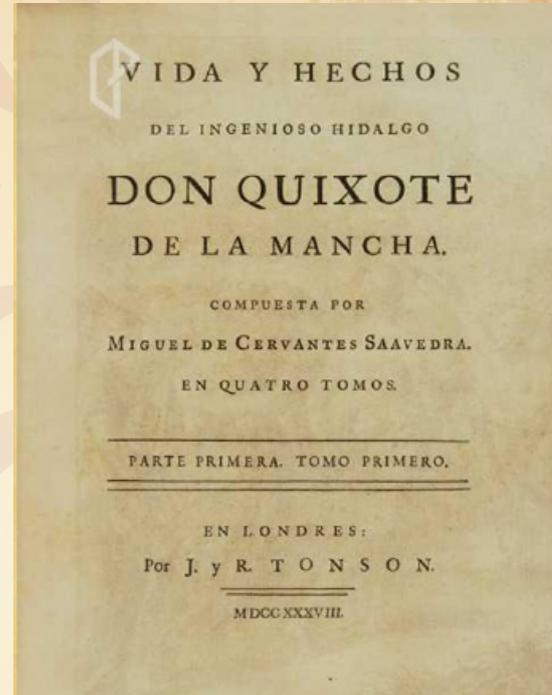
SELECCIÓN TIPOGRÁFICA

En este apartado, podemos encontrar las tipografías utilizadas y que se creyeron pertinentes para el desarrollo del proyecto editorial.

La selección de las tipografías para los bloques de texto, títulos, capitulares es muy importante por que nos ayuda a soportar el concepto que se ha manejado para la pieza editorial, teniendo en cuenta los todos los aspectos de la letra, para así poder lograr una estética de los libros del siglo XVIII y que así corresponda visualmente a lo que queremos lograr , teniendo en cuenta la legibilidad del libro.

TIPOGRAFÍA DE TEXTO

La tipografía principal de texto, títulos, subtítulos y otros apartados es Ibarra Real. Esta fuente fue creada por el grabador español Gerónimo Gil a partir de la caligrafía Palomares y fundida para la edición de El Quijote impresa por Joaquín Ibarra en 1780. Más de dos siglos después, José María Ribagorda, tipógrafo y profesor de diseño, dirige, con el apoyo institucional de la Calcografía Nacional, el proyecto de recuperación y digitalización de este tipo legendario. Este proyecto Ibarra Real nace el 2005 en el cuarto centenario del Quijote.

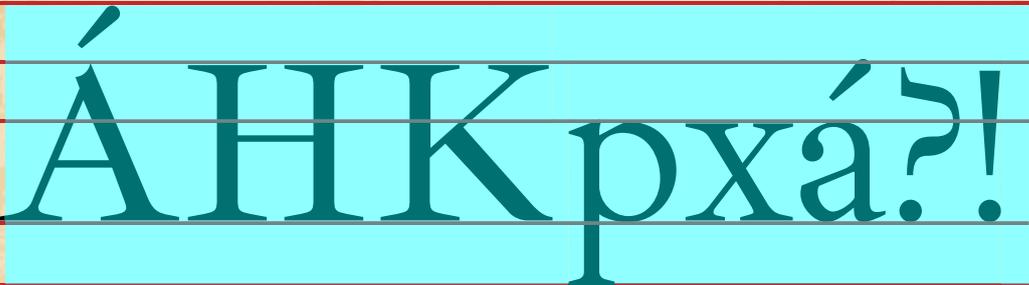


Esta versión realizada en formato Opentype es utilizable en todos los sistemas operativos y consta de una familia de 4 fuentes: redonda, itálica, seminegra y seminegra itálica. La redonda incorpora versalitas reales y viñetas producidas por varios autores.

Ibarra real, pertenece al grupo de las transicionales o Reales. Las transicionales corresponden a un tipo de alfabeto mas regularizado y preciso, su contraste es mas pronunciado que en las garraldas y en las venecianas. Las serifas son más refinadas y delgadas y el contraste que tienen entre trazos finos y gruesos.

No existen muchos referentes de la fuente, en cuanto a su anatomía, por lo cual se es pertinente realizar el análisis tipográfico respectivo.

Cuerpo de la letra

L. Sup...		A Det
L. May...		A asc
L. min...		A "x"
L. Base...		A des
L. Inf...		

Ibarra Real 72 pts

La posición de las letras no responde a criterios arbitrarios. Todos los caracteres tipográficos comparten unas zonas comunes, que quedan definidas por 4 líneas limítrofes que nos enmarcan cada una de las letras y contribuyen a realzar su trazado.

Todos estos parámetros que se muestran a continuación son muy importantes de resaltar, ya que así se pueden observar todos y cada uno de los aspectos importantes dentro de la escogencia de la tipografía. Es importante tener en cuenta todas y cada una de las proporciones que son muy importantes para la construcción de la caja tipográfica.

ABREVIATURAS

L. sup: línea superior.

L. may: línea de mayúsculas.

L. min: línea de minúsculas.

L. base: línea base.

L. inf: línea inferior.

A Det: altura determinante.

A Asc: Altura de ascendentes.

A "x": Altura de x.

A des: Altura de descendentes.

A continuación, se estableció una comparación de dos fuentes de las transicionales, con respecto a Ibarra Real, para observar si sus alturas son similares y determinar como se comportaría en una línea de texto en relación a otras tipografías.



Para la realización de este ejercicio, se tomo la altura de "X" como una unidad de medida (1cm) en relación con las demas, realizando este análisis en cada una de estas fuentes tipográficas así:

Baskerville Clasico 72 pts



■ Altura de "X"	1	
■ Altura ascendente	0,67	
■ Altura descendente	0,72	
■ Altura determinante	0,55	
	<hr/>	
Total	3,04	Cuerpo de la letra

Caslon Classico 72 pts



■ Altura de "X"	1	
■ Altura ascendente	0,7	
■ Altura descendente	0,65	
■ Altura determinante	0,66	
Total	3,01	Cuerpo de la letra

Según este análisis, podemos darnos cuenta, de que a pesar de que las tres tipografías pertenecen a la misma familia, las variaciones con respecto a las alturas son muy diferentes, mientras que Ibarra real posee mayor altura de "X", Caslon posee mayor altura ascendente, la mayor altura descendente la tiene Ibarra Real, y la mayor altura determinante la tiene también la tiene Caslon, teniendo en cuenta que las de menores proporciones de las tres es Baskerville Clásico, y la de mayores proporciones es Caslon, por lo cual se puede decir, que Ibarra Real se encuentra en medio de las dos fuentes como podemos observarlo en la imagen anterior; por lo cual el comportamiento de cada una de las fuentes es muy diferente y dependiendo del caso en el que se utilice una de estas la tipografía se puede generar varios factores a nivel de legibilidad y lecturabilidad.

Ibarra Real 72 pts



■ Altura de "X"	1	
■ Altura ascendente	0,6	
■ Altura descendente	0,73	
■ Altura determinante	0,65	
Total	<u>2,98</u>	Cuerpo de la letra

Es por eso que decidimos utilizar Ibarra Real, como la fuente de texto de nuestro proyecto, por que nos da una lecturabilidad fluida, debido a que tiene una densidad suave, lo que hace que no se dificulte leerla, debido a sus trazos y a todos los elementos que la componen, además de que al querer mostrar un documento que se asemeje a los libros producidos con la aparición de la imprenta, la Ibarra tiene las características formales en cada uno de los caracteres, que hacen que evoque el tradicionalismo de nuestro libro.

Partes de la letra

Asta vertical

BDEFHIJKLMNOPRTUY

bdf hijklmnñprtu

El Asta es el rasgo principal de la letra que define su forma esencial. Sin ella, la letra no existiría. Podemos encontrar distintas como las ascendentes que son las asta de la letra que sobresale por encima de la altura de X.

A V W X Z

v w x y z

Asta Inclclinada

CGOQS
acegos

Asta Ondulada o espina

Las astas onduladas y las inclinadas, son los rasgos principales de la mayoría de las letras de alfabeto y que hacen que unas se diferencien de otras.

Brazos

ABEFHKMNÑY
yefky

Trazo horizontal o diagonal que surge de un asta vertical.

Barras

EFLTZz

Son las líneas horizontales entre verticales y diagonales.

Sombreros

ÑñaíaÁÄ

Son algunos elementos que sobresalen de las letras, como el caso de las tildes y la letra Ñ.

G

Uña

Final de un trazo que no termina en remate, sino con una pequeña proyección de un trazo.

R Q y

Cola

Prolongación inferior de algunos rasgos de algunas letras, en este caso podemos observar que son curvas prolongadas.

mññr

Hombro

Es un trazo curvo que sale del asta principal de algunas letras sin acabar cerrándose.



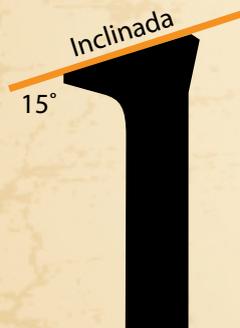
Oreja
Es el pequeño trazo situado en la cabeza de la g de caja baja.. (minúsculas)



Cuello
Es el trazo que une la cabeza con la cola de la g.



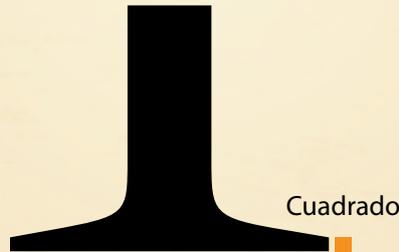
Ojal
Es un bucle creado en la g de caja baja.(minúsculas)



Anatomía de la serifa
Cabeza

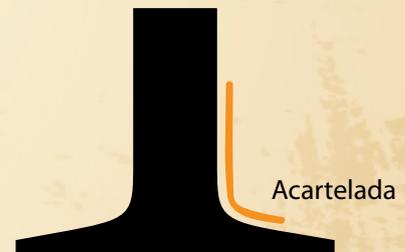
La cabeza de la serifa es inclinada, y posee un ángulo de 15°

Anatomía de la serifa



Anatomía de la serifa
Pie

El pie de la serifa es recto lo que hace que esta se vea mucho mas estilizada.

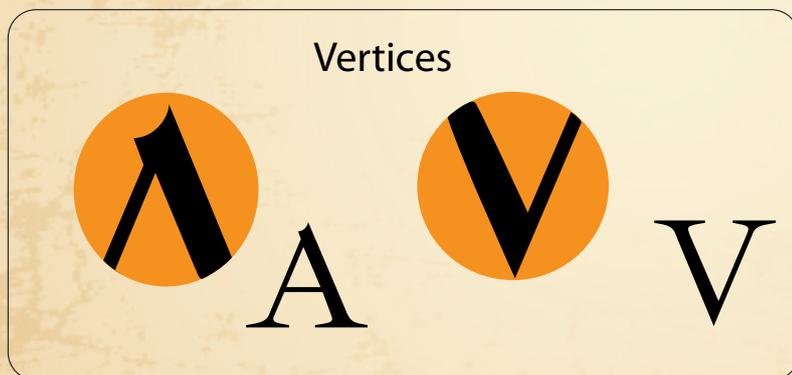


Anatomía de la serifa
Cartela

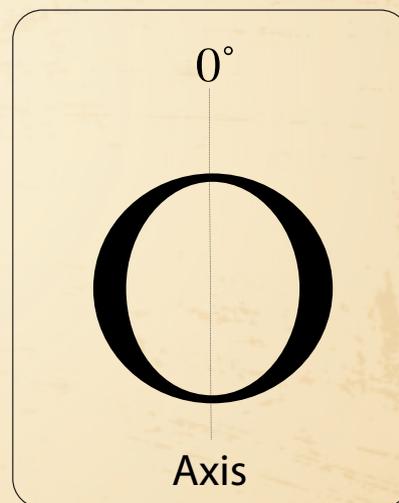
La cartela es el ángulo que une el asta con el remate, en este caso como podemos observar es una curva.



Es el final de un trazo que no termina en una gracia o remate, sino con una forma redondeada, en este caso en forma de gota, en la parte superior, y curvo en la parte inferior de la letra.



Es el punto exterior de encuentro entre dos trazos en la parte inferior de la letra. En este caso, la vértice en la letra A y V termina en trazo caligráfico, que es un rasgo muy importante en la Ibarra Real.



En esta tipografía, es totalmente vertical, no tiene ningún grado de inclinación, como todas las transicionales.



El brazo esta contenido casi 4 veces(3,83) en el asta de la letra, en relación a otra fuente del mismo grupo(Baskerville), se deduce que esta tipografía tiene un contraste muy marcado, en relación con otras tipografías de la misma familia. Este contraste permite que se identifiquen mejor los caracteres, y el texto sea mas legible. Además esto permite que en la mancha de texto con la tipografía Ibarra real sea mas suave que con la Baskerville.



En el caso, podemos darnos cuenta que como en la mayoría de las transicionales, poseen ángulos de abertura estrechos, que hace que se vean redondeadas con un contraste más pronunciados que en otros grupos, como garaldas y venecianas.

Es importante aclarar que esta tipografía, conserva de alguna manera el legado de la pluma caligráfica.

Canon de la letra

Baskerville



6,8

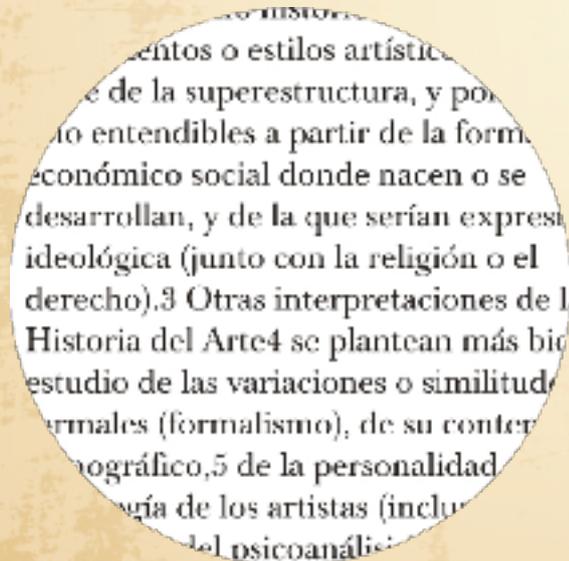
Ibarra Real



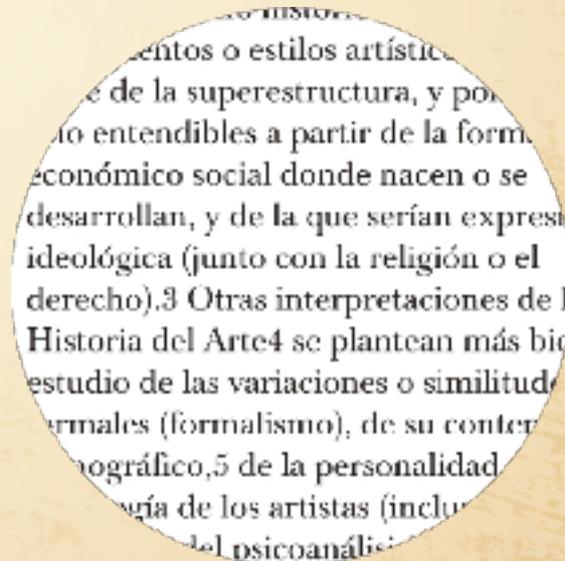
7,5

■ Canón = ancho de asta

Este esta constituido por el ancho del asta, en este caso se quiso establecer una comparación con otra tipografía de la familia de las transicionales deduciendo de esto, que la baskerville tiene mayor ancho en asta, pero se repite menos veces en el canon, y que la Ibarra, tiene menor ancho de asta, pero se repite mas veces el canon. Es por eso tiene menos densidad en la mancha tipográfica, ya que da un gris mas suave, como podemos ver a continuación:



Baskerville Clasic 12/14 pts



Ibarra Real 12/14 pts

FAMILIA TIPOGRÁFICA

Después de haber realizado el análisis correspondiente a esta tipografía, creemos que esta es la más pertinente para manejar el contenido de el libro en títulos, subtítulos entre otros, ya que es legible y no genera tanto peso como otras transicionales, le da limpieza y aire a los textos, además de que los su forma, evoca el concepto de tradición que se maneja dentro de nuestro proyecto, debido a que en algunos caracteres se pueden observar algunos trazos que se familiarizan con los caligráficos..

La tipografía Ibarra Real, es utilizada en el libro con todas sus variaciones como lo miramos a continuación:

Este esta constituido por el ancho del asta, en este caso se quiso establecer una comparación con otra tipografía de la familia de las transicionales deduciendo de esto, que la baskerville tiene mayor ancho en asta, pero se repite menos veces en el canon, y que la Ibarra

ſt ct
Ligaduras

Este esta constituido por el ancho del asta, en este caso se quiso establecer una comparación con otra tipografía de la familia de las transicionales deduciendo de esto, que la baskerville tiene mayor ancho en asta, pero se repite menos veces en el canon, y que la Ibarra

Ibarra real	12pts
Ibarra real	17pts
Ibarra real	23pts
Ibarra real	31pts

Ibarra real Regular

Este esta constituido por el ancho del asta, en este caso se quiso establecer una comparación con otra tipografía de la familia de las transicionales deduciendo de esto, que la baskerville tiene mayor ancho en asta, pero se repite menos veces en el canon, y que la Ibarra

Ibarra real Italic

“:;,,”

Ibarra real

12pts

Ibarra real

17pts

Ibarra real

23pts

Ibarra real

31pts

Este esta constituido por el ancho del asta, en este caso se quizo establecer una comparación con otra tipografía de la familia de las transicionales deduciendo de esto, que la baskerville tiene mayor ancho en asta, pero se repite menos veces en el canón, y que la Ibarra

“:;,,”

Ibarra real

Este esta constituido por el ancho del asta.

Este esta constituido por el ancho del asta.

Este esta constituido por el ancho del asta.

20pts

15pts

12pts

BOLD



Ibarra real *Bold italic*

Aa Bb Cc Dd Ee Ff

Gg Hh Ii Jj Kk Ll

Mm Nn Oo Pp Qq

Rr Ss Tt Uu Vv Ww

Xx Yy Zz ; : . ,

IR

Q

Este esta constituido por el ancho del asta, en este caso se quizo establecer una comparación con otra tipografía de la familia de las transicionales deduciendo de esto, que la baskerville tiene mayor ancho en asta, pero se repite menos veces en el cánón, y que la Ibarra.

Este esta constituido por el ancho del asta, en este caso se quizo establecer una comparación con otra tipografía

IBARRA REAL VERSTALITAS

I R

ESTE ESTA CONSTITUIDO POR EL ANCHO DEL
ASTA, EN ESTE CASO SE QUIZO ESTABLECER
UNA COMPARACIÓN CON OTRA TIPOGRAFÍA

“IR”
“IR”

¿!i
ز

1234567890

1234567890

ABCDEFGHIJKLMNO

PQRSTUVWXYZ

Ibarra real: Glifos y ornamentos



Ahora miremos este comportamiento dentro del texto de la pieza.

Títulos

SOPA DE ARRANCADAS

Tamaño de los títulos: 20 pts

Glifos



Texto

Tamaño capitulares: 19 pts
Interlinea: 15 pts

Tamaño otros títulos: 15 pts

PREPARACIÓN

En un recipiente se coloca agua y en el primer hervor, se agrega la rama de cebolla partida en 4, un poco de achiote, aceite, comino y sal al gusto, Se deja hervir y se agregan las papas en cuadros o enteras. En un tazón se mezcla el harina con el huevo hasta obtener una masa fácil de cortar, cuando las papas estén semi blandas se van arrancando pedacitos de la masa y se agregan al caldo y se dejan cocer. Se retira del fuego cuando las papas estén blandas.

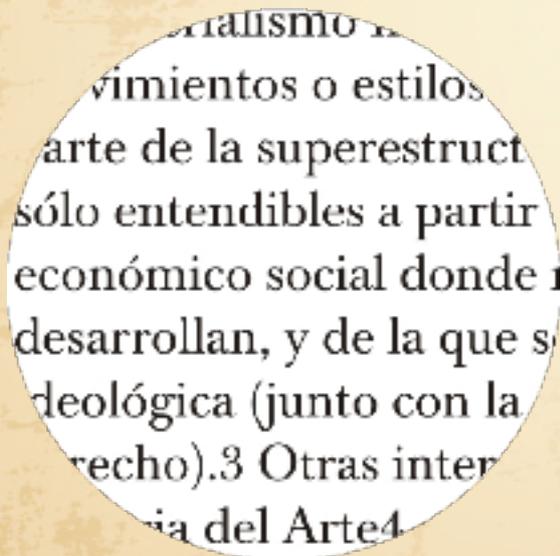
“El secreto de esta sopa está en arrancar los pedazos de masa con las manos y para incrementar el sabor se puede agregar coñilla de res o cualquier tipo de carne.”

Textos de apoyo

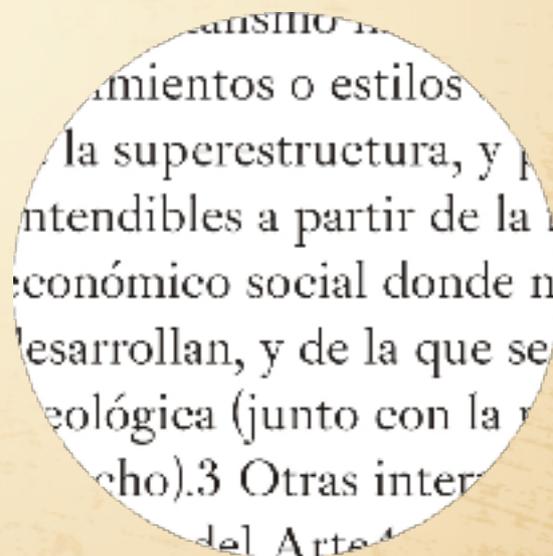
La chara es una de las sopas más apetecidas en los climas fríos, su sabor y textura depende del largo tiempo de cocción a que se somete, para acompañarla se puede agragar hojas de repollo.

En todos los bloques de texto, en donde se encuentre Ibarra Real, se dejan 3 puntos de diferencia en la interlinea debido a que tiene las ascendentes muy largas, en comparación a otra tipografía del misma grupo, como pose puede observar a continuación:

Tamaño texto: 12 pts
Interlinea: 15 pts



Baskerville Clásico 12/15 pts



Ibarra Real 12/15

TIPOGRAFÍAS COMPLEMENTARIAS

Esta tipografía es utilizada en las capitulares del texto, debido a que se asemeja al texto manuscrito o caligráfico y también por que evoca cierta similitud con los libros del siglo XVIII, donde se utilizaban letras capitulares con puntajes altos, para diferenciar los inicios de párrafo.

Cretino 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Esta tipografía es utilizada en las capitulares del texto, debido a que se asemeja al texto manuscrito o caligráfico y también por que evoca cierta similitud con los libros del siglo XVIII donde se utilizaban letras capitulares con puntajes altos, para diferenciar los inicios de párrafo.

Cretino 12 pts
Cretino 17pts
Cretino 23 pts
Cretino 31 pts

Baskerville Clásico SC

Esta tipografía es utilizada para los folios o numeración de pagina, por que combinan muy bien con Ibarra Real ya que son de la misma familia tipográfica .

A g

¿?;!
.,;:

1234567890 “.\$%&/()=

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk
Ll Mm Nn Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt
Uu Vv Ww Xx Yy Zz

Esta tipografía es utilizada para los folios o numeración de pagina, por que combinan muy bien con Ibarra Real ya que son de la misma familia tipográfica y también por que varían las alturas de los caracteres, lo que era muy usual en los primeros libros elaborados después de la invención de la imprenta (los incunables).

FOTOGRAFÍA

Para las fotografías de los platos se usará una decoración básicamente compuesta por elementos comunes en la cocina como por ejemplo: saleros, servilletero, mantel y posiblemente los cubiertos. Todos estos elementos deben ayudar a realzar el concepto de tradición y evocación del libro. Serán tomadas a manera de bodegón. Se usará una adecuada iluminación y ambientación, de igual manera la composición de cada fotografía, de este modo presentarán una mejor calidad, con el fin de que los platos sean mucho más fáciles de apreciar y visualmente agradables al público lector al que va dirigido.

Para la fotografía de la presentación final de los platos, serán fotografías grandes que ocupen aproximadamente la mitad de la caja tipográfica en la página, debido a que se requiere una visualización más general de la manera en la que finaliza la preparación, y que junto con la ambientación se refuerce el concepto. En cuanto a los ingredientes, ocuparán un espacio menor en la página, y se mostrarán a manera de textura, con el fin de detallar bien cada uno de los ingredientes y brindarle a la página un tipo de lectura muy fluido y entretenido para el público lector.

FOTOGRAFÍA DEL PLATO FINAL

BOCETOS



□ Bocetos a lápiz



□ Bocetos de las primeras fotografías

ARTE FINAL

Platos fuertes



Las fotografías fueron ambientadas con elementos típicos de la cocina nariñense, esto con el fin de ambientar cada una de estas, y así se refuerce el concepto de evocación del ambiente y la comida típica de la región Nariñense, junto con los detalles gráficos que contiene el libro.

ESQUEMA DEL FOTOESTUDIO





□ *Bebidas y postres*



□ *Fotografía: capítulo sopas*

Es necesario resaltar que para cada una de las fotografías, se utilizó a nivel técnico: luces de distintos tonos: amarilla y azul, reflectores, reboteadores de luz, filtros, trípode, cámara fotográfica digital profesional. Todo esto con el fin de obtener los mejores resultados para que la presentación final de los platos, este acorde a la edición de lujo del libro.

FOTOGRAFÍA DE INGREDIENTES

En primera instancia, se había pensado utilizar la fotografía para los ingredientes en un plano general, en fondo blanco con sombra, con el objetivo de que estos se encontraran juntos en una sola imagen.

Bocetos Ingredientes



Arte final



Posteriormente se opto por mostrar cada ingrediente por separado, pero únicamente su textura, en una imagen en primerisimio plano, lo cual nos permite identificar los ingredientes que hacen parte de la gastronomía tradicional nariñense.



ILUSTRACIÓN

Se encuentran en algunos apartados del libro, ilustraciones que muestren utensilios de la cocina Nariñense, en acuerdo con el ilustrador se le dieron una pautas para tener en cuenta, como por ejemplo el manejo de los fondos, las sombras de cada ilustración, ya que se buscaba que estas muestren lo autóctono, empezando por ciertos elementos típicos de nuestra cocina Nariñense.

Se elaboraron también algunas ilustraciones basandonos en un personaje el cual aparece en ciertos momentos de la lectura como para dar consejos de cocina.

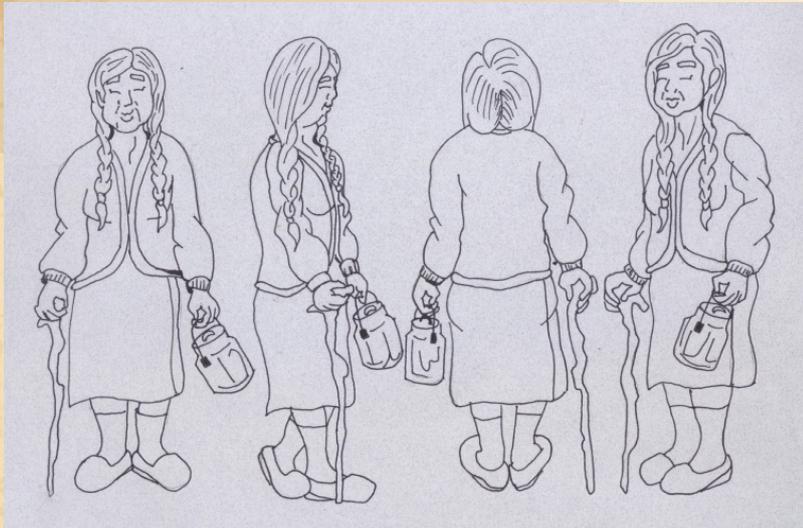


□ *Aventador y cucharas*



□ *Cafetera en madera*

En cuanto al personaje se realizo un estudio del mismo, con el fin de tener en cuenta los distintos ángulos y así poder ser utilizados en posteriores diseños no solo en los consejos de la abuela sino también en otras aplicaciones necesarias para este proyecto.



□ Estudio del personaje



PALETA DE COLORES

Para objetivos pedagógicos, se ha definido una paleta cromática, la cual destaca los colores amarillos y ocres, debido a la necesidad de diferenciar los capítulos del libro.

CAPÍTULO I
SOPAS Titulos

SOPA
CHORREADA Titulos

INGREDIENTES Subtitulos

II Folio

 Glifo



C= 40
M= 65
Y= 90
K= 35

CAPÍTULO 2 PLATOS FUERTES Y AMASIJOS

Titulos



EMSPANADAS DE AÑEJO

Titulos



CAPÍTULO 3 BEBIDAS Y POSTRES

Titulos



HELADO DE PAILA

Titulos



113

INGREDIENTES

Subtitulos

46



Folio



Glifo



C= 8

M= 57

Y= 100

K= 0

65



Folio



Glifo



C= 15

M= 100

Y= 90

K= 10

ESTILO DE LAS RECETAS

El lenguaje que manejan las recetas, tanto para los ingredientes, como para la preparación es un lenguaje en el que se describe paso a paso la elaboración de cada una de estas, ya que se quiere que el lector las comprenda y analice de forma rápida.

INICIO DE CAPÍTULOS

Los inicios de capítulo cuentan con introducciones en las cuales se hace referencia a temas relacionados con la cocina y el campo Nariñense, como por ejemplo: el mercado, la cocina y las fiestas, temas que van estrictamente ligados a la gastronomía. Estas introducciones se elaboraron en conjunto con un escritor experto en el tema del patrimonio cultural, además de esto el estilo de escritura de estas son a manera de una carta en primera persona, donde un personaje recuerda una serie de momentos vividos en el campo, donde el centro o base de estas vivencias es la comida típica de la Sierra de Nariño.

La Cocina

"LA COCINA DE LA CASA PATERNA ERA UN LUGAR ENCANTADO. TODO ALLÍ CONSISTÍA: LA CASA, LA FINCA, LA VIDA FAMILIAR, LA FAMILIA GIRABA ALREDEDOR DE ELLA. ERA EL CORAZÓN DEL HOGAR, EL CENTRO. POR ESO ERA SIEMPRE CÁLIDA Y EL CORAZÓN DE ELLA ERA EL FOGÓN."

Las casas modernas de las grandes ciudades son frías, sin vida, muertas. Carecen de lo esencial. El fuego. El fuego siempre ha estado indisolublemente ligado a la humanidad. Ha sido su luz, su calor, su alegría, su defensa contra los enemigos y las fieras. El fuego hizo posible la vida social. Sin este el hombre estaba solo, incompleto. Donde hay fuego, los hombres se reúnen espontáneamente sin llamarlos, sus rostros se iluminan, resplandecen y brillan; se alegran, sonríen, charlan, cuentan, cantan y bailan; se aman. Si el fuego se apaga, todo se oscurece. Todo se va y reina el frío y el silencio. De allí huye la vida.

¿Y qué es el fogón? Es todo y es nada. Un espacio limitado por tres piedras toscas, cónicas, clavadas verticalmente en el suelo. Ese espacio cobra vida cuando se coloca la leña o el carbón y se enciende. Entonces aparece la magia y allí todo se transforma en una delicia, en un manjar, en una escudiche. La llama pringenta, lentamente, titilaba, como con temor lame la leña o los carbonos. Y a su contacto sus volubilizadas pajas, comienza el humo a subir y dispersarse por el ambiente; sale por la chimenea y se eleva hacia el cielo. Es hermoso y gratificante observar el paisaje a lo lejos en la mañana o en la tarde de todas las viviendas, humildes y soberbias, ricas o pobres, ascendiendo una columna azul hacia el cielo. uno... dos... cinco... diez, elevan la plegaria acostumbrada al trabajo y al esfuerzo.

Las brasas, la leña, crepitan, chisporrotean, vibran. Mi madre cuelga la olla del garabato y la coloca sobre el fogón. La acción del humo, de las llamas, del fuego ha matizado de negro la cocina. Las paredes, ollas, las tablas, las tejas, el garabato, todo está cubierto de negro; pero de un negro brillante que reluce. Es el alquitrán, la brea que suelta la madera al quemarse y que día a día se transformándose en una capa brillante que se adhiere a todo lo que toca y que le da un encanto especial a la cocina.

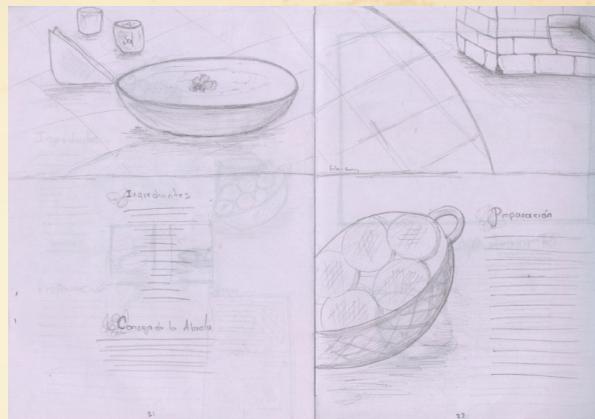
Diligentemente, mi madre ha colocado agua hasta la mitad de la olla. Agregó luego porciones apropiadas de achote, aceite y sal para sazonar la olla. Luego con agilidad y destreza de sus manos, van surgiendo trozos de cebolla, ajo, de zanahoria y también de papa amarilla.



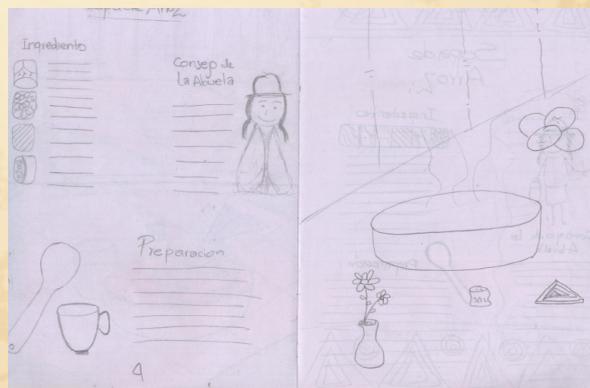
PAGINA TIPO

Se elaboraron una serie de bocetos, con el objetivo de hacer un estudio adecuado de todas las posibilidades de presentación y diagramación de la información.

Primeros bocetos a lápiz



Aquí se trata de organizar los elementos para que se vean agradables para el lector.



Comamos en mi Tierrita

La olla está lista, la sazón en su punto. Pronto empieza a sonar con ese rumor característico de las ollas cuando el agua comienza a calentarse y casi a punto de salir en ebullición. Pequeñas burbujas se van formando en la superficie y, de pronto, se inicia el frenesí: el agua hierve a borbotones, vótea una y otra vez, continuamente. Mami mamá agrega entonces: el arroz, la "chara", la arniada; el plátano en trozos: picado con los dedos, no con cuchillo, para el sarcocho, la calabaza sin los pepes para el "Locro", y luego le dañas las labas, los frijoles, el chocho desgranado o en trozos, los olloco, la arveja, la yuca, las papas, el repollo, la zelga y la espinaca: según la clase de sopa que quiera preparar.

y la danza continúa! rápidamente aparecen los ingredientes de la comida en la superficie y luego desaparecen. Dan vueltas, suben y bajan ascendentemente y caen en frenética carrera, mientras se cocinan e impregnan el ambiente con su delicioso aroma. El fuego se alza vigoroso y a veces, ocasionalmente, arrocosamente, abraza la negra olla y se condensa en su alrededor en un vertiginoso desenfilado de posesión.

M. María Pineda



CONSEJOS DE LA
ABUELA

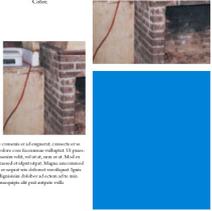
Si nuestra sopa o caldo se encuentra un poco espesa, sólo condimentámoslo como de costumbre, añade algunas hojas de apio y déja cocinar unos minutos más, la sopa adquirirá un rico sabor.

Primeros bocetos digitales

comenzan en el título: *Dolida de chocho*

Ingredientes:
 5 choclos tiernos
 4 choclos maduros
 1 litro de agua de res
 1 litro de papa-papa parmesa
 Cebolla ligera de gusto
 1 cucharada de sal
 4 huevos de agua
 Caldo

Preparación:
 Se pica chueva la carne con sal al gusto, ajo, cebolla y colita, luego se añaden 4 choclos tiernos desgranados, los papa-papa en trozos medianos y se deja hervir dos horas. Agrega la cebolla ligera de gusto maduro y se sigue cocinando por un tiempo más. Se debe mantener continuamente el control de la olla para evitar que se pegue. Se sirve con huevos de agua compuestos.



Comenzan en el título: *Sopa Arancadas*

Ingredientes:
 1/2 kilo de harina de trigo
 3 huevos
 1 mano de manteca
 Achiote
 Sal al gusto

Preparación:
 Se resaca la medida justa de harina de trigo con el huevo y se amasa hasta obtener una masa fácil de cortar.

El tiempo que se debe cocinar en un recipiente con agua y que se debe servir en un plato con manteca y achiote.

El tiempo que se debe cocinar en un recipiente con agua y que se debe servir en un plato con manteca y achiote.



Podemos apreciar, que en cuanto a composición todavía esta muy pobre, le faltan elementos que vayan de acuerdo al concepto.

Ya se empieza a ver cierta intención en el diseño, y se empieza a organizar como mejor se cree que se mira la página.

Dolida de chocho

Ingredientes:
 5 choclos tiernos
 4 choclos maduros
 1 litro de agua de res
 1 litro de papa-papa parmesa
 Cebolla ligera de gusto
 1 cucharada de sal

Preparación:
 Se pica a huevo la carne con sal al gusto, ajo, cebolla y colita, luego se añaden 4 choclos tiernos desgranados, los papa-papa en trozos medianos y se deja hervir dos horas. Agrega la cebolla ligera de gusto maduro y se sigue a la sopa. Se debe mantener continuamente el control de la olla para evitar que se pegue. Se sirve con trozos de queso compuesto.



Dolida de chocho

Ingredientes:
 5 choclos tiernos
 4 choclos maduros
 1 litro de agua de res
 1 litro de papa-papa parmesa
 Cebolla ligera de gusto
 1 cucharada de sal
 4 huevos de agua
 Caldo

Preparación:
 Se resaca la medida justa de harina de trigo con el huevo y se amasa hasta obtener una masa fácil de cortar.

El tiempo que se debe cocinar en un recipiente con agua y que se debe servir en un plato con manteca y achiote.

El tiempo que se debe cocinar en un recipiente con agua y que se debe servir en un plato con manteca y achiote.



En este boceto, ya se mira la intención de organizar, los elementos que van a intervenir dentro de la página.

En algunos bocetos, como en este, para organizar la información debe obviarse algunos elementos, como por ejemplo, las fotos de los ingredientes.



ARTE FINAL

Comamos en mi Tierrita



EMPANADAS DE AÑEJO



INGREDIENTES

- Masa de añejo
- Guiso
- (Arroz, carne picada, huevo duro,
- pimienta, pimentón picado)
- Manteca de cerdo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

El añejo se amasa bien con un poquito de manteca y se sacan pequeñas bolas que se extienden con los dedos, sobre una superficie húmeda u hoja de plátano engrasada para formar arepitas delgadas.

Se les coloca una cucharada alta del guiso en la mitad, se doblan, se presionan los bordes para cerrarlas y se ponen a freír en aceite muy caliente hasta que estén doradas.

“Cada comunidad tiene sus fiestas, sus celebraciones. Ellas manifiestan la forma de ser, el sentir, el pensamiento y la forma de vivir de la agrupación. Las fiestas exteriorizan las emociones y los sentimientos del grupo, sus conquistas, sus aspiraciones y sus metas. A través de las fiestas podemos penetrar, conocer y entender la idiosincrasia de una comunidad.”

43

Capítulo 2 platos fuertes y ensaladas



EMPANADAS DE HARINA



INGREDIENTES

- Masa de harina de trigo mezclada con agua
- Manteca de cerdo
- Sal al gusto

Para el relleno:

Guiso

- Arroz
- Carne picada
- Huevo duro
- Pimienta
- Pimentón picado
- Sal

PREPARACIÓN

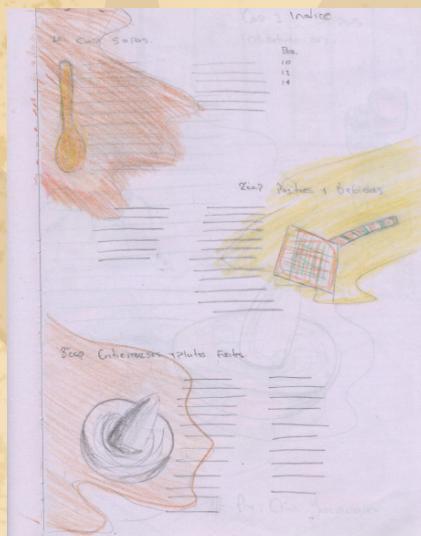
Se toman porciones de la masa, se hacen bolas y se aplanan, se les pone una cucharada del guiso, se doblan y se cierran presionando los bordes, se frien en manteca caliente, hasta dorar.

Se sirven calientes y se les espolvorea azúcar.

44

Aquí podemos observar como se comporta una doble página, y ver como al fin se pudo distribuir el texto, las imágenes, los títulos y como logran una armonía conjunta.

Boceto paginas preliminares: indice



En los primeros bocetos, se quería mostrar a el índice con ilustraciones sobre implementos de la cocina, y lo podemos apreciar en la imagen de la izquierda, pero había que mejorarlo de una mejor forma, para que este ocupe una doble página y se vea mas dinámica y limpio.

ARTE FINAL

Al final se opto por utilizar las mismas fotografías de los platos para que se mirara mas atractivo y los utensilios se apartaron a otra parte del libro.

INDICE	
Presentación	..7
Introducción Sopas...	..8
Introducción Platos Fuertes y Amasijos...	..48
Introducción Bebidas y postres	..47
Agradecimientos...	..20
Glosario	..23
Bibliografía	..24

CAPÍTULO 1 SOPAS	
• Consopis de la abuelita...	..10
• Sopa de arrancadas...	..11
• Chan...	..12
• Polvada de chichas...	..13
• Agua de Vidua...	..14
• Sopa de curantam...	..15
• La pichita de miel y la gongala...	..16
• Sopa de coque...	..17
• Sopa de Patateño...	..18
• Sopa ahogada...	..19
• Fogón de lana...	..20
• Sopa de frias...	..22
• Toco pipi ano...	..23
• Sopa de mozo...	..24
• Caldo de papa ce rca...	..25
• Sopa de masa de trigo...	..27
• Arroz de nata...	..27
• Transpico de lata...	..28

CAPÍTULO 2 PLATOS FUERTES Y AMASIOS	
• Consopis de la abuelita...	..41
• Rosquillas Nariñenses...	..44
• Empanadas de Añejo...	..43
• Empanadas de harina...	..43
• Tachuel Nariñenses...	..43
• Pan de maíz...	..46
• Añejo y masa...	..47
• Morochos...	..48
• Utensilios de la cocina Nariñense...	..49
• Cuzc...	..50
• Pisco Hornado...	..51
• Sembradas de masa...	..52
• Brindis...	..53
• Polvos...	..54
• Uchifritas de la cocina Nariñense...	..55
• Tomitas de papa...	..57
• Zampes...	..57
• Habas tostadas o cocinadas...	..58
• Hojiblanco...	..59
• Carne seca...	..60
• Lora de queso...	..61
• Quimbolitos...	..62
• Rosquetes...	..63

CAPÍTULO 3 BEBIDAS Y POSTRES	
• Helado de pala...	..64
• Dulces de chiacuano...	..67
• Chirapico...	..68
• Hervido de fucus...	..69
• Caspirolata...	..68
• Chicha...	..69
• Uchifritas de la cocina Nariñense...	..69
• Fotografía al puerillo...	..69
• Dulces de calabaza...	..69
• Ace...	..64
• Alajores...	..65
• Alacrañas de leche...	..66
• Uchifritas de la cocina Nariñense...	..66
• Cebosa de negro...	..67
• Sobeito de zapallo...	..67
• Calabazas...	..69
• MBI con enjuada...	..69



*Platos fuertes
Y amasijos*

Las Fiestas

"CADA COMUNIDAD TIENE SUS FIESTAS, SUS CELEBRACIONES. ELAS MANIFIESTAN LA FORMA DE SER, EL SENTIR, EL PENSAMIENTO Y LA FORMA DE VIVIR DE LA AGREGACIÓN."

LAS FIESTAS EXPRIMEN LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS DEL GRUPO, SUS COSQUETAS, SUS ASPIRACIONES Y SUS METAS. A TRAVÉS DE LAS FIESTAS PODRÍAMOS PENSAR, CONOCER Y ENTENDER LA IDIOSINCRASIA DE "ESA COMUNIDAD".

Las fiestas constituyen la manifestación viva de múltiples aspectos de la vida de un grupo. Encuentra sus esfuerzos, sus luchas para encontrar y construir un lugar donde "vivir", desarrollar la vida a plenitud y florecer su propia identidad, realizar sus ideas y alcanzar sus objetivos.

Otras manifiestan sus representaciones, sus ideas, su concepción particular de lo humano. Dejan entrever los procedimientos característicos desarrollados para entrar en contacto con lo sobrenatural y divino en la cotidianidad blanda de aliados poderosos para alcanzar el éxito.

Muchas reflejan la importancia de los valores sociales como el trabajo, el esfuerzo continuo, la solidaridad, la necesidad de la organización y de los normas, la necesidad para desarrollar plenamente las aspiraciones y propósitos.

También hay fiestas que contribuyen a fortalecer los lazos familiares, a consolidar su ámbito como núcleo social esencial, a crear momentos que producen la fiesta diaria, breves momentos de diversión y esparcimiento y otros muchos la importancia de ciertos etapas de la vida y las conquisas de los individuos.

En el departamento de Nariño se celebra una amplia variedad de festividades, cuya característica peculiar es el impregnarse en el escenario de las tradiciones folclóricas nariñenses. Como en la pintura geográfica de Colombia, las fiestas cívicas, las fiestas patrias y las fiestas familiares, inseparables en cada región, un toque de originalidad, un sello particular que las hace únicas y las diferencias de las mismas celebraciones en otros lugares del país.

Las fiestas que identifican e individualizan al nariñense, que lo ligan a sus ancestros y que evocan su más sana tradición, son "el carnaval de blanco y negro" que se celebra del día al ocho de enero, a todo lo largo y ancho de la geografía nariñense en ciudades, pueblos, veredas, si bien por obvias razones, por contar con una mejor organización y más abundantes recursos "los carnavales de Pailón" son un derecho grandioso de este e impregnado de los artesanos pailones.

ARTE FINAL

PAGINAS PRELIMINARES

Estos inicios de capítulo, como ya lo mencionamos anteriormente, están acompañados de un texto que contiene anécdotas dentro de la cocina y se manejan de una forma diferente al contenido del libro.



"La cocina es la cocina
trabaja de cocinar bien,
con su carne atrevida
y su plato de tuberos"
- José Alberto Meléndez

Se celebran de marzo, peregrinación de colores
municipio de Quila, Nariño

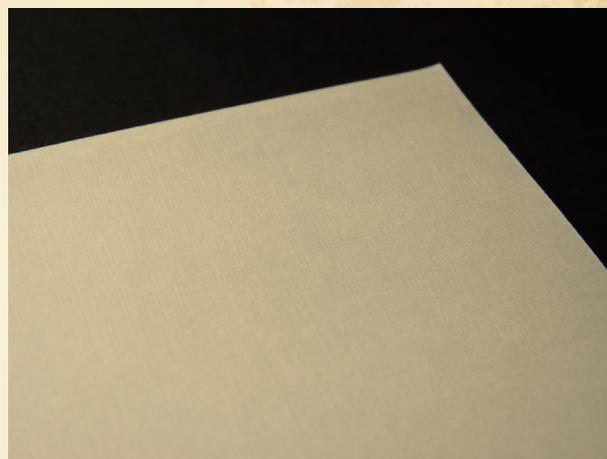
FOTOGRAFÍAS A DOBLE PÁGINA

Las fotografías a doble página que acompaña al libro contienen una copla Nariñense la cual trata temas alusivos a la gastronomía nariñense; además de que rompen con el esquema de algunos libros, por que se puede apreciar lugares de la región, sin desviarse del tema, lo que hace que maneje un ritmo y atraiga al lector.

PAPEL

Una de las principales características del papel que tendrá el libro, es que será de matiz amarillento con el fin de que se realce el concepto tradicional del libro, dándole un aspecto clásico junto con el resto de los elementos de éste.

Es necesario resaltar que en algunas partes del libro como en las introducciones a los capítulos se utilizo un papel pergamino en el que se imprime el titulo de este, y en una hoja del papel en el que se encuentra el contenido del libro, se imprime la imagen correspondiente al capítulo. Esto con el fin de resaltar el tipo de edición de lujo del libro, además de esto, se muestra un juego con las hojas del papel, y la tipografía con la imagen, lo cual le da dinamismo y un gran atractivo al libro.



□ Nombre del papel: Blanco Sáhara de 90 grms



TIPO DE ENCUADERNACIÓN

La encuadernación cartoné, conocida popularmente como «**encuadernación de tapa dura**», es un tipo de encuadernación en la que el libro, cosido o encolado, está forrado simplemente con una cubierta rígida de cartón, pegada al lomo. Esta cubierta recubre el libro en todas sus superficies exteriores. Los planos interiores de las tapas son de papel. La parte interior del lomo (no aparente, pues está recubierta por el lomo de la cubierta) es de tela, aunque también puede ser de papel.

121

En la oposición habitual que se hace entre las encuadernaciones «de tapa dura» y las encuadernaciones «de tapa blanda», la encuadernación «de tapa dura» recibe el nombre de «encuadernación cartoné» mientras que la encuadernación «de tapa blanda» recibe el nombre de «encuadernación rústico».

Se escogió este tipo de encuadernación porque es importante para el manejo gráfico y estético de la pieza, es decir se puede tener una doble página donde se siga una secuencia y no se corte la imagen.



Cabe resaltar algo muy importante, en cuanto a la elaboración de la pasta y es que se realiza en cuero repujado, empleando variadas técnicas en el manejo de este material, ya que como se dijo anteriormente, el libro es una edición de lujo; el empleo de materiales y técnicas como estas refuerzan el concepto del libro. para ediciones futuras y para lograr reducir los costos de producción, se puede utilizar un cuero sintético, para que la pieza no pierda su concepto y para reforzarlo se emplearía una sobre cubierta.

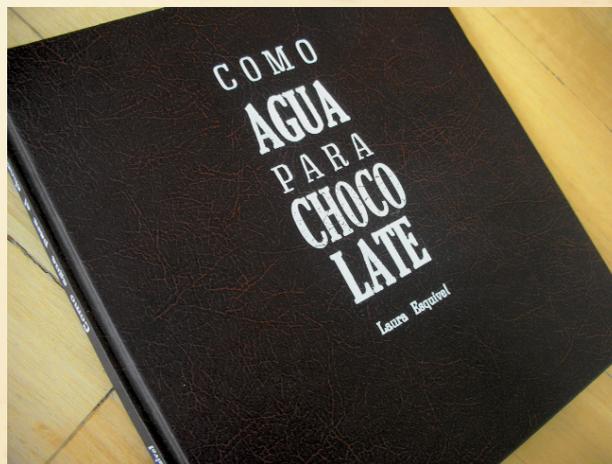
EMPAQUE

El libro estará contenido en una faja que sirve para mantener al libro en su lugar y también como un elemento decorativo, es importante para la presentación del mismo, ya que es una edición de lujo, para otro tipo de edición del libro, si se ha pensado en una sobre cubierta para que se reduzcan los costos de producción del mismo.



□ Modelo del empaque

Para objetivos pedagógicos de la pieza, se ha escogido que esta sea una edición de lujo, por que muestra los parámetros que queremos enmarcar en la pieza principal y para futuras ediciones surgiría algunos cambios.



□ Modelo edición de lujo

ESTRUCTURA EDITORIAL

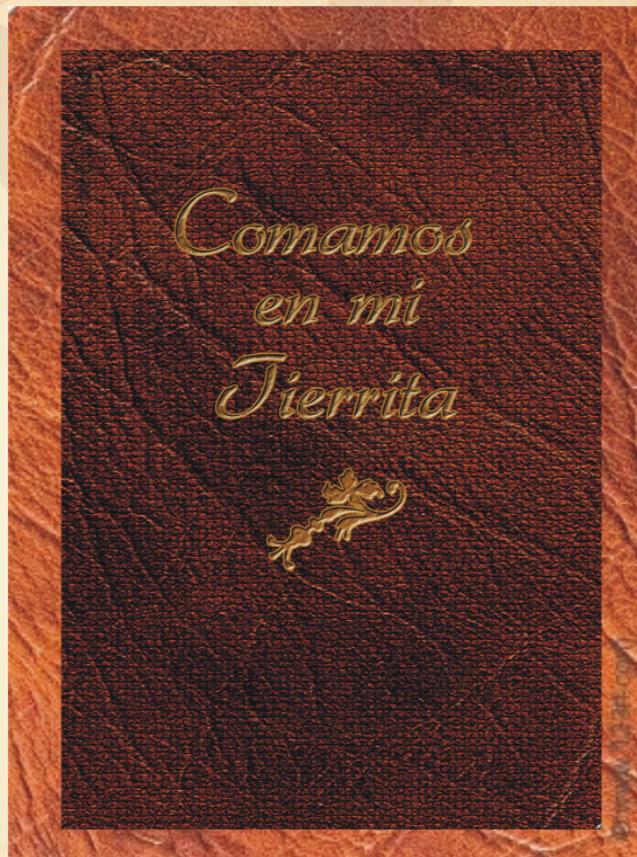
Algo para tener en cuenta dentro de este proyecto es la división por capítulos (3), Este libro contendrá toda la información acerca de los platillos que se preparan en la sierra distribuido en: Sopas, platos fuertes y amasijos, y postres y bebidas.

Se decidió utilizar esta estructura de división por capítulos, de acuerdo al análisis realizado a los referentes gráficos, debido a que esta forma de seleccionar los platos por capítulos, permite una mejor distribución y organización del contenido del libro.

A nivel grafico esta estructura brinda un orden al libro, además permite hacer una exploración o experimentación en cada uno de los capítulos, de manera que al cambiar levemente la diagramación en cada uno de estos, el libro adquiere dinamismo y un gran atractivo, con el fin de que el lector no se aburra y siempre encuentre elementos novedosos con el transcurrir de la lectura.

123

Portada



□ *Portada del libro*

Se decide que esta portada sea en cuero repujado, con encuadernación al lomo, simulando a los libros del siglo XV, lo cual contribuye a que se refleje el concepto de la pieza "**Tradición y evocación**"

Guardas



□ *Guardas del libro*

Se trabajan las guardas con una trama de color oscura, sobre un papel de color, que haga contraste con los elementos de la pieza, conservando el concepto planteado para el desarrollo del proyecto.

Páginas Preliminares

125



Se trabajaron con el empleo de detalles alusivos a la época de la imprenta, como por ejemplo los marcos, la disposición del texto e imagen, para que se refuerce con el concepto de la pieza.

Página Legal



Página de Presentación

PRESENTACIÓN

Al promover un platillo tradicional, se fomenta toda una cadena de procesos productivos. Desde el modo de trabajar la tierra o lanzar la sarraya al mar, el tipo de producto que se cultiva, la herramienta que se usa para la cosecha. Qué tipo de olla y cuchara se requieren para preparar el guiso, en qué clase de plato se debe servir, entre otros.

Dentro de cada región colombiana, la comida típica y tradicional trae un gran aporte a sus habitantes, es característico de este tipo de gastronomía, los ingredientes que se utilizan y que se distinguen por que son de fácil acceso, no debería ser de sombra mirar en los antejardines de las casas sembrados algunos ingredientes propios de la cocina colombiana.

Por eso, es de vital importancia resaltar la gastronomía Nariñense, en especial, los sencillos platos que se preparan en la zona sierra (que va desde el municipio de Fajó, terminando en el maravilloso valle de Tuquerres), lugar de gente afable, es por eso que la sierra nariñense posee una variedad excelsa en cuanto a comida y se caracterizan por la recursividad de los ingredientes y la extrañeza de sus nombres, quien alguna vez no ha escuchado decir: chara, zapallo, olloco, alverja, chilocuan, en fin, un sin número de términos que a pesar de convertirse en regionalismos, son importantes para la idiosincrasia del pueblo.

Como olvidar los años de niñez, sentados al lado del fogón de la abuela, comiéndose una buena taza de café con tortillas de callas, disfrutando de las historias de juventud de nuestros antepasados y de las maravillosas reuniones de las mujeres de la familia para preparar deliciosos platos. Esos años pasados que se mantienen vivos en la mente y contribuyen a que a ahora, tengamos el fabuloso sueño de realizar este proyecto que trasciende mucho más allá.

De experiencias como esta nace “Comamos en mi Tierra: apreciación gastronómica de la sierra Nariñense” un proyecto de diseño editorial, que abarca temas, que no se han abordado desde la perspectiva tradicional, social y cultural y que nos muestra un sin número de saberes y experiencias que sumamos las ganas mostrar su resultado, para que la comunidad observe los saberes gastronómicos de la sierra Nariñense.

Hay que tener en cuenta, que en los apartados de los ingredientes, se optó por no colocar las cantidades exactas de los productos utilizados, debido a que en todos los hogares, cada individuo de la familia tiene sus medidas a la hora de cocinar, es decir, lo miden por tazas, puños, platos, cucharadas, en fin, cada cual lo prepara a su manera.

Aquí presentamos a ustedes este proyecto y conozcan el paso a paso de lo que hoy es una realidad.

ALEJANDRA CAICEDO PINEDA
 GUSTAVO LOPEZ RUBIO

Para la página legal se emplearon texturas relacionadas con el tema culinario, como se puede observar, manteles, y también se juega con la tipografía para reforzar el concepto.

Indice

INDICE

Presentación	...9
Introducción Sopas...	...13
Introducción Platos fuertes y amasijos	...39
Introducción Bebidas y postres	...69
Agradecimientos...	
Glosario	
Bibliografía	

CAPÍTULO I SOPAS

■ Consejo de la abuela...	...16
■ Sops de arracadas...	...17
■ Chira...	...18
■ Polida de chocho...	...19
■ Aguado de Pollo...	...20
■ Sops de esrantitas...	...21
■ Paisaje de la Sierra Nariñense...	...22
■ Utensilios de la Cocina Nariñense...	...24
■ Sops de cojongo...	...25
■ Sops de Patocón...	...26
■ Sops choresda...	...27
■ Fogón de leña...	...28
■ Sops de fritos...	...30
■ Locro pañuso...	...31
■ Sops de mote...	...32
■ Caldillo de pato de res...	...33
■ Sops de mote de trigo...	...34
■ Arriada o ñuta...	...35
■ Transporte de leña...	...36



CAPÍTULO 2 PLATOS FUERTES Y AMASIJOS

● Consejo de la abuela...	...42
● Rosquillas Nariñenses...	...43
● Empanadas de ajeo...	...44
● Empanadas de harina...	...45
● Tama Nariñense...	...46
● Pan de maíz...	...48
● Ajeo o mats...	...49
● Morocho...	...50
● Utensilios de la cocina Nariñense...	...51
● Cuy...	...52
● Puerco Hornado...	...53
● Sembrados de maíz...	...54
● Fritas...	...56
● Prito...	...57
● Utensilios de la cocina Nariñense...	...58
● Tortillas de papa...	...59
● Zango...	...60
● Habas toñadas, cocinadas y olocos...	...61
● Hojaldres...	...62
● Utensilios de la cocina Nariñense...	...63
● Carne asada	...64
● Tarta de queso	...65
● Quimbolitos...	...66
● Rosquetes...	...67

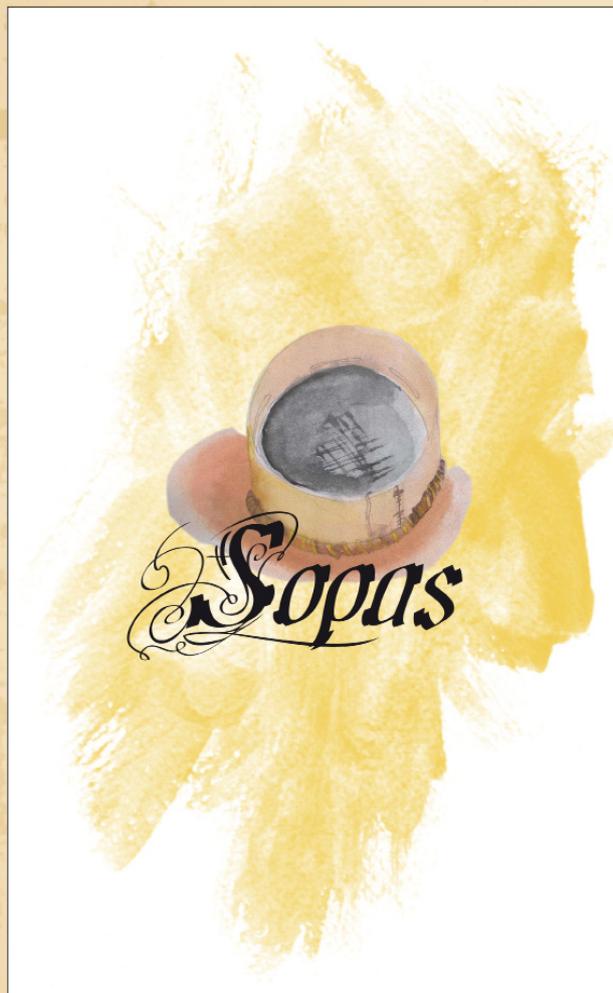


CAPÍTULO 3 BEBIDAS Y POSTRES

● Consejo de la abuela...	...72	● Aco...	...83
● Helado de paila...	...73	● Alfajores...	...84
● Dulce de chilicuan...	...74	● Almendras de leche...	...85
● Champus...	...75	● Utensilios de la cocina Nariñense...	...86
● Hervido de frutas...	...76	● Cabelos de negro...	...87
● Caspiroletas...	...77	● Sorbete de zapallo...	...88
● Chicha...	...78	● Colaciones...	...89
● Utensilios de la cocina Nariñense...	...79	● Miel con cuajada...	...90
● fotografía el potrerillo...	...80	● Fotografía el potrerillo...	...91
● Dulce de calabaza...	...82		

Esta doble página, busca atraer al lector con el uso que tiene las fotografías, manejadas de una manera atractiva, para que el usuario se adentre en el tema gastronómico.

Inicio de Capítulos



Tanto la imagen como el texto de los inicios de capítulo, fueron manejados con relación al concepto de la pieza: "Tradición y evocación"



Introducciones de capítulo

La Cocina

"LA COCINA DE LA CASA PATERNA ERA UN LUGAR ENCANTADO. TODO ALLÍ CONFLUÍA: LA CASA, LA FINCA, LA VIDA FAMILIAR, LA FAMILIA SIRIABAN ALREDEDOR DE ELLA. ERA EL CORAZÓN DEL HOGAR, EL CENTRO. POR ESO ERA SIEMPRE CÁLIDA Y EL CORAZÓN DE ELLA ERA EL POSIÓN"

Las casas modernas de las grandes ciudades son frías, sin vida, inertes. Carecen de lo esencial. El fuego. El fuego siempre ha estado indisolublemente ligado a la humanidad. Ha sido su luz, su calor, su alegría, su defensa contra los enemigos y las fieras. El fuego hizo posible la vida social. Sin él el hombre estaba solo, incompleto. Donde hay fuego, los hombres se reúnen espontáneamente sin llamarlos, sus rostros se iluminan, resplandecen y brillan, se alegran, sonríen, charlan, cuentan y burlan, se aman. Si el fuego se apaga, todo se oscurece. Todo se va y reina el frío y el silencio. De allí huye la vida.

¿Y qué es el fogón? Es todo y es nada. Un espacio limitado por tres piedras toscas, sencillas, clavadas verticalmente en el suelo. Ese espacio cobra vida cuando se coloca la leña o el carbón y se enciende. Entonces aparece la magia y allí todo se transforma en una deliciosa, en un manjar, en una exquisitez. La llama primigenia, lentamente, tímida, como con temor lame la leña o los carbones. Y a su contacto van volviéndose rojos, comienza el humo a subir y disiparse por el ambiente, así por la chimenea y se eleva hacia el cielo. Es hermoso y gratificante observar el paisaje a lo lejos en la mañana o en la tarde de todas las viviendas, humildes y soberbias, ricas o pobres, asciendo una columna azul hacia el cielo: una... dos... cinco... diez, elevan la plegaria silenciosa al trabajo y al esfuerzo.

Las brasas, la leña, crepitan, chiporrotean, vibran. Mi madre usaba la olla del garabato y la coloca sobre el fogón. La sección del humo, de la llama, del fuego ha mezclado de negro la cocina. Las paredes, ollas, las sillas, las tejas, el garabato, todo está cubierto de negro pero de un negro brillante que rebosa. Es el alquitrán, la breva que sella la madera al quemarse y que día a día va transformándose en una capa brillante que se adhiere a todo lo que toca y que le da un encanto especial a la cocina.

Diligentemente, mi madre ha colocado agua hasta la mitad de la olla. Agregó luego porciones apropiadas de achote, aceite y sal para sazonar la olla. Luego con agilidad y destreza de sus manos, van surgiendo trocitos de cebolla, de ajo, de zanahoria y también de papa amarilla.

Comamos en mi Tierrita

La olla está lista, la sazón en su punto. Pronto empieza a cocer con ese rumor característico de las ollas cuando el agua comienza a calentarse y está a punto de entrar en ebullición. Pequeñas burbujas se van formando en la superficie y... ¡se pronto... se inicia el frenesí! el agua hierve a borbotones, voltea una y otra vez, continuamente. Mi mamá agrega entonces: el arroz, la "chirra", la arriada, el plátano en trozos picado con los dedos, no con cuchillo, para el sancocho; le cubreza a las papas para el "Locro", y luego lo demás: las habas, los frijoles, el choclo desgranado o en trozos, los ollocos, la arveja, la yuca, las papas, el repollo, la coeja y la espinaca: según la chasa de sopa que quiere preparar.

y la danza continúa! rápidamente aparecen los ingredientes de la comida en la superficie y luego desaparecen. Dan vueltas, suben y bajan voltiéndose y caen en frenéticos carreras, mientras se cocinan e impregnan el ambiente con su delicioso aroma. El fuego se alza vigoroso y apasionadamente, ardorosamente, eleva la negra olla y se contornea a su alrededor en un vertiginoso desenfreno de pasión...

Maria Dreyer



La muestra a sopa o caldo se encuentra un poco espesa, así condimentándolo como de costumbre, añada algunas hojas de ají y deje cocinar unos minutos más, la sopa adquirirá un rico sabor.

Para las introducciones a cada capítulo, se decidió tomar temas acordes y relacionados con los títulos de estos: por ejemplo en el caso de las sopas se habla de la cocina, por la cercanía que tiene este alimento con el entorno; en los platos fuertes y amasijos, se habla de las fiestas por que estos alimentos hacen parte de las celebraciones familiares y de los amigos; y en el capítulo de postres se habla del mercado, ya que en el se encuentra la materia prima para su producción y además de que se puede deleitar con los magníficos colores que la naturaleza nos regala. también encontramos dentro de las páginas ilustraciones alusivas a la lectura y un consejo de la abuela con respecto al tema. Estas historia se cuentan para que el lector entre en el ambiente y logre recordar su patrimonio gastronómico y cultural.

Recetas

Capítulo 7. Sopas

SOPA de ARRANCADAS



INGREDIENTES

- Taza de harina de trigo
- Huevo
- Rama de cebolla
- Achiote
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente se coloca agua y en el primer hervor, se agrega la rama de cebolla partida en 4, un poco de achiote, aceite, comino y sal al gusto. Se deja hervir y se agregan las papas en cuadrado o enteras. En un tazón se mezcla el harina con el huevo hasta obtener una masa fácil de cortar, cuando las papas estén semi blandas se van arrancando pedacitos de la masa y se agregan al caldo y se dejan cocer. Se retira del fuego cuando las papas estén blandas.

"El secreto de esta sopa está en arrancar las pedacitos de masa con las manos y para incrementar el sabor se puede agregar trocitos de res o cualquier tipo de carne."

Receta de Amparo Picado





Comino en su Tierra

CHARA



INGREDIENTES

- Cebada
- Cebolla
- Repollo
- Achiote
- Leche
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Se coloca un recipiente con agua al fuego, cuando esta haya hervido se le agrega la cebada, previamente lavada y se condimenta con la cebolla, sal, aceite, achiote y se deja cocer hasta que se mire que esta suave y haya espesado, enseguida se agrega la papa picada y entera y se deja cocer, se retira del fuego y se sirve.

"Si se desea incrementar su sabor se cocina con apinao de res o cerdo, huaco arrusado, oca o pollo, y si se de su preferencia se puede agregar repollo, acéga, apinao entre otras"

Receta de Amparo Picado





Cada capítulo contiene recetas a doble página en algunas ocasiones, cada una maneja un ritmo de lecturabilidad, tiene las reservas de blancos lo cual hace que la lectura sea mas fluida, podemos observar un titulo, con un glifo para cada capítulo, texturas con los ingredientes que contiene, la preparación y una fotografía en donde se ilustra la presentación final del cada uno de los platos, Las fotografías se ambientaron con respecto a el concepto de la pieza "Tradición y evocación"

Foto doble página



131

Las calabazas aquellas
me las comí con vinagre,
y los besos que me diste
no los quita ni tu padre.
(Del folcloro nariñense)

Plaza de mercado el potrillo,
municipio de Justo, Nariño

Dentro del libro, encontramos fotografías a doble página en todos los capítulos, con imágenes alusivas a la sierra Nariñense unidas a coplas populares de la región. Se decidió utilizar este tipo de elementos, por que con ello se genera una sensación de sorpresa al lector y que se trasladen a estos lugares. Estos elementos generan un ritmo de lecturabilidad.

Doble página recetas

Cinco años en Tierra

TAMAL NARIÑENSE



INGREDIENTES

Masa

- Tazas de garbanzos
- Claraz de huevo batidas a punto de nieve
- Yemas de huevo
- Polvo de hornear
- Mantequilla
- Sal y pimienta

Relleno

- Carne pulpa de cordero
- Huevos duros y picados
- Cebollas cabezonas picadas
- Tomates maduros picados
- Ajíes dulces picados
- Aceite
- Caldo
- Sal al gusto
- Comino y pimienta

PREPARACION

La carne se cocina en tres tazas de agua por 45 minutos aproximadamente, hasta que esté blanda. Se saea y se pica en trocitos. La cebolla cabezona, el tomate, el ají, la sal, el comino y la pimienta se refrién juntos en el aceite.

Cuando esté listo el refrito, se viéden los huevos, la carne y el caldo, y se deja cocinar a fuego medio hasta que el caldo se corruma y quede un guiso suave.

Se utilizan hojas suficientes que pueden ser de achira y chumber, que generalmente se consiguen en el monte. Se les quebrantan las venas, se soacan un poco y se engrasan. Se pone una capa de la masa sobre las hojas, un poco del relleno en el centro y se cubre con un poco más de masa. Se envuelven y se amarran. Se ponen a cocinar al vapor por una hora en una olla, con poca agua, bien tapada.

Es aconsejable poner una base de venas de hojas en el fondo para evitar que los tamales se peguen. Esta preparación puede variar, según el gusto, ya que se puede sustituir la sal por azúcar o miel, para que los tamales queden dulces.

46

Capítulo 8: platos fuertes y ensajes




Receta Pasavento la Pimentada



Las fiestas constituyen la manifestación viva de múltiples aspectos de la vida de un grupo. Evocan sus esfuerzos, sus luchas para encontrar y construir un lugar donde asentarse, desarrollar la vida y plenitud y forjar su propia identidad, realizar sus ideales y alcanzar sus objetivos.”

47

También se utilizan dobles páginas en donde encontramos las recetas, sus ingredientes, preparación y fotografías del plato, con un texto alusivo a el tema del cada capítulo, lo cual genera que el lector se traslade a esos instantes que se narran en estos apartados.

Página utensilios

Comamos en mi Tierrita

UTENSILIOS DE LA COCINA NARIÑENSE

Una hora, una hora y media, dos horas... el tiempo necesario para que se cocine bien. Tiempo de danza en la olla, fluir frenético, cosas incógnitas... Al final la comida está lista: el exquisito olor induce a exclamar "¡que rico! ¡Qué sabroso!" El calor incitante, el delicioso sabor: Todo invita a la fiesta gastronómica...



La piedra de moler y la guaguá: Son elementos indígenas, también denominados cutana y churume. En algunos lugares se han encontrado piedras usadas de épocas precolombinas, cuya antigüedad se demuestra por la profundidad de su concavidad. Reciben también el nombre de maná y guaguá. La maná es la piedra cóncava de mayor tamaño y la guaguá es la piedra pequeña. Hay de dos clases: Una grande también llamada "Cutana" que es una piedra en forma rectangular en el centro, ubiada sobre un apoyo de madera en un lugar fijo y sirve para moler el maíz y los granos en general. Tiene una "guaguá" también rectangular, con los border redondeados.



CONSEJOS DE LA ABUELA

Sopas y cocidos: Estos deben hacerse a fuego lento, para si se arrabata, no se consigue extraer los jugos y queda el caldo sin sustancia, las carnes de que se compongan deben ser frías, las aves y algún trozo de carne de cordero realzan más el buen gusto.



Otro aspecto importante es que dentro del contenido, se encuentra un apartado donde se habla de los utensilios que se utilizan dentro de la cocina nariñense, lo cual contribuye a que el lector los reconozca y se de cuenta de la riqueza patrimonial que tiene. Este apartado contiene una introducción, la definición del elemento, una ilustración y un consejo de la abuela con respecto al capítulo, por ejemplo si es de sopas se hablara de sazonar, lo que hace que se encuentra una información de como incrementar sabores.

Agradecimientos, Glosario y Bibliografía

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que también hicieron parte de este proyecto.

Patricia Rubin, Amparo Pineda, Teresita Ramirez, Marino López, Gerardo Caicedo, Ana Patricia Caicedo, Angela Caicedo, Gerardo Andres Caicedo, Lorena Caicedo, Viviana López, Angélica López y familia, Carlos Amadeo Pineda y familia, Jesús Pineda y familia, Gilberto Pineda y familia, Alberto Vega, Angela Renedó, Adriana Bustidas, Alejandra Posada, Javier Vallejo, Mario Andrés Paredez, José Figueroa, Cristian Ramirez, Christian Castillo, Andrés Florez, Victor Ochoaiz, Dario Zamora, Paola Gornajón, Juan Jurado, Betty Caicedo, Estella Jimenez, Alvaro Enriquez, Café bar María Mulata.

Un reconocimiento especial a una persona muy importante para nosotros y que sin ella nada de esto hubiera sido posible: NELSON PABÓN (Q.E.P.D) Gracias por sus enseñanzas que fueron parte primordial de nuestra formación.

Al Todo Poderoso por regalarnos el milagro de la vida.

GLOSARIO



Ajiaco: reñido que queda después de cocer y correr el maíz.



Arenados: trozos de masa de trigo, usados para la preparación de una sopa.



Ave: maíz tostado y luego molido, molido con panela y canela.



Ajiso: semilla roja pequeña usada para colorar alimentos.



Aji: Chile. Pato pequeño rojo y picante, los har de varias clases. El más usado se llama rocoto.



Ajiaco: recipiente de madera utilizado para varios usos.



Ajilano: recipiente de barro cocido.



Arenados: reñido de masa que queda adherido a la vajija, cuando se cocina el ajiaco.

BIBLIOGRAFÍA

- ✦ APRAEZ, María Eugenia, Cayes y Añejo; congojo y ollucos, comidas tradicionales de la provincia de pasto, Grillocolor, Pasto, Colombia, Primeras Edición, 1999.
- ✦ MENÚ DIARIO COLOMBIANO, editorial círculo de lectores
- ✦ ASÍ SABE COLOMBIA, editorial osónno, 2004
- ✦ LA GRAN COCINA COLOMBIANA, sección de ensa, valle y Nariño, Círculo de lectores S. A, Bogotá, Colombia, Editorial printer colombiana Ltda. 1984
- ✦ SABORES DE NARIÑO, Patrimonio Inmaterial nariñense, Tipografía Cabrera, Gobernación de nariño, 2007

Son los apartados finales del libro, cada uno de ellos posee elementos acordes al concepto general de la pieza, en algunos, se utilizan texturas acordes al tema gastronómico, en este caso manteles y se ornamenta la página para que también conserve su aire tradicionalista.



CONCLUSIONES

- ✿ **L**a gastronomía, es un aspecto importante dentro del patrimonio cultural de nuestra región, porque reúne un sin número de saberes que se han perdido y que quisimos recuperar con este proyecto.
- ✿ **P**udimos darnos cuenta, que a través de la idiosincrasia de los nariñenses, se puede lograr una pieza visual, que tenga una estructura adecuada y entendible, para el público al que va dirigido.
- ✿ **P**ara el desarrollo de este proyecto, fue necesario una investigación profunda sobre el tema, lo cual nos trajo muchas satisfacciones, como convivir con la gente que nos compartió sus saberes, nos deleitamos con la gastronomía y los paisajes de nuestra región. para que mediante esta experiencia podamos mostrar el resultado del proceso
- ✿ **C**abe resaltar el contacto con personalidades y profesionales de otros campos como: antropólogos, sociólogos, filósofos, artistas e ilustradores, además de los saberes familiares, aclarando que cada uno aporta información valiosa desde su punto de vista.
- ✿ **E**sta claro que como diseñadores, podemos hacer cosas más allá de nuestra profesión, claro está contando siempre con asesoría de expertos, con el fin de presentarle a la comunidad una labor social tan importante como lo es rescatar la cultura de nuestra región y nación.
- ✿ **B**uscamos satisfacer a los usuarios, con una experiencia pedagógica; que les remita a épocas pasadas, algunos a su niñez, otros a su juventud, para que los lectores interactúen con la pieza, no como un recetario, si no como un libro que contribuye a la preservación del patrimonio cultural inmaterial de nuestro departamento.

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

- ✦ GUÍA TURÍSTICA Y EMPRESARIAL, Nariño 100 años. Primera edición. Pasto: Fenalco Nariño. 2005.
- ✦ APRAEZ, María Eugenia, Cuyes y Añejo; congojo y ollucos, comidas tradicionales de la provincia de pasto, Gráficolor, Pasto, Colombia, Primera Edición, 1999.
- ✦ MENÚ DIARIO COLOMBIANO, editorial circulo de lectores ASÍ SABE COLOMBIA, editorial océano, 2004
- ✦ HISTORIA DE LA CONGREGACIÓN SAN FELIPE NERI, San Juan de Pasto, 1930.
- ✦ CONCURSO DEPARTAMENTAL DE POESÍA “RETO”, ediciones Diario del Sur,2000
- ✦ LA GRAN COCINA COLOMBIANA, sección de cauca, valle y Nariño, Círculo de lectores S. A, Bogotá, Colombia, Editorial printer colombiana Ltda. 1984
- ✦ ESQUIVEL, Laura, Intimas suculencia, Tratado filosófico de la cocina, ollero y ramos editores, S.L, 1998
- ✦ ESQUIVEL, Laura, Como Agua para Chocolate, archivo PDF, Página 20, 1989.
- ✦ GALVEZ PIZARRO, Francisco, Educación tipográfica una introducción a la tipografía, facultad de arquitectura y diseño, universidad diego portales, pagina 78, impreso en Argentina, artes graficas integradas, ediciones universidad diego portales, 2005

ARTICULOS

- ✦ DEFINICIONES DE GASTRONOMÍA, Microsoft student 2008 (DVD). Microsoft corporation. 2007

- ✦ GASTRONOMÍA EN LOS PAÍSES SURAMERICANOS, Microsoft student 2008 (DVD). Microsoft corporation. 2007
- ✦ UN LEGADO HISTÓRICO DE LA GASTRONOMÍA MUNDIAL, Microsoft student 2008 (DVD). Microsoft corporation. 2007
- ✦ HISTORIA DE LA IMPRENTA, Microsoft student 2008 (DVD), Microsoft Corporation 2007

DOCUMENTOS WEB

- ✦ BREVE HISTORIA DEL DISEÑO EDITORIAL, www.google.com, enlace Wikipedia.
- ✦ PARTES DEL LIBRO; Marzo de 2005, www.google.com enlace es.wikipedia.org/wiki/Diseño_editorial
- ✦ GRILLA O RETÍCULA EDITORIAL, 9 de septiembre de 2004, <http://la.bookdesignonline.com/> Enlace: Tipografía
- ✦ IMAGEN Y DISPOSICIÓN, 9 de septiembre de 2004, <http://la.bookdesignonline.com/> Enlace: Tipografía
- ✦ FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIONES, 15 de octubre de 2005, www.cajatipografica.com/
- ✦ FENALCO NARIÑO, Abril 2007, La zona sierra de Nariño. www.fenalconariño.gov.co.
- ✦ PAGINA DE IPIALES, Agosto de 2006, Municipio de Ipiales. www.ipitimes.com.co.

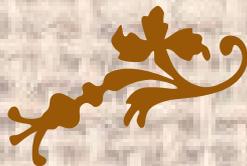
MAPAS

- ✦ INSTITUTO COLOMBIANO AGUSTÍN CODAZZI

ANEXOS



ANEXO 1



Entrevista y lista de recetas

GASTRONOMÍA EN NARIÑO

Entrevista: Alvaro Enriquez

En la cuestión de comida, los productos (ingredientes) ya no son los mismos en cuanto a la calidad, todo es manejado con químicos, por lo cual las recetas a pesar de utilizar los mismos ingredientes, ya no son las mismas, ya no salen iguales, pero se las sigue haciendo. Nariño posee una gran variedad de sopas única y muy grande (70 sopas que son nuestras), pero hay una influencia del Ecuador; por ejemplo: el locro es de origen Ecuatoriano, y también es un plato típico nuestro. En la antigüedad se reunían las familias los domingos y se comía locro, con las empanadas de añejo; a propósito: el añejo solo lo tenían en Popayán y pasto, ni siquiera en Ipiales ni en el Ecuador. El añejo es de las preparaciones más interesantes y difíciles, siendo uno de los ingredientes más ricos.

En la preparación del añejo no se puede desperdiciar nada, hasta la carantanta que es el pegado de la paila en la que se cocina el añejo. La carantanta es como una hostia; en pasto antes se la usaba solo para la sopa, actualmente se la fritan y se revienta como el chicharrón bogotano, cabe resaltar que Popayán fue el primero en fritarlo. Del añejo se hacen muchas cosas como por ejemplo:

Preparación del añejo:

Se pela el maíz, se lo pone en agua y se lo añeja (ponerlo agriar), y este proceso se lo hace por 15 días, cambiándole el agua, después de más o menos los días, se le quita el agua y se lo muele, se lo pasa por un cedazo y se le saca una colada espesa la cual se la coloca en una paila de cobre con un poco de grasa (manteca de cerdo) y se lo mezcla y se lo convierte en añejo para las empanadas.

El añejo es la base de la preparación del champús, del añejo se hacen muchos productos, como por ejemplo: Las empanadas, los tamales, envueltos (cojongo), al añejo se lo envuelve de sanchapanga se lo cocina y sale un pequeño envuelto que se lo come con una sopa que se la conoce como sopa de cojongo la cual se prepara con maní, en la actualidad se difunde la idea que esta preparación se fritan y de otras maneras que se usa el añejo es en el champús.

Preparación del champús:

Se lo prepara con la colada, que se coloca en la paila antes de cocinar el añejo, que es lo que se llama el agrio, y esta es la base del champús. Actualmente Nariño cuenta con la primera fábrica de añejo de nuestra región, donde este ya tiene preservativos, que hace que el añejo dure más tiempo sin dañarse. Del añejo tiene muchísimas preparaciones como una arepa delgada y se el asa de manera similar: a la brasa y se la conoce como sopa de tortilla de añejo, la cual posee un sabor diferente a la sopa de cojongo y la de carantanta. Posteriormente esta tortilla se la pica en julianas y se la hecha al caldo junto con papa.

Con el añejo también se prepara el jugo rosero el cual se caracteriza por tener una preparación muy laboriosa debido a que el mote al estar ya cocinado, se le quita el puntito negro uno por uno, y se lo parte en cuatro gajitos para hacer la colada de manera similar al champús, con la diferencia que es solo con mote y no se lo prepara ni con piña, ni con panela, es solo con azúcar, hay que aclarar que esta receta tiene una influencia del Ecuador, y que también ya es muy raro que se realice su preparación por la laboriosidad.

Preparaciones como las empanadas de añejo, son las más autóctonas y representativas de nuestro departamento como es el caso de la poliada o ñuta, también tenemos como preparación tradicional el envuelto de choclo o el caso de los quimbolitos que tiene influencia ecuatoriana y en las únicas partes que se conoce es en Ecuador, Ipiales y Pasto. Otro también es el caso del pan de maíz que es una receta netamente ipialeña, por que en Pasto solo se hace pan de leche. En el caso de los tamales, siendo más auténtico el tamal dulce, que consiste en una masa dulce con el relleno de sal o el quimbolito con el relleno de pollo.

En la antigüedad in ingrediente que le daba mucho sabor a las comidas es el comino, que se utilizaba para la preparación del frito, del hornado, del pernil, actualmente ya en muy pocas ocasiones se usa debido a los químicos que ahora posee “Tenemos que acostumbrarnos a los nuevos sabores”.

Otra receta muy nuestra es también la sopa de arrancadas, y hay que ver su preparación que muy sencilla la vuelve una delicia.

Hay que seguir haciendo las recetas tradicionales de Nariño, pero acostumbrándonos a los nuevos ingredientes y sobre todo a defender lo nuestro. Es que Nariño posee una riqueza gastronómica también en el caso de los dulces y muchas otras recetas que han desaparecido y se las ve muy poco como el caso de las almendras de manjar y canela, las colaciones, los pirulís.

También es importante que recordemos al Cuy: el plato emblema de Nariño, que debe servirse como lo sirven en el Charco (Ipiales) con la papa pelada y el ají de huevo a diferencia de pasto, que lo sirven con crispetas tostado y mote; Cuando se hace el frito, se le hecha a la carne cuando se esta cocinando y se lo revuelve, esto se lo puede acompañar con plátano maduro, papa, ají de maní o de pepa de calabaza, que son recetas típicas nariñenses.

Otra receta típica es el ají de queso (sopa) se la preparaba en la antigüedad en todas las familias tradicionales pastusas, pero con el pasar del tiempo ya se perdió y que se preparaba con una sopa a base de yema de huevo, se le echan las claras y queso, cuajada y se acompaña con arroz el postre adecuado: la típica miel con cuajada. Con el ají de maní, si se muele el maní en piedra, el sabor resultante es diferente y también cambia si se lo tuesta en callana.

Antigua preparación del cuy:

En la piedra de moler se ponía la cebolla larga, la sal y el comino y se hacía una pasta la cual se embadurnaba en todo el cuy y se lo asa a la brasa.

Entre las recetas únicas y típicas de nuestra región tenemos la chara, la sopa de mote, la de carantantas, la arniada, la poliada, la sopa chorread y la sopa de fritos. Para cualquier plato, la carne es indispensable acompañarlo con algo de dulce, como por ejemplo el plátano, o un encurtido hecho con vinagre y azúcar o una ensalada de frutas. Si bien la tradición gastronómica es importantísima en nuestra región, y se debería buscar una forma de difundirla y recatlarla antes de que se siga perdiendo.

LISTA DE RECETAS

Platos fuertes

Rosquillas Nariñenses
Empanadas de Añejo
Empanadas de harina
Tamal Nariñense
Pan de maíz
Añejo o masa
Morocho
Cuy
Puerco Hornado
Fritada
Frito
Tortillas de papa
Zango
Habas tostadas o cocinadas
Hojaldras
Carne asada
Torta de queso
Quimbolitos
Rosquetes

Postres y bebidas

Helado de paila
Dulce de chilacuan
Champus
Hervido de frutas
Caspiroletas
Chicha
Dulce de calabaza
Aco
Alfajores
Almendras de leche
Cabeza de negro
Sorbete de zapallo
Colaciones
Miel con cuajada

Sopas

Sopa de arrancadas
Chara
Poliada de choclo
Aguado de Pollo
Sopa de carantantas
Sopa de cojongo
Sopa de Patacón
Sopa choreada
Fogon de leña
Sopa de fritos
Locro pastuso
Sopa de mote
Caldo de pata de res
Sopa de mote de trigo
Arniada o ñuta

ANEXO 2



Target Group
Sondeo

TARGET GROUP

¿A qué público está dirigido?

Esta dirigido a un público entre estratos medio (3-4) y alto (5-6)

Edades de los 25 a 80 años (adultos).

Fuente: Banco de la republica y librerías de la ciudad de san Juan de pasto

Nombre del target:

“Cultura y tradición”

Resumen de comportamiento, estilos de vida, gustos, entre otros que tiene el target.

ESTRATO MEDIO

Su comportamiento serio que los caracteriza, son personas con cierto grado de cultura lo cual les permite hacerse cargo de su familia. Son amantes de la buena comida. En cuanto a su estilo de vida, su vestimenta resalta su carácter serio, cuentan con un círculo afectivo selecto, algunos de sus principales gustos son además de la comida, leer periódicos diarios, libros de toda clase de temáticas y la música entre otros.

Publico de 25 en adelante.

- Edades entre 25 y 40 años.

- **Comportamiento:** se caracterizan por ser personas con temperamentos serios, educados tienen ciertas prioridades en la vida, por lo cual piensan en el futuro suyo y de su familia.
- **Estilo de vida:** debido a determinadas circunstancias de su vida personal o laboral, cuentan con un círculo afectivo selecto, su vestimenta resalta su carácter y personalidad seria, su diversión es ocasional, invierten la mayor parte de su tiempo en trabajar para brindarle un futuro con más oportunidades a su familia.

- **Gustos:** la buena comida, los buenos libros, los periódicos diarios de circulación nacional y local, sitios de reunión con poca afluencia de gente, su principal motivación es sobresalir en su trabajo, no solo para su satisfacción personal, sino también buscan brindarle a su familia lo necesario para su sustento, buscan estar actualizados o poseer títulos de posgrado para así poder aumentar su nivel de vida.

PUBLICO DE 25 EN ADELANTE.

- Edades entre 50 y 80 años.

- **Comportamiento:** son personas que conservan su carácter de seriedad, por lo general son personas cultas, muestran interés por compartir con su familia y disfrutan asistiendo a eventos culturales, son amantes de la buena comida.

- **Estilo de vida:** son personas que han logrado tener su casa después de mucho tiempo de trabajo, la cual la disfrutan en su vejez, visten de manera muy conservadora y tiene un grupo selecto de amistades con las que comparten en su tiempo libre.

- **Gustos:** Generalmente son aficionados a los libros, la música clásica, y los ambientes propicios para la relajación y el descanso.

ESTRATO ALTO

Se caracterizan por ser muy sociables debido a su alto grado de cultura, esto les permite ser buenos conversadores, cuentan con un círculo social alto y selecto, por lo general son personas que poseen sus propias empresas o negocios por lo que ocupan un lugar privilegiado en la sociedad. Son aficionados a la música, los libros, les gusta mucho coleccionar todo tipo de objetos antiguos pero más que nada su gusto se basa en la buena comida.

PUBLICO DE 30 EN ADELANTE.

- Edades entre 30 y 40 años.

- **Comportamiento:** se caracterizan principalmente por ser personas de un círculo social alto y con un grado de cultura, bastante amplio, lo cual los hace muy sociables.
- **Estilo de vida:** Por lo general son personas que poseen sus propias empresas o negocios, han tenido un grado de educación completo, por lo cual ocupan cargos importantes en las empresas o en la sociedad en general.
- **Gustos:** la buena mesa, los buenos libros, los periódicos diarios de circulación nacional y local, sitios de reunión con mucha afluencia de gente de su mismo estrato, como clubes, fincas entre otros; su principal motivación es brindar un mejor futuro para los suyos y brindarles todo lo que necesitan.

PUBLICO DE 30 EN ADELANTE.

- Edades entre 50 y 80 años.

- **Comportamiento:** son extremadamente educados, manejan un vocabulario acorde a su edad y a su estrato social, son buenos conversadores y siempre tienen algo de que hacer una charla amena.
- **Estilo de vida:** son personajes que poseen títulos universitarios, como médicos, abogados, ingenieros, arquitectos, profesores entre otras profesiones, por lo cual son reconocidos dentro de la sociedad en la que se desenvuelven.
- **Gustos:** les gusta coleccionar todo tipo de antigüedades, son amates de la jardinería, poseen una colección invaluable de libros y cada vez que los leen encuentran nuevas inquietudes en ellos, les gusta viajar y conocer lugares, lo que hace que debido a eso posean una experiencia y una cultura general muy amplia y al mismo tiempo diversa.

PREGUNTAS SONDEO

Pregunta 1

¿Cree usted que la gastronomía tradicional nariñense ha perdido auge en los últimos tiempos?

SI NO

Pregunta 2

Para las celebraciones especiales en su familia se opta por:

Comida Regional
Comida Nacional
Comida Internacional

Pregunta 3

¿Considera importante y de gran utilidad la construcción de un texto que sirva de soporte a las nuevas generaciones para que conozcan la tradición gastronómica de Nariño?

SI NO

Pregunta 4

¿Considera importante la intervención de los medios visuales para difundir la tradición gastronómica nariñense a nivel departamental, y nacional ?

SI NO

Pregunta 5

En que se basa para la realización de la comida regional nariñense?

Madres y abuelas
libros de cocina
Otros (Internet, televisión)



