



Los ajiacos colombianos

Juliana Duque*
Shawn Van Ausdal**

* Investigadora y editora gastronómica.

** Candidato a doctorado en Geografía, Universidad de California, Berkeley, EE.UU.

Ante una invitación a un almuerzo de ajiaco, la gran mayoría de colombianos esperaría una “sopa espesa hecha con diversas clases de papas, pollo, maíz tierno y aromatizada con hojas de guasca” (Real Academia Española, 2001). Algunos harían hincapié en la necesidad de incluir papas criollas, que se deshacen en la cocción, para dar sabor y color al caldo. Otros argüirían que sin la adición de la crema de leche, que enriquece esta espesa preparación dándole una textura más suave, y sin el contraste que ofrece la acidez de las alcaparras, el plato resultante no merecería el nombre de ajiaco. Sin embargo, establecer en qué consiste el ajiaco no parece generar disputas apasionadas.

Pero, ¿es este plato *el* ajiaco colombiano o solamente una variedad que ha eclipsado a las demás? Quisimos utilizar la sección “Documento” para explorar esta pregunta. Mediante la compilación de una serie de comentarios y recetas de diferentes periodos históricos y regiones, resaltamos el carácter cambiante del ajiaco colombiano en el tiempo y en el espacio. Con esta compilación, que hemos organizado en orden cronológico, cambiamos un poco el formato típico de esta sección, que suele transcribir un solo documento relacionado con el tema del dossier. Concluimos con un comentario acerca del ajiaco y sus ingredientes, su lugar en el imaginario nacional, y algunos cambios sociales representados en el estilo y el contenido de las recetas.

* * *

COMENTARIOS:

- “Y así se echa en ajiacos –la yuca– que es un guisado que allá se hace, por ser un caldo gustoso” (Bernardo Vargas Machuca [s. XVI] citado en Jiménez, 1994, p. 257).

- “[Los muisca] parecen frailes vitonios precisados a una exacta abstinencia de carnes, alimentándose de un insubstantial ajiaco (...) o de una insípida mazamorra (...). Los blancos o cosecheros de comodidad y riqueza acostumbran matar un novillo, toro o vaca, y cecinada la carne la conservan para mezclar con el ajiaco” (Joaquín de Finestrada [1783] citado en Patiño, 1984, cap. 14).

- “Los artesanos, no muy numerosos y los campesinos [de la sabana de Bogotá], se alimentaban especialmente de ajiaco, que es una mezcla de carne de res o de oveja, cortada finamente y cocida con papas y sazónada con ajo y cebollas; la cocción es rápida debido a los pequeños pedazos de carne y en menos de un cuarto de hora el ajiaco está listo y afirmo que es una buena sopa” (Boussingault, 1985 [década de 1820], p. 365).

- “Pedir de comer habría sido anticiparse a la época presente, por cuanto no está en uso todavía guisar en nuestras ventas-posadas, excepto lo que llaman ajiaco, especie de potaje de papas, del cual regalan una escudilla a los transeúntes de alpargata con tal de que beban y paguen un cuartillo de chicha” (Ancizar, 1853, cap. 11).

- “El ajiaco es un caldo espeso con pedazos de plátano o de papa y a veces hasta dos o tres bocados de carne, en caso de que la cocinera sea generosa; si esta además es buena guisandera, el plato es aceptable” (Holton, 1981 [1857], cap.8).

- “Oh!, ¡qué almuerzo tan cumplido estaba sobre la mesa! Nunca le he visto mejor, pueda ser por la apetencia (...). Un platón lleno de ajiaco con habas y con alverjas, con guascas y con cominos, con cecina y carne fresca” (Groot, 2003 [1866]).

- “(...) con [el banano] y papas se prepara el ajiaco, plato nacional por excelencia á que siguen en importancia el sancocho y el viudo” (Reclus, 1958 [1893], cap. 8, nota 17).

RECETAS:

- “Para hacer la [sopa de ajiaco] siempre acostumbran guisar la olla primero, lo cual consiste en freír un poco de cebolla con tomates y manteca, y después echar el agua, la carne y los huesos, etc.; también echan perejil, cilantro, etc., y al cabo de una hora está [lista] (...). Después (...) se echa yuca y á otro rato arracacha y papas, todo cortado (...)” (González, 1893, pp. 60 y 63).

- “Sopa de ajiaco de uña: se limpian plátanos artones [sic] verdes y se lavan con agua y sal; después se hacen pedacitos pero con la uña, porque si se cortan con el cuchillo se ponen negros, y se echan papas (...)” (González, 1893, p. 64).

- “Ajiaco de pollo con alcaparras: se divide en pedazos un pollo y se pone a cocer en buen caldo con sal y un ramillete surtido, a fuego lento; luego se le añaden unas papas

picadas y se deja cocer. Aparte se fríen en poca manteca, cebollas, tomates y un diente de ajo, todo bien picado; se agrega pimienta dulce y picante en polvo, uno o dos bizcochos calados y molidos y luego se pone en la sopera con unas alcaparras. Cuando la sopa se vaya a servir se le desprende toda la carne de los huesos del pollo, todo lo demás se vierte en la sopera y se sirve" (Hernández, 1923, p.29).

- "Sopa de Ajiaco: se alista la olla con el caldo o con el agua guisada, si es vigilia, se echan en ella hirviendo yuca cortada en trozos, luego arracacha, y por último las papas cortadas. Aparte se hace un hogo de cebollas picaditas, tomates pequeños picados, perejil, culantro, un poquito de sal y una cucharada de manteca. Se le revuelven a la sopa a tiempo de servir" (Jaramillo, 1936, pp. 27-28).

- "Ajiaco con pollo: se hacen cuatro litros de buen caldo en el cual se cuece el pollo, cuando el caldo está hirviendo se le ponen cuatro libras de papa paramuna cortada en tajadas gruesas (sin lavarlas) y dos libras de papa criolla, se deja hervir hasta que espese, se le agrega el pollo desflecado, unas alcaparras y antes de servirlo tres cucharadas de crema" (Hollman, 1937, p.20).

- "Ajiaco de papa con Pollo (para 12 personas): se hace un buen caldo con 1 libra de hueso y 1 pollo o una libra de lomo de cerdo poco gordo. Cuando el pollo y la carne han hervido, se cuela el caldo. Se vuelve a poner al fuego y cuando está hirviendo se le agregan 3 libras de papa de año y 3 de papa criolla; luego alverjas tiernas y sal; 10 minutos antes de servir el ajiaco se le añaden rodajas de mazorca tierna y unas guascas. En la sopera se pone el pollo o la carne de cerdo desflecada, alcaparras y crema" (Lleras de Ospina, 1948, p. 33).

- "Ajiaco bogotano: 1 pollo, 750 gramos de hueso de res, 1.500 gramos de papa paramuna, 1.200 gramos de papa criolla, apio, cebolla, perejil, zanahoria, 1 rábano blanco y si se quiere unas huascas.

Se pone la olla con el hueso, y las menudencias del pollo: cuando hierve se le agregan las hierbas, la zanahoria partida en 4 y la papa pelada y partida, debe de hervir lo menos por 4 horas. El pollo se adoba la víspera, al día siguiente se suda y para servir el ajiaco se le mezcla. Si el ajiaco se manda a la mesa en sopera, se le pone en la sopera alcaparras y un poco de crema de leche cruda y encima de esto se sirve el ajiaco. Si es en platos, en cada plato se hace lo mismo. Si es con huascas, media hora antes de servirlo se le echan las huascas" (Escobar de Hernández, 1960, p.12).

AJIACO:

"Proporciones: 8 tazas de agua caliente, 1 pollo o gallina, 6 papas guatas medianas, 10 papas coloradas, grasa, sal, pimienta; crema y alcaparras si se quiere.

Utensilios: Olla, tabla de picar, cuchillo.

Preparación:

I. Matar el pollo, pelarlo y despresarlo.

II. Dorar las presas en manteca caliente. Agregar el agua caliente, sal, pimienta y dejar hervir.

III. Echar las papas peladas y partidas en pedazos y dejar hervir hasta que todo esté bien cocido (deshechas las papas coloradas). Agregue agua hirviendo si es necesario. Nota: si se quiere agregar 1 tacita de crema al momento de servir y poner en cada plato tres alcaparras" (Hijas de la Caridad, s.f., p.8).

- "Entre las comidas típicas del boyacense señalamos la mazamorra, el cuchuco y el ajiaco (...). El ajiaco es una sopa de papa de diversas variedades y calidades, cortadas en tajadas muy delgadas, con arvejas, cilantro, guascas, yucas y habas; en la Navidad se acostumbra con pollo y tiene una preparación muy especial en Boyacá y Cundinamarca" (Ocampo, 1977, cap. 4 sec. b.).

AJIACO SANTANDERANO:

"½ libra de plátanos verdes

½ libra de papas pastusa

1 tajadita de ahuyama

5 hojas de repollo

1 tacita de arroz

½ taza de arveja verde

1 cucharadita de cilantro finamente picada

10 tazas de caldo sustancia.

Ponga a hervir el caldo y agregue los vegetales picados, menos las arvejas, las que incorporará luego junto con el arroz. Cocínelos a fuego medio hasta

que los vegetales y los granos aparezcan blandos, no sin revolverlos de vez en cuando. Verifique la sazón y minutos antes de ofrecerlo añádale el cilantro finamente picado” (Moreno, 1998, p. 72).

AJIACO CARTAGENERO DE CARNE SALADA:

“1 libra de carne salada gorda

½ libra de carne de cerdo salada

1 libra de ñame

1 libra de yuca

3 plátanos maduros

2 cebollas medianas

3 tomates chontos

3 dientes de ajo

½ tacita de manteca o aceite con achiote

Unos granos de pimienta de oler y pimienta negra.

Lave las carnes y córtelas en trozos medianos; póngalas en una olla con agua que las cubra y adiciónale una cebolla y un tomate picados, así como las pimientas. Cocine estas carnes hasta que aparezcan casi blandas y añádale la yuca, el ñame y los plátanos cortados en trozos también medianos. Prosiga el cocinamiento a fuego suave, no sin revolver de vez en cuando para que la vitualla se deshaga, aunque no del todo. Este plato debe quedarse más bien espeso. Verifique la sazón. En manteca o aceite achiotado con la cebolla restante, los tomates picados y el ajo machucado prepare un guiso, mezclándolo bien al ajiao antes de servirlo caliente. Generalmente este plato lo acompañan en la Costa con arroz blanco o de coco” (Moreno, 1998, p. 76).

* * *

De esta compilación de comentarios y recetas, resulta claro que el ajiao ha sido mucho más que una sopa de papas con pollo con la adición de alcázaras, guascas y crema de leche. Tal como observa María Clara Quirós (2003), lo que conocemos como ajiao santafereño no siempre ha sido la única preparación del plato. En ciertos

casos se trata de una sopa de papas a la que también se le echan arvejas, habas y calabaza. En otros, parece ser más bien una mezcla de papas y otros almidones como yuca, arracacha y plátano, e incluso hay casos en los que ni siquiera tiene papas. En términos históricos, la palabra ajiao parece referirse a un estilo de preparación, a un modo de elaborar una sopa espesa más bien genérica (cuya textura se obtiene a partir de la desintegración casi total de los principales almidones incluidos en ella), que a un grupo específico de ingredientes. De esta forma, el ajiao se parece al sancocho en que es (o era) una forma de cocinar en lugar de ser un plato en particular. Sin embargo, se diferencia de éste en que la mayoría de sus ingredientes básicos se deshacen para convertir el caldo en una sopa espesa.

Al parecer, a mediados del siglo XIX, los colombianos ya incluían el pollo entre los ingredientes del ajiao (Quirós, 2003). En *Relatos costumbristas sobre Bogotá en el siglo XIX* (1899), José María Cordovez habla de un ajiao con pollo como una “obra maestra del arte culinario”. Sin embargo, en esa época también se usaba una variedad importante de otras carnes en esta preparación: la carne de oveja es mencionada en el siglo XVIII y en los primeros años del siglo XIX; la carne de res y de cerdo salada en los siglos XVIII y XIX, así como en la versión cartagenera citada; la carne de cerdo en una receta antioqueña de mediados del siglo XX; e incluso carne de res para hacer el caldo del “ajiao bogotano” de 1960. Es de notar además que las recetas de principios del siglo XX tienden a especificar “ajiao con pollo”, implicando que otras variedades de ajiao todavía estaban vigentes. Muy probablemente, la consolidación y difusión del ajiao como lo conocemos hoy (es decir con pollo) tiene mucho que ver con la expansión de la industria del pollo y la caída del precio relativo de esta carne en las últimas cuatro décadas.

De otra parte, la trilogía básica en el ajiao moderno –alcázaras, crema de leche y guascas– no siempre hizo parte del plato. La referencia más temprana hecha a las alcázaras en los pasajes citados es de 1923. Aunque seguramente empezaron a incluirse en el ajiao en algún momento previo a esta fecha, es notable que referencias del siglo XIX no las mencionen. La primera receta en incluir crema de leche es la de Hollman (1937), que es considerada por Quirós como la primera receta “moderna” de esta preparación. Es posible que el aumento en el uso de crema de leche esté ligado al esfuerzo por expandir el sistema de distribución de productos lácteos que se inició en esos años. Las guascas, por el contrario, sí eran parte importante de algunas versiones de ajiao de mediados del siglo XIX. El novelista José David Guarán (1884, cap. 14), por ejemplo,

presenta una queja contundente contra el “maldito olorcillo a guascas” de un plato de ajiaco. Curiosamente, sin embargo, la receta de Hollman no incluye guascas y en otras es un ingrediente opcional. Para mediados del siglo XX, esta trilogía había adquirido importancia en el ajiaco pero todavía no era esencial.

Al examinar la historia de este plato también surge la duda de cuándo perdió el ingrediente que al parecer le dio su nombre: el ají. La Real Academia define el ajiaco en términos generales como una “especie de olla podrida usada en América, que se hace de legumbres y carne en pedazos pequeños, y se sazona con ají”. Pero en Colombia este último ingrediente es poco común. De las recetas que hemos visto, solo la de Hernández (1923) lo incluye. Ya para mediados del siglo XIX, Rufino José Cuervo afirma que, aunque el “*ajiaco* es un plato caracterizado por el *ají*, y así sucede en Cuba, el Perú y Chile[,] entre nosotros lo que se llama así, no lleva tal picante” (1939, p. 508). Bous-singault (1985, cap. 4), en la década de 1820, nota que se condimentaba el ajiaco (de papas y cordero) con ajo y pimienta, pero no menciona ají. Si el ajiaco fuera, en su forma básica, un plato indígena, como suele decirse, sería interesante saber si el ají fue un componente importante. Y si lo fue, ¿será posible que la costumbre de usar el ají en el ajiaco –y en la cocina colombiana en general– se fuera perdiendo con el proceso temprano de mestizaje?

De otro lado, dado el lugar que el ajiaco ocupa en el imaginario nacional, muchos colombianos se sorprenderían al saber que tiene una presencia amplia en América Latina, como indica Cuervo. El distinguido intelectual cubano, Fernando Ortiz (1996, p. 9), por ejemplo, declara no solamente que el ajiaco es un plato típico cubano sino que “*Cuba es un ajiaco*”. Para Ortiz, el ajiaco representa la “cubanidad”: es un “mestizaje de cocinas” en el que una gran variedad de ingredientes de diferentes orígenes (como la gente y las culturas que conforman Cuba) se desintegran –aunque a veces no del todo– para formar una sopa espesa (p. 12). Los ingredientes que pueden componer el ajiaco cubano incluyen: carne de cerdo, tasajo, batata, yuca, malanga, calabaza, plátano verde y maduro, mazorca, tomate, cebolla, ajo, ají y limón (Sánchez Botero, 2001, p. 90).

Incluso dentro de Colombia, el ajiaco ha sido un plato importante fuera del altiplano cundiboyacense. Hacia finales del siglo XIX, no sólo Reclus sino también Eugenio Díaz (1967, cap. 24) lo llama un plato nacional. Así, el ajiaco tuvo que haber estado basado en otros ingredientes fuera de la papa, como la yuca y el plátano, tan importantes en tierras más cálidas. No es claro por qué las

variaciones regionales del ajiaco en Colombia, o incluso otras formas de prepararlo en la sabana de Bogotá, han tendido a desaparecer con la creciente popularidad y apogeo de la versión moderna bogotana de este plato. Que la versión bogotana se haya consolidado como la más conocida y la más popular, no debe sorprender dado el poder y el estatus de esta ciudad. ¿Pero por qué las otras variedades regionales no resistieron con más fuerza? Después de todo, ninguna región ha sido capaz de imponer del mismo modo una versión predominante del sancocho.

En cualquier caso, parece ser que el ajiaco ha perdido su carácter más general a medida que se ha ido convirtiendo en el plato más representativo de Bogotá dentro de una cocina nacional compuesta por platos regionales. Esta transición también ha implicado que un plato corriente y popular se convierta en uno más especial y complejo.

Para terminar, las recetas de ajiaco que incluimos también indican una serie de cambios sociales, dos de ellos especialmente llamativos para nosotros: el desarrollo de una mentalidad más científica, y una modernización tardía visible en la literatura culinaria.

En primer lugar, los cambios en el estilo para escribir recetas reflejan la transición de un mundo oral a uno escrito y la difusión de una mentalidad más científica. Las recetas más antiguas no sólo son más breves y esquemas, sino que en la mayoría de los casos son bastante inexactas. La única indicación relativamente precisa del libro más antiguo (González, 1893), consiste en decir “*un poco de cebolla*”. Aún en 1936, recetas como la de Jaramillo no ofrecen cantidades exactas de los ingredientes que se incluyen sino que dan indicaciones muy generales acerca de qué contiene y cómo se hace (como por ejemplo la indicación sucinta de usar “agua guisada”). El resto de la información parece dejarse a la imaginación del lector o más probablemente a su conocimiento previo sobre este arte. Todavía se percibe en el “tono” y el lenguaje de la escritura una vieja concepción –con raíces en la alquimia incluso– para transmitir el conocimiento a un grupo de iniciados y de personas ya familiarizadas con la preparación. Sin embargo, para mediados de siglo las recetas se vuelven un poco más exactas, aunque algunas conserven elementos del estilo narrativo antiguo. Se empieza a emplear un lenguaje más técnico y de tono más neutro, mucho más especializado y detallado. Esto se ve con claridad en las recetas más recientes, en donde más bien poco es dejado a la intuición o a un presumible conocimiento compartido. Ya no tienen la apariencia de notas tomadas rápidamente por una persona asistiendo a la preparación de un plato. Estas recetas cuentan con

una lista de ingredientes seguida de unas instrucciones de preparación muy precisas en lo relacionado con técnicas, utensilios, cantidades, tiempos de cocción y modos de servir. En general, puede notarse la influencia que la ciencia ha empezado a ejercer en el mundo de la cocina, en la codificación y sistematización de las preparaciones, y las técnicas culinarias, y la manera en que las recetas simulan un ejercicio de laboratorio que puede ser recreado por cualquier persona.

De otro lado, la expansión de la industria de los libros de cocina en Colombia es consecuente con el lento desarrollo del país y con un proceso tardío de urbanización. En la segunda mitad del siglo XIX, al parecer sólo se publicaron dos colecciones importantes de recetas. A raíz de la importante expansión económica de la década de 1920, y del lento crecimiento de un público que había aprendido a leer, hubo un aumento en el número de libros publicados. También ha cambiado el perfil de los autores, de hombres letrados, posiblemente con experiencia profesional, a mujeres con un conocimiento práctico de la materia, con frecuencia de posición acomodada y con la capacidad de dar consejos de cómo servir bien, y de etiqueta en general. Sin embargo, el florecimiento de los libros recetarios se da en las décadas de los 50 y 60 con el dramático proceso de urbanización propio de estos años. Mientras que el libro de Hernández (1923) se llama *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, ya para 1957 la Compañía Colombiana de Gas estaba publicando su propia *Libro de cocina* para el creciente mercado conformado por amas de casa ciudadinas con estufas de gas. En cualquier caso, es divertido observar los fuertes vínculos existentes todavía entre la ciudad y el campo, que se ilustran en recetas como la de las Hijas de la Caridad cuyo primer paso en la preparación del ajiajo es “matar el pollo”. Este vínculo se ha hecho cada vez más tenue en la literatura culinaria, hasta llegar en la actualidad a cierta nostalgia por tiempos pasados y, con ella, a la inquietud de lectores y autores por retomar las prácticas artesanales que caracterizaban las preparaciones rurales de otras épocas. Sin embargo, con el reciente boom gastronómico en Bogotá, es muy probable que existan esfuerzos por reinventar el tradicional ajiajo y que dentro de otros 50 años el plato “típico” de la capital haya adquirido un nuevo carácter. 🍴

REFERENCIAS

1. Ancizar, M. (1853). *La peregrinación de Alpha: por las provincias del norte de la Nueva Granada en 1850 i 51*. Bogotá: Echeverría. Recuperado el 22 de enero de 2008, de <http://www.lablaa.org/blaavirtual/historia/perealpha/pe-realalpha10.htm>.
2. Boussingault, J. B. (1885). *Memorias 1823-1832*. Bogotá: Biblioteca V Centenario Colcultura.
3. Compañía Colombiana de Gas (1957). *Libro de cocina*. Bogotá: Librería Voluntad.
4. Cordovez Moure, J. M. (1899). *Reminiscencias de Santafé y Bogotá*. Bogotá: Librería Americana. Recuperado el 22 de enero de 2008, de <http://www.lablaa.org/blaavirtual/historia/remi/remi8.htm>.
5. Cuervo, R. J. (1939 [1867]). *Apuntaciones críticas sobre el lenguaje bogotano, con frecuente referencia al de los países de Hispano-América*. Bogotá: Editorial El Gráfico.
6. Díaz Castro, E. (1967 [1889]). *Manuela*. Cali: Carvajal. Recuperado el 22 de enero de 2008, de <http://www.lablaa.org/blaavirtual/literatura/manuela/manue23.htm>.
7. Escobar de Hernández, G. (1960). *Mi mejor cocina*. Bogotá: Imprenta Salesiana.
8. González, T. (1893). *El industrial del coadjutor: tesoro de recetas sobre cocina española, cocina bogotana, confitería y repostería al uso español y americano; licorería, medicina, higiene y economía doméstica*. Bogotá: Librería Colombiana.
9. Groot, J. M. (2003 [1866]). Una compra de novillos. En: Museo de cuadros de costumbres IV. Biblioteca Virtual del Banco de la República. Recuperado el 22 de enero de 2008, de <http://www.lablaa.org/blaavirtual/literatura/cosiv/cosiv4.htm>.
10. Guarín, J. D. (1884). *Las tres semanas*. Bogotá: M. Rivas. Recuperado el 22 de enero de 2008, de <http://www.lablaa.org/blaavirtual/literatura/trese/trese15.htm>.
11. Hernández S., E. (1923). *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*. Medellín: Félix de Bedout e hijos.
12. Hijas de la Caridad (s.f.). *Arte culinaria: las sopas*. Cali: Imprenta Salesiana.
13. Hollmann, F. de (1937). *Minuta del buen comer*. Bogotá: Cromos.
14. Holton, I. F. (1981 [1857]). *La Nueva Granada: veinte meses en los Andes*. Bogotá: Ediciones del Banco de la República. Recuperado el 22 de enero de 2008, de <http://www.lablaa.org/blaavirtual/historia/nueveint/nueve9a.htm>.

15. Jaramillo A. de Isaza, A. (1936). *La Cocina al Alcance de Todos*. Medellín: Tipografía Industrial.
16. Jiménez, R. (Ed.) (1994). *¡Colombia qué linda eres!, volumen I*. Bogotá: Educar.
17. Lleras de Ospina, I. (1948). *Secretos de cocina: 740 recetas inéditas*. Bogotá: Editorial ABC.
18. Moreno Blanco, L. (Ed.) (1999). *Sabores del pasado: recetas de el estuche*. Bogotá: Panamericana Editorial.
19. Moreno Blanco, L. (1998). *Recetas de la abuela*. Bogotá: Planeta.
20. Ocampo López, J. (1977). *El pueblo boyacense y su folclor*. Tunja: Corporación de Promoción Cultural de Boyacá. Recuperado el 22 de enero de 2008, de <http://www.lablaa.org/blaavirtual/folclor/pueboy/pueboy4b.htm>.
21. Ortiz, F. (1996 [1940]). Los factores humanos de la cubanidad. En: N. Suárez Suárez (Ed.), *Fernando Ortiz y la Cubanidad*. La Habana: Fundación Fernando Ortiz, Ediciones Unión.
22. Patiño, V. M. (1984). *Historia de la cultura material en la América Equinoccial, Tomo I: la alimentación en Colombia y en los países vecinos*. Bogotá: Biblioteca Científica de la Presidencia de la República. Recuperado el 22 de enero de 2008, de http://www.lablaa.org/blaavirtual/historia/equinoccial_1_alimentos/partter4.htm.
23. Real Academia Española (2001). Diccionario de la lengua española (versión del internet). Recuperado el 22 de enero de 2008, de <http://buscon.rae.es/draeI/>.
24. Quirós, M. C. (2003). El Ajiaco ¿Santaferño? Biblioteca Virtual del Banco de la República. Recuperado el 22 de enero de 2008, de <http://www.lablaa.org/blaavirtual/modosycostumbres/cocinacolombiana/ajiaco.htm>
25. Reclus, É. 1958 [1893]. *Colombia*. Bogotá: Editorial ABC. Recuperado el 22 de enero de 2008, de <http://www.lablaa.org/blaavirtual/geografia/colomb/colom21.htm>.
26. Sánchez Botero, E. (2001). *Recetas de la abundancia: patrimonio gastronómico de los países del Convenio Andrés Bello Bolivia, Chile, Colombia, Cuba, Ecuador, España, Panamá, Perú, Venezuela*. Bogotá: Convenio Andrés Bello.

