

DIRECTORIO DE COCINEROS Y COCINERAS TRADICIONALES

Municipio de Arenal Sur de Bolívar

Sabores y saberes que cuentan historias y conservan tradiciones



Merendero mi Liz

Nuestra historia:

Este emprendimiento nació gracias a mi hija Liz, quien un día me propuso preparar arroz con pollo para vender y así generar algún ingreso.

La idea nos gustó tanto que decidimos continuar y ampliar nuestra oferta con pasteles, postres, comidas especiales y refrigerios elaborados con dedicación y el sabor de lo hecho en casa.

Productos:

Ofrecemos refrigerios, tamales, pescado, gallina, ovejito y postres, entre otros.

Contacto: Yarima Montes Ruiz

 3105178308 - 3104659659



Mi Hermana y yo

Nuestra historia:


Surgió por la necesidad de asegurar un sustento para mis hijos.

Productos:

Ofrecemos peto, arepas rellenas, empanadas, caldo de gallina criolla, jugos y refrigerios. Atendemos eventos especiales y pedidos por encargo.

Contacto: Lesdy Isabel Pallares Marmol

 lesdypallares@hotmail.com

 3134692132





Chocolo y Tradición

Nuestra historia:

Nació gracias a la inspiración de mi suegro, quien solía cosechar maíz chocolo. El quería que yo lo ayudara a generar ingresos para nuestra familia, ya que mi esposo y yo necesitábamos un sustento adicional. En ese momento, mi suegro me pidió que preparara bollos con el maíz que él cosechaba, y fue ahí cuando descubrí mi pasión por la cocina tradicional. Me encantaba preparar platos típicos y, con el tiempo, decidí convertir esta pasión en un emprendimiento. Así nació Chocolo y Tradición, un proyecto que ha sido un sustento para mi familia y que ha crecido gracias al apoyo de mis cuatro hijas y mi esposo.

Productos:

Ofrecemos bollos de maíz fresco, arepas - mazorca asada y cocida, mazamorra tradicional, natilla y todo esto se prepara con la mazorca de chocolo que es nuestra materia prima. Entrega a domicilio a través de WhatsApp y llamadas.

Contacto: Jessica Karina Garcia Grimaldo



Jessicakarinaragarcigrimaldo@gmail.com



3105175138



Liz Delicius

Nuestra historia:

Nació en 1992 y surgió porque siempre me ha apasionado la cocina: las comidas típicas y ancestrales, la comida natural, las comidas rápidas y todo lo relacionado con los fritos y los tamales.

Productos:

Ofrezco domicilios por WhatsApp y servicio puerta a puerta para todo lo relacionado con preparaciones de cocina tradicional. Me pueden encontrar en el corregimiento de Buenavista, sur de Bolívar, calle 1 barrio San Pedro Clavel.

Contacto: Lillys Rico Mármol



3126205783 - 3116082042





Las Cubanas de Ochis

Nuestra historia:

La cubana es una bebida ancestral, traída a nuestra población arenalera hace mas de 40 años. En el caso nuestro específicamente, fue traída por mi madre Ana Rosa Montes Campo, la cual la aprendió a hacer en la Gloria Cesár, la base de su elaboración es la leche y el arroz, acompañada de otros ingredientes que le dan su textura y agradable sabor al paladar, tales como la maizena, el azúcar y el extracto de la esencia de vainilla. Todo inicia con el amor de quien la hace al compás del fuego producido por el fogón de leña, dado que lo cocido a leña tiene un sabor a naturaleza, a pueblo y ancestralidad, después de una muy buena cocción al dejarse enfriar se entra en un proceso de licuado, para después envasar y luego entra a refrigeración.

En nuestro emprendimiento le hemos llamado "Cubanas de Ochis", debido que la enseñanza de su elaboración fue heredada, por mi madre, a quien cariñosamente le llamamos "mami Ochis" quien fue la pionera de esta bebida única y especial en Arenal.



Productos:

Cuabanas - Una bebida muy natural a base de arroz y leche, nos puedes encontrar en el Km. 1 Vía Arenal - Buenavista.

Contacto: Zenith Zayas Montes



3043736657

Mi Sustento

Nuestra historia:

Nació porque desde muy adolescente aprendí a trabajar con mi abuela. Empecé vendiendo en la calle y pedía números de contacto para llevar mis productos hasta sus casas.

Productos:

Me inspiró la necesidad de asegurar nuestro sustento; gracias a este trabajo pude brindar el pan de cada día para mis hijos y para mí. Ofrezco tamales, almojábanas cocidas y bollos de plátano, entre otros.

Contacto: Felipa Mendoza



3206348140





Arepas Delicias de Suleiny

Nuestra historia:

En nuestro municipio antes se preparaban arepas de maíz en fogón de leña, una tradición que poco a poco se fue perdiendo. Un día decidí retomar esta costumbre para que no desapareciera y mantener vivo el sabor de nuestras raíces.



Productos:

Hoy elaboro arepas tradicionales, ofrezco jugos naturales y realizo entregas a domicilio o puerta a puerta.



Contacto: Sughey Del Carmen Peña Lobo



3125143193

Mi Esperanza

Nuestra historia:

Me inspiré porque siempre me ha gustado mi trabajo; lo hacía con dedicación para sostenerme a mí y a mis hijos.

Productos:

Ofrezco galletas, quequis, caballitos, cocadas y otros productos tradicionales.



Contacto: Perfinia Lazcarro De Grimaldo



3116972832



Salomé

Nuestra historia:

Salomé nació hace 8 años, después de separarme del padre de mis hijos. En este proyecto encontré una oportunidad para salir adelante y ofrecerles un mejor futuro.

Desde entonces vendo yogures, postres, chorizos y ropa, productos entregados con dedicación y amor. Salomé no solo es mi sustento, sino también un ejemplo de que las mujeres y madres solteras podemos construir nuestros sueños y salir adelante.



Productos:

Estamos ubicados en el corregimiento de Buenavista y ofrecemos yogures, postres, chorizos y venta de ropa.

Contacto: Laura del Rosario Peña Marmol



3113014439

Panochas Doña TEMI

Nuestra historia:

Este emprendimiento surgió de la necesidad de generar ingresos para mi familia, y también del deseo de mantener viva nuestra tradición.

Productos:

Ofrecemos: Panochas y enyucados en horno artesanal, galletas, quequis y cortadas.

Contacto: Maria Ema Niño Duarte



3052746439



Embutidos y Lácteos Maylau

Nuestra historia:

Los embutidos comenzaron cuando el SENA llegó a mi comunidad a dictar un curso de elaboración de chorizos. Desde entonces, seguí preparando junto a los postres. Un día, mi hermana me impulsó a emprender y así nació la idea. Me animé aún más porque soy madre soltera y eso me inspiró a seguir adelante.



Productos:

Hoy ofrezco yogurt, postres y chorizos artesanales, elaborados con dedicación y amor. Nos puedes encontrar en Buenavista Arenal Sur de Bolívar.



Contacto: Maria Bernanda Peña Marmol



3107446704

GURY'S Sazón

Nuestra historia:

Buscamos mantener vivo el legado y la sazón familiar, recreando platos tradicionales con los mismos ingredientes, pero dando vida a nuevas versiones.



Productos:

Ofrecemos: Comidas típicas y gourmet y nos pueden encontrar en el barrio Centro- Callejón el Borracho.



Contacto: Wilmer Toro Zayas



eltoritozayas@gmail.com



3045794010



Tejidos con Amor

Nuestra historia:

Mi primer emprendimiento surgió cuando quedé sola con mis hijos. Como madre soltera, decidí crear una fuente de sustento para salir adelante y ofrecerles un mejor futuro.

Productos:

Hoy confecciono ropa para hombre, camisetas, blusas y también realizo tejidos en crochet.

Contacto: Isabel Mármol

 lesdypallares@hotmail.com

 3134962132

