



ARENAL A FUEGO LENTO:

proceso de caracterización de sus cocinas tradicionales

En el marco del Programa Cocinas para la Paz, liderado por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO Colombia, se realizó un proceso de investigación participativa de la mano de la comunidad con el fin de identificar los saberes y prácticas tradicionales que dan lugar al patrimonio alimentario y culinario asociados a los ecosistemas agroalimentarios del municipio de **Arenal**.



Invitación, socialización y concertación
para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Arenal.
Participación: 48 personas de la comunidad y 4 actores institucionales.

52 **6** **46**

Entrega de los resultados de la caracterización a la comunidad y las autoridades locales.

Características del proceso:

- Se incorporó el enfoque de género y diversidad.
- Se facilitó el diálogo y el intercambio de saberes.
- Se fortalecieron vínculos comunitarios alrededor del patrimonio alimentario y culinario.

Sistematización de los resultados

de la caracterización para dar cuenta de la riqueza del patrimonio alimentario de Arenal y los retos que enfrenta para su permanencia y salvaguardia.

1 Documento de informe y piezas comunicativas para divulgación.

Construcción de la cartografía alimentaria

para reconocer la memoria del territorio en los espacios para la obtención y producción de alimentos, así como de los lugares en donde se reproducen las cocinas tradicionales, las prácticas artesanales y el consumo de las preparaciones culinarias locales.

26 **4** **22**

Durante el recorrido se resaltaron preparaciones tradicionales como las *panochas arenaleras*, el *peto*, la *chicha de mano*, los *envueltos de maíz* y la *cubana*.

Entrevistas a personas portadoras de tradiciones

relacionadas con la alimentación local, para documentar sus historias de vida, así como las prácticas y recetas tradicionales de interés.

Se entrevistaron a 3 cocineras tradicionales y 1 artesano.

4 **1** **3**

Caracterización individual

Iniciativas de cocinas tradicionales

de las personas participantes vinculadas al proceso.

25 Iniciativas caracterizadas

Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

relacionadas con el patrimonio alimentario y culinario que pueden contribuir en su fortalecimiento.

12 Actores

5 Institucionales
de los sectores cultura, salud, productivo y educativo

7 Comunitarios
*4 cocineras tradicionales
1 artesana
2 organizaciones comunitarias*

Talleres participativos

de caracterización e identificación de los alimentos tradicionales, saberes y prácticas culinarias asociadas a las cocinas locales.

25 **3** **22**



¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Arenal?



A map of Colombia with its departmental boundaries outlined in white. The Bolivar department is highlighted in a solid yellow color. A red location pin icon is placed over the highlighted area, with a yellow callout box containing the text 'Arenal, Bolivar'. The background of the map is a dark green with wavy, topographic-like lines.

Cocinas para la Paz es una iniciativa del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes que busca salvaguardar y fortalecer las prácticas, saberes y tradiciones culinarias de las comunidades del país. En alianza con la FAO Colombia se ha avanzado en el reconocimiento de las cocinas tradicionales como patrimonio cultural inmaterial y espacios de memoria y cuidado, fundamentales para la garantía del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada y para el desarrollo sostenible y la construcción de paz territorial.

A photograph showing a pair of hands holding a shallow wooden bowl filled with grains. Overlaid on the image is a circular logo with the text 'COCINAS PARA LA PAZ' and a stylized globe. Below the logo, the text 'ARENAL A FUEGO LENTO:' is written in large, bold, yellow letters. Underneath that, in smaller white text, it says 'proceso de caracterización de sus cocinas tradicionales'. A yellow callout box with a red location pin icon contains the text 'Arenal, Bolivar'. The background is a dark green with wavy lines.





Desde la perspectiva
DE ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

El reto

Está en transitar hacia prácticas locales de producción de alimentos sostenibles, **por eso la recomendación es** implementar medidas para favorecer la rotación de cultivos, uso de biofertilizantes y bioplaguicidas, técnicas de conservación y recuperación del suelo, entre otros.

El reto

Está en enfrentar las causas y afectaciones asociadas al cambio climático, **por eso la recomendación es** implementar sistemas de producción de alimentos que incluyan variedades locales con técnicas que reduzcan el estrés de los cultivos, la gestión eficiente del agua y planes de contingencia climática.

El reto

Está en enfrentar la disminución de especies vegetales y animales que limitan el acceso a ingredientes tradicionales, **por eso la recomendación es** establecer áreas protegidas para la producción de alimentos, promover el rescate y conservación de semillas y razas locales.



Desde la perspectiva
PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

El reto

Está en generar estrategias que aporten al reconocimiento y salvaguardia de los saberes y prácticas asociados a las cocinas tradicionales, **por eso la recomendación es** realizar encuentros con personas portadoras y sabedoras de las cocinas tradicionales en espacios vivos como patios, huertas, escuelas o sedes comunales, donde se propicien procesos de diálogo y aprendizaje.

El reto

Está en conservar y visibilizar las recetas, técnicas y conocimientos de cocina tradicional que resguardan las personas sabedoras del territorio, **por eso la recomendación es** generar espacios de diálogo y práctica con cocineras y cocineros tradicionales, y construir una cartilla, un video, audios o un recetario para conservar ese conocimiento.

El reto

Está en fomentar el interés de niñas, niños, adolescentes y jóvenes por las recetas tradicionales del territorio, **por eso la recomendación es** desarrollar propuestas creativas y cercanas, combinar la preparación de recetas tradicionales con actividades, como juegos, desafíos, dibujos o canciones, para que las nuevas generaciones se acerquen a la cocina de forma divertida.



Desde la perspectiva
CONSUMO DE ALIMENTOS

El reto

Está en sensibilizar a la comunidad frente a los beneficios nutricionales, sociales, culturales y ambientales de las cocinas tradicionales, **por eso la recomendación es** implementar procesos de educación alimentaria y nutricional basados en la diversidad alimentaria del territorio, con la participación de actores de la agricultura y la pesca, así como de las instituciones, y hacer divulgación a través de los medios de comunicación más consultados por la población.

El reto

Está en favorecer espacios para la transmisión de saberes culinarios a las nuevas generaciones, **por eso la recomendación es** llevar a cabo acciones para la investigación y documentación participativa que vincule a la comunidad, por ejemplo, con el desarrollo de talleres intergeneracionales y recuperación de la memoria alimentaria en donde personas mayores compartan sus conocimientos culinarios a jóvenes.

El reto

Está en favorecer el consumo de alimentos locales por parte de las generaciones presentes y futuras, **por eso la recomendación es** que se incentiven y financien procesos de innovación alrededor del uso y transformación de los alimentos locales, así como de la cocina con la participación de las personas portadoras de saberes y las nuevas generaciones.





CONSUMO DE ALIMENTOS

Sabías qué

para fortalecer las cocinas tradicionales se debe:

- **Incluir las apuestas del Programa** Cocinas para la Paz en políticas públicas y planes de desarrollo municipal que busquen fortalecer y salvaguardar las prácticas y conocimientos asociadas al patrimonio culinario y alimentario.
- **Incorporar los alimentos locales y las preparaciones culinarias tradicionales** en la oferta alimentaria de los programas locales de asistencia alimentaria.
- **Llevar a cabo acciones institucionales y comunitarias** para la disminución del consumo y prohibición del patrocinio y publicidad de productos comestibles y bebibles ultraprocesados (paquetes, gasesos y jugos artificiales) y **promover el consumo** de alimentos frescos y naturales, así como de **preparaciones tradicionales**.



PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

Sabías qué

para fortalecer las cocinas tradicionales se debe:

- **Fortalecer la documentación comunitaria** de recetas, técnicas y relatos de personas sabedoras mediante acciones participativas e inclusivas.
- **Asignar recursos y acompañamiento técnico** a iniciativas gastronómicas comunitarias que protegen el patrimonio alimentario y culinario y dinamizan la economía local.
- **Apoyar encuentros intergeneracionales** en ferias, festivales y espacios comunitarios para mantener vivas las prácticas culinarias del territorio.



ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Sabías qué

para fortalecer las cocinas tradicionales se debe:

- **Respetar y reconocer el derecho de las comunidades**, grupos e individuos a ejercer prácticas, representaciones, expresiones, saberes y conocimientos que garanticen la viabilidad del patrimonio cultural alimentario.

- **Incorporar principios de igualdad de género**, promover la participación activa de niñas, niños, jóvenes y garantizar el respeto por las identidades étnicas.
- **Impulsar la agricultura tradicional y los sistemas de cultivo ancestrales** como las chagras, mingas, conucos, huertas y azoteas que fortalecen la soberanía alimentaria y preservan la biodiversidad.



RETOS Y RECOMENDACIONES

Arenal, Bolívar

Para fortalecer las cocinas tradicionales se debe garantizar la participación de las personas cocineras tradicionales y sabedoras en espacios de toma de decisiones, con voz y voto, alrededor de lo alimentario y lo cultural.



Aniversario



Culturas



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Jessica Karina García Grimaldo**



RECETA DEL BOLLO DE MAÍZ

- Amasijo tipo de envuelto de maíz, que puede estar relleno de queso.
- Se elabora a partir de maíz tierno.
- Es consumido en el desayuno, almuerzo o cena, o incluso como refrigerio por la tarde.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio abierto con fogón de leña



Cocina dentro de casa

TÉCNICAS USADAS



Molido

Amasado

Hervido

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña
Hojas de bijao



INGREDIENTES

De 10 a 15 bollos:

- 2 kg de mazorca entera
- 200 g de azúcar
- 25 g de sal
- 100 g de queso
- 1 g de bicarbonato

UTENSILIOS

- Cuchillo para raspar la tusa
- Molino de mano para moler el grano
- Poncheras de aluminio
- Cuchara grande para revolver los ingredientes (de acero o aluminio)
- Olla grande para cocinar el bollo
- Cava de icopor

PREPARACIÓN

1

Desprender y moler el maíz. Reservar el líquido obtenido para humedecer la masa.

2

Rallar o picar el queso y amasar junto con el maíz hasta lograr una mezcla homogénea.

3

Preparar los envoltorios usando hojas de maíz (amero) y formar los envueltos.

4

Colocar tusas en el fondo de la olla y acomodar los envueltos encima para evitar que se peguen.

5

Cocinar en agua hirviendo durante aproximadamente 2h.





Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Zenith Zayas**

RECETA DE LA CUBANA

- La cubana es una bebida refrescante a base de arroz.
- Se recomienda disfrutarla fría y mantenerla refrigerada para conservar su calidad.
- Se consume en festividades como semana santa, fiestas patronales y decembrinas.

ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



Fogón de
leña ubicado
en el patio

TÉCNICAS
USADAS



Remojo
Molido
Hervido
Licuado

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 2 Litros de Cubana:

- 1.6 Lts agua
- 1.2 Lts leche de vaca
- 270 g de arroz
- 30 g de azúcar
- Esencia de vainilla
- 20 g de maicena

UTENSILIOS

- Molino de mano para moler el arroz
- Colador de malla
- Mecedor o palo de madera
- Licuadora
- Olla grande
- Batidor grande
- Poncheras de aluminio
- Cuchillo para limpiar el pescado
- Botellas de plástico para envasar

PREPARACIÓN

1 Remojar el arroz en agua durante aproximadamente 2h y luego molerlo.

2 Hervir agua con leche en una olla; cuando rompa el hervor, agregar el arroz molido, maicena y esencia de vainilla. Cocinar a fuego bajo por 1h, removiendo constantemente.

3 Dejar reposar y enfriar ligeramente; luego licuar la mezcla junto con el azúcar y adicionar la esencia de vainilla.

4 Colar la preparación para obtener una textura fina.

5 Envasar en botellas limpias y refrigerar para conservar el producto por más tiempo.





Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Selaine Zayas**



RECETA DE LA VIUDA DE PESCADO

La viuda de pescado es un plato tradicional de Arenal, elaborado a base de bocachico seco, el cual se prepara cuidadosamente poniéndolo a secar con sal al sol durante tres días previos a la cocción. Esta receta se acompaña de yuca y plátano, ingredientes que se combinan y se cocinan al vapor envueltos en hojas de bijao.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña ubicado en el patio

TÉCNICAS USADAS



Secado al sol



Cocción al vapor



Envuelto en hojas

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña
Hoja de bijao



INGREDIENTES

Para 2 -3 personas:

- 1 kg bocachico
- 1 lb yuca
- 1 lb de plátano amarillo
- Pizca de sal

UTENSILIOS

- Cuchillo para limpiar el pescado
- Olla
- Hojas de bijao

PREPARACIÓN

- 1 Abrir, salar y secar el pescado al sol durante 3 o 4 días antes de la preparación.
- 2 Preparar la olla colocando una base de palitos y hojas de bijao para evitar que los ingredientes se peguen.

- 3 Acomodar una capa de yuca y plátano maduro sobre la base, y cubrirla con hojas de bijao.

- 4 Colocar el pescado seco encima de la cama de tubérculos y envolverlo nuevamente con hojas, formando un paquete cerrado.

- 5 Cocinar al vapor, con poca agua en el fondo, para concentrar sabores y mantener la textura de los ingredientes.

- 6 Cuando el pescado y el bastimento este suave, retire de la olla y sirva en hoja de plátano o de bijao.



INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

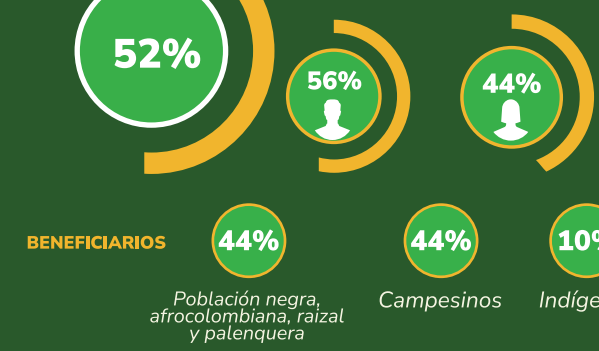
25 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 92% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, un 4% corresponde a artesanías y otro 4% a producción agrícola o pecuaria.
- 44% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura, marketing gastronómico y conocimientos en prácticas tradicionales y ancestrales.
- 44% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.
- 84% Favorece la independencia económica de las mujeres.

PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS
Son cocineros y cocineras tradicionales



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 48% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 16% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercadeo.
- 12% Requiere mejoramiento o construcción de un espacio físico para comercializar alimentos locales.

¿DE DÓNDE PROVIENEN LOS ALIMENTOS USADOS EN LAS COCINAS LOCALES?

- Huertas de traspatio:** Se identificaron 18 alimentos, entre ellos está la cúrcuma, ají pito, gallinas y pato.
- Huertas familiares y granjas:** Se identificaron 18 alimentos, entre ellos está el maíz, el frijol, el panche y el piscingo.
- Ciénaga de Morrocoy y el río Morales:** Se identificaron 8 alimentos, entre ellos está el moncholo y el coroncoro.

FRECUENCIA
CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Varias veces al año:** Yuca, ñame, plátano
- Por ciclos de producción:** Maíz, arroz
- Anualmente:** Aguacate y peces, según la subienda del río

PROBLEMÁTICAS
QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Contaminación del agua y el suelo
- Alteraciones del clima asociadas a la temperatura ambiental, sequías y lluvias
- Disminución de especies vegetales y animales claves para la alimentación tradicional

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

- Pesca y caza con técnicas tradicionales**
- Agricultura tradicional y familiar**
- Recolección de alimentos silvestres**

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Realizan labores de labranza, construcción de infraestructuras y la preservación de semillas.
- Participan más que las mujeres en las decisiones sobre la producción y el uso de los recursos del territorio.
- Cuidan las plantas, recolectan, preparan alimentos, gestionan el agua y realizan labores de limpieza en la ciénaga y las quebradas.

DESTINO
DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO

- Autoconsumo de las familias que los producen
- Se transforma en subproductos
- Se venden localmente

COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Arenal, Bolívar



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:** Bollo de mazorca, bollo limpio, enyucado, chicha de mamo, dulce de frijol, dulce de ñame, la cubana, arepas de maíz y sopa de frijol.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:** Sancocho de gallina, sancocho de pavo, viuda de cerdo, chivo guisado, venado guisado, ovejito guisado y pato guisado o en viuda.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:** Biagre en salsa, pito pito de moncholo, viuda de Barbú, galápagu guisado, viuda de dorada, viuda de bocachico, mojarra frita y pescado en cabrito.

ESPACIOS

MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

- Espacio abierto con fogón de leña
- Cocina dentro de casa

TÉCNICAS

MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS

- Amasado
- Batido
- Envoltorio
- Harvido
- Viuda
- Frito
- Fermentado
- Guisado
- Asado

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Caldero, paila, olla, cuchillo, cuchara de palo, piedras para pangar, vasijas de barro, vasos, utensilios de totumo.

¿Por qué se han dejado de usar?

- No se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas para la elaboración de utensilios tradicionales
- Medidas sanitarias que prohíben su uso
- Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones tradicionales

PROBLEMÁTICAS
QUE PONEN EN RIESGO EL USO Y PRESERVACIÓN DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES

- Poca transmisión de conocimientos y prácticas culinarias entre generaciones.
- Desinterés de las nuevas generaciones por las recetas tradicionales del territorio.
- Ausencia de medidas comunitarias, gubernamentales para recopilar recetas y técnicas tradicionales.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?


- A diario**, en momentos de abundancia (subienda del río y cosechas).
- En festividades locales**, como el Festival del Retorno (viudas, ya sean de pescado, res o cerdo).
- En Semana Santa**, los dulces locales.
- Ocasionalmente** (ovejito guisado, pato guisado, arroz con coco).

RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- La **salud alimentaria** está estrechamente vinculada con las **cocinas tradicionales**.
- Para las comunidades étnicas se establece una **conexión profunda** entre el equilibrio del cuerpo, la mente, el espíritu y el territorio.
- Los alimentos de la cocina tradicional aportan **más nutrientes** al cuerpo que las comidas rápidas.

MANIFESTACIÓN CULTURAL CUÁNDOS (CANTOS)

- Son versos inéditos propios de la tradición oral.
- Se caracterizan por ser improvisados por los cantadores y acompañados con la música de tambores o el ritmo de las palmas.
- Se inspiran en necesidades particulares y de contexto, reflejan la forma de percibir la cotidianidad.
- Anteriormente, se cantaban en el mes de noviembre para ahuyentar la almas, y en especial, en la época de cortes de luz.
- La secuencia de los Cuándos consiste en la alternancia entre el canto de un verso y el coro colectivo del Cuándó.

PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

Estas preparaciones fueron priorizadas por la comunidad en un ejercicio participativo que reafirma su valor dentro de la identidad cultural local. Desde el Programa Cocinas para la Paz invitamos a cuidar el medio ambiente y la biodiversidad, incluyendo las especies animales, las plantas y los recursos naturales que sustentan estas recetas.



Cocinas para la Paz es una iniciativa del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes que busca salvaguardar y fortalecer las prácticas, saberes y tradiciones culinarias de las comunidades del país. En alianza con la FAO Colombia se ha avanzado en el reconocimiento de las cocinas tradicionales como patrimonio cultural inmaterial y espacios de memoria y cuidado, fundamentales para la garantía del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada y para el desarrollo sostenible y la construcción de paz territorial.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura **FAO** Aniversario

Culturas

ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS




CONSUMO DE ALIMENTOS