



## SABORES CON HISTORIA:

el patrimonio culinario vivo de Barrancabermeja

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 **Barrancabermeja**.



### Invitación, socialización y concertación

del proceso para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Barrancabermeja.  
Participación: 29 personas de la comunidad y 2 actores institucionales.

31 8 23

### 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

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

- 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.

24 4 20

Durante el recorrido se resaltaron preparaciones tradicionales como las bollos, tamales, empanadas, desmechados y cabro al horno.

### 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 2 cocineras tradicionales.

2 0 2

## ¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Barrancabermeja?



### Caracterización individual

Iniciativas de cocinas tradicionales de las personas participantes vinculadas al proceso.

20 Iniciativas caracterizadas

### Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

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

13 Actores

3 Institucionales

de los sectores de gobierno local, cultura y agricultura

10 Comunitarios

2 cocineras tradicionales

3 pescadores

2 agricultores

1 defensor de DDHH

2 organizaciones comunitarias

### Talleres participativos

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

19 4 15



**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.



Aniversario



Desde la perspectiva  
**DE ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS**

**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 locales y razas locales.

**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 y del agua, 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.



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 el carácter auténtico de las preparaciones locales a partir del empleo de utensilios tradicionales elaborados con materiales naturales propios del territorio, **por eso la recomendación es** implementar medidas a nivel comunitario e institucional para fortalecer y promover la elaboración y uso de utensilios artesanales de manera sostenible.

**El reto**

Está en que la comunidad tome decisiones informadas y conscientes pensando en las generaciones presentes y futuras, **por eso la recomendación es** implementar campañas informativas tanto con productores como consumidores que orienten el uso de alimentos locales teniendo en cuenta el calendario agroecológico de especies vegetales y animales utilizadas en las preparaciones culinarias.



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, gaseosas 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 garantizan 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

**Barrancabermeja, Santander**

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.





Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Zoraida “Chory” Agámez**



## RECETA DEL BOCACHICO FRITO SUDADO

- Requiere de fritura y guisado en una sola preparación.
- Se suele consumir el mismo día que se elabora.
- Es consumido como desayuno, almuerzo o cena.

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio  
abierto con  
fogón de leña



Cocina  
dentro de  
casa

### TÉCNICAS USADAS



Arrollado

Frito

Cocido

Guisado

### RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Hojas de bijao  
o plátano  
Leña





## INGREDIENTES

Para 4 porciones:

- 4 bocachicos medianos
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 4 ajíes dulces
- ½ col pequeña
- 2 ramitas de orégano fresco
- 1 cucharadita de comino entero (tostado y molido)
- 4 cucharadas de aceite achiotado (preparado con semillas de achiote)
- 2 hojas de bijao
- ½ taza de extracto de coco (segundo zumo del coco rallado y exprimido) (opcional)
- 4 plátanos verdes (para patacones o mafufo)
- 2 tazas de arroz de coco

## UTENSILIOS

- Cuchillo para arrollar el pescado
- Sartén para freír el pescado
- Tabla para picar
- Cuchara grande para revolver los ingredientes (de acero o aluminio)

## PREPARACIÓN

- 1** Escamar los bocachicos, retirar las vísceras, arrollarlos, lavarlos muy bien y salpesarlos con 2 cucharaditas de sal.
- 2** Freír cada pieza en suficiente aceite caliente hasta dorar. Reservar.
- 3** Picar finamente la cebolla, el ajo, los ajíes dulces, la col y el orégano. Mezclar con el comino tostado y molido. Incorporar el aceite achiotado y sofreír hasta que tome buen color y aroma.

4

En una olla, colocar una cama de guiso, luego el pescado frito encima y cubrir con el resto del guiso. Tapar con hojas de bijao, presionando ligeramente para que no quede aire. Cocinar a fuego lento hasta que quede jugoso y espeso.

5

Al final, agregar con cuidado el extracto de coco (½ taza), evitando que se corte la preparación (paso opcional)

6

Acompañar con patacones de plátano verde o mafufo, y arroz de coco.





Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Martha Lucía Piña Peñuela**



## RECETA DEL SANCOCHO TRIFÁSICO

- El sancocho trifásico es un plato fuerte que se somete a cocciones largas.
- Un sancocho pa' curar la pena, la fiesta, el día, no hay mejor forma de amar que con sopa y alegría.
- Se consumen mayoritariamente en festividades como el día del trabajador, fiesta de la Virgen del Carmen y Festival del Sancocho Decembrino.

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio  
abierto con  
fogón de leña



Cocina  
dentro de  
casa

TÉCNICAS  
USADAS



Adobado  
Hervido

RECURSOS  
NATURALES  
EMPLEADOS



Leña





## INGREDIENTES

Para 4 porciones:

- 500g de carne de res (costilla o falda)
- 500g de pollo
- 1 cabeza de bagre
- 2 mazorcas tiernas en trozos
- 2 plátanos verdes
- 300g de ahuyama
- 300g de yuca
- 200g de arracacha
- 2 papas medianas
- 2 ramas de apio
- 5 dientes de ajo
- 4 tallos de cebolla en rama
- 1 pimentón rojo
- ½ pimentón verde
- ½ manojo de cilantro con raíz
- 2 granos de pimienta dulce
- 2 granos de pimienta de olor
- 1 cebolla cabezona mediana
- 1 tomate maduro
- 1 ají pequeño
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

## UTENSILIOS

- Olla grande o indio
- Cucharón de madera
- Trincho
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Totumas para servir
- Cazuela de barro

## PREPARACIÓN

- 1 Lavar la carne de res, el pollo y la cabeza de bagre. Adobar con ajo, cebolla en rama, pimentón y sal; reposar 30–60 min.
- 2 En una olla grande con agua, añadir la carne de res, la mazorca, pimienta dulce y pimienta de olor. Llevar a ebullición, espumar y cocinar tapado 30–40 min.
- 3 Incorporar la ahuyama y el plátano verde en trozos; cocinar 10 min.
- 4 Agregar el pollo; cocinar 15–20 min. (Opcional: retirar las presas de pollo ya cocidas y reservar para dorarlas ligeramente antes de servir).
- 5 Añadir la yuca, la arracacha, la papa y el apio en rama; ajustar sal y continuar la cocción hasta que los tubérculos estén tiernos.
- 6 Sumar la cabeza de bagre y cocinar 8–12 minutos, solo hasta que suelte sabor sin deshacerse.
- 7 Finalizar con cebolla en rama y abundante cilantro con raíz; dar un último hervor 3–5 minutos y rectificar sazón.
- 8 Preparar el pique aparte: mezclar cebolla, tomate, pimentón, ají, aceite, limón, sal y ajo; dejar macerar 10 minutos.
- 9 Servir en cazuela: repartir caldo, carnes y verduras; coronar con pique. Acompañar con arroz y aguacate.

## INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

20 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

45% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 15% al procesamiento de alimentos y el 10% a la gestión cultural.

35% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura y mercadeo gastronómico.

90% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.

90% Favorece la independencia económica de las mujeres.

INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

60% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.

10% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercadeo.

20% Requiere capacitación en creación y gestión de proyectos productivos.

PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS

Son cocineros y cocineras tradicionales



38% Beneficiarios: Población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera

28% Campesinos

8% Indígenas

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

- Espacios naturales:** Se identificaron 33 alimentos, entre ellos está la ahuyama, el bore, la guayaba dulce.
- Huertas familiares y granjas:** Se identificaron 39 alimentos, entre ellos está el cacao, la mandarina, el tomate y la hierbabuena.
- Ciénagas y ríos:** Se identificaron 12 alimentos, entre ellos está el sábalo y la tortuga.

**FRECUENCIA**  
CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Varias veces al año:** Cárnicos y flame
- Por ciclos de producción:** Yuca
- Anualmente:** Aguacate y peces, según la subienda del río

**PROBLEMÁTICAS**  
QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Reducción de la cantidad de tierra cultivable por la erosión y pérdida de nutrientes.

## PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

- Pesca y caza con técnicas tradicionales:** Agricultura tradicional y familiar

**PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO**

- Realizan labores de campo, pesca, caza y recolección de alimentos.
- Participan más que las mujeres en las decisiones sobre la producción y el uso de los recursos del territorio.
- Se dedican al hogar, la cocina y el cuidado de las huertas caseras.

**DESTINO**  
DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO

- Autoconsumo de las familias que los producen
- Se transforma en subproductos
- Se venden localmente
- Incremento de prácticas agrícolas extensivas, tipo monocultivo y ganadería
- Pérdida de la biodiversidad local



## COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Barrancabermeja, Santander



## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

**Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:**  
Consomés, caldos, bellos, dulces, sopas, cremas, aromáticas, mazamoras, cubanas, sancochos, arroces especiales, quesos, patacones, embutidos y ensaladas.

**Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:**  
Sopas, cremas, consomés, caldos, sancochos, arroces, desmechados, guisados, estofados, asados, empanadas, chicharrones y cabro al horno.

**Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:**  
Viuda de pescado, frito sudado, sopas, sancocho de bagre, consomé de pescado, pez al cabrito y pescado relleno.

**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

- Ahumado
- Frito
- Guisado
- Envoltorio
- Dulce
- Salmuera

## UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Parrilla, indio, cucharón de palo, palote, totumos, cuchara de totumo, hoja de bijao, leña, machete, piedras, ralladores, cuchillos, calderos.

- ¿Por qué se han dejado de usar?
- No se produce la materia prima con la que se elabora el utensilio
  - 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.
- Influencia de las dietas y productos alimentarios globalizados que desplazan las recetas tradicionales.
- Ausencia de medidas comunitarias, generacionales para rescatar 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 de Sancocho en Cienfuentenario, Festival del Sancocho Levantamuerto.
- En Semana Santa y aniversario de Barrancabermeja:** dulces locales.

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 AGRICULTURA Y PESCA

- Estrecha relación que se ha tejido entre las características del territorio y sus habitantes.
- Las expresiones culturales e identitarias se han moldeado a través de estas prácticas.
- Favorecidas por la hidrografía del territorio: ríos, quebradas y cienagas.
- La riqueza cultural e interacción con comunidades indígenas, afro y campesinas.

## 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**

**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