



CÁQUEZA:

saberes y sabores que construyen patrimonio

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 **Cáqueza**.



Invitación, socialización y concertación

del proceso para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Cáqueza.

Participación: 16 personas de la comunidad y 4 actores institucionales.

20 5 15

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 Cáqueza 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.

24 10 14

Durante el recorrido se resaltaron preparaciones tradicionales como la almojábana caqueceña y el guarapo. También se hizo un recorrido por los sitios de producción de alimentos agroecológicos, para resaltar la importancia del cuidado y conservación de las semillas nativas y criollas de alimentos como la papa, los tubérculos, las verduras y el frijol.

¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Cáqueza?



Caracterización individual

Iniciativas de cocinas tradicionales

de las personas participantes vinculadas al proceso.

19 Iniciativas caracterizadas

Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

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

16 Actores

4 Institucionales

de los sectores de gobierno local, agricultura, educativo y salud

12 Comunitarios

7 cocineras tradicionales
3 sabedores
2 restaurantes locales

Talleres participativos

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

18 6 12

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.

3 0 3



📍 Caqueza, Cundinamarca

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.



CÁQUEZA:

saberes y sabores que construyen patrimonio

📍 Caqueza, Cundinamarca



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 criollas.

El reto

Está en recuperar las prácticas locales y tradicionales de producción de alimentos sostenibles del campesinado, **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 la contaminación ambiental generada por el ser humano, **por eso la recomendación es** sensibilizar y concienciar a la población sobre el cuidado del agua y del ambiente.



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 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.

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.



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

📍 **Cáqueza, Cundinamarca**

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: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Margarita Rojas de Hernández**



RECETA DE ARROZ TAPADO

La preparación corresponde a un arroz muy especial que se elabora con cuatro tipos de carnes (pollo, cerdo, mollejas y menudo). También se le adiciona arveja y que tiene una cobertura horneada de harina de maíz, cuajada y leche. Es una receta que se empezó a preparar a mediados de los años 40 en la zona urbana, siendo la señora Margarita Rojas, quien creó la receta.

Esta receta se prepara y consume en celebraciones especiales, como los matrimonios, pero también se consigue en algunos restaurantes, en especial, los fines de semana, con algunas variaciones.



ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña



Cocina
dentro de
casa

TÉCNICAS
USADAS



Sofrito

Horneado

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña

INGREDIENTES

Para 25 porciones:

Para el arroz:

- 2 kg de menudo
- 1 kg ½ de cerdo
- 1 kg de mollejas y corazones
- 1 kg ½ de pechuga
- 4 lb de arroz
- 2 ½ de arvejas
- 1 lb de cebolla picada
- Ajo picado
- Aceite

Para la masa que tapa el arroz:

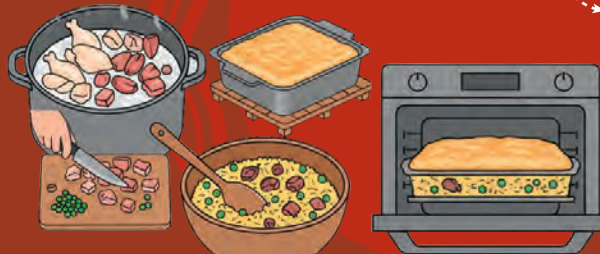
- 1 ½ harina de maíz
- Cuajada (opcional)
- 1 ½ mantequilla
- Color

UTENSILIOS

- Latas de aluminio
- Horno de barro
- Ollas para el cocimiento del arroz y de las carnes
- Tabla
- Cuchillo

PREPARACIÓN

- 1 Cocinar previamente el menudo.
- 2 En otra olla, cocinar las demás carnes: mollejas, corazones, pechuga de pollo y carne de cerdo.
- 3 Picar finamente todas las carnes cocidas.
- 4 Preparar el arroz con arveja, sofriendo ajo y añadiendo color para que quede amarillo.
- 5 Mezclar el arroz con arveja y las carnes picadas hasta integrar bien.
- 6 Preparar una masa blanda mezclando cuajada fresca, mantequilla y harina de maíz.
- 7 Colocar la mezcla de arroz y carnes en un recipiente apto para horno.
- 8 Extender por encima una capa de la masa preparada.
- 9 Precalentar el horno y hornear a temperatura media durante 20–30min, hasta que la masa esté dorada.





Priorización: por relevancia y pérdida

Portadora de la tradición: **Nancy Patricia Hernández**



RECETA DE LA RELLENA

La rellena caqueña es parte importante de la cultura alimentaria de Cáqueza. Esta preparación es un embutido donde el cerdo es el protagonista, pues se hace con su tripa y su sangre. Esta receta contiene ingredientes como el arroz y la arveja, y se diferencia de otras rellenas de otras zonas pues esta se prepara con calabaza o con ahuyama.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña

TÉCNICAS USADAS



Embutido
Guisado

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 60 porciones:

- 1 víscera de cerdo,
- 50 varas de tripa de cerdo
- 15 lb de ahuyama
- 3 lb de arroz
- 8 lb de cebolla
- Sangre (1/2 botella)
- 100 gr Manteca de cerdo
- 2 lb de arveja

UTENSILIOS

- Vasija grande para mezclar
- Olla para la cocción en fogón de leña
- Fogón de leña
- Embudo de botella y molinillo para empujar.

PREPARACIÓN

- 1 Se cocina arroz blanco con cebolla y sal.
- 2 Se pica la ahuyama y debe estar verde, no debe ser madura, sino queda dulce.
- 3 Se revuelve la ahuyama picada con el arroz.
- 4 Se le añade la manteca caliente con la cebolla y el ajo.

5 Se revuelve todo, con la mano, para que se integren todos los ingredientes.

6 Por último se añade la sangre del cerdo. La sangre previamente ha sido batida y se le aplica sal para que no se coagule. La cantidad de sangre depende del color.

7 Se sigue revolviendo bien para integrar todos los ingredientes con la mano.

8 Se le agrega sal al gusto (se prueba, para que este buena de sal).

9 Luego de que esté bien revuelto, se empieza a "enchir", es decir, a rellenar la tripa.

10 Se usa tripa de cerdo, la cual, ha sido previamente muy bien lavada con sal y jabón rey.





Priorización: por relevancia y pérdida

Portadora de la tradición: **Ángela Marcela Rodríguez**



RECETA DE LA ALMOJABANA CAQUECEÑA

La almojábana caqueceña es una receta en la que se usa la técnica del amasado y el horneado. Para su preparación se usan las tres harinas (sagú, yuca y maíz), así como cuajada fresca, queso fresco y polvo de hornear.

Es un amasijo tradicional de Cáqueza.

ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



Cocina y horno
de barro exterior

TÉCNICAS
USADAS



Amasijo
Horneado

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Barro





INGREDIENTES

Para 30 piezas:

- 450 g cuajada fresca preferiblemente de 2 a 3 días de preparada.
- 500 g queso campesino fresco, dividido en dos partes (masa y relleno).
- ¼ lb mantequilla de vaca.
- Sal al gusto.
- Almidón de yuca (agregar gradualmente hasta lograr la textura deseada).
- ¼ lb harina de sagú lavada y secada al sol.
- ½ cucharadita de polvo de hornear.
- 1 huevo (si la masa queda seca).

UTENSILIOS

- La artesa para amasar
- Horno de barro
- Latas de aluminio
- Guantes para horno
- Pala para atizar el horno

PREPARACIÓN

- 1 Colocar en la artesa la cuajada fresca, la mantequilla y la sal. Añadir el queso y mezclar bien hasta integrar completamente, evitando que queden grumos. Amasar hasta lograr una mezcla homogénea.
- 2 Añadir el almidón de yuca y la harina de sagú e incorporar ½ cucharadita de polvo de hornear para favorecer el crecimiento.
- 3 Amasar con movimientos envolventes, de afuera hacia adentro, evitando presionar hacia abajo. Continuar hasta obtener una masa maleable, similar a la plastilina. Si la masa queda muy seca, añadir un huevo y mezclar.
- 4 Engrasar las latas y precalentar el horno de leña 40 min antes.
- 5 Tomar porciones de masa y formar bolitas con las manos.
- 6 Con los pulgares, hacer un hueco cóncavo en el centro y rellenar con queso. Cerrar bien y dar forma de volcancito o tejo. Se puede colocar un pequeño trozo de queso encima adornando.
- 7 Colocar las piezas en las latas y llevar al horno de leña. Hornear aproximadamente 20 min, o hasta que estén doradas y cocidas por dentro (el tiempo puede variar según el horno).

INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

19 iniciativas en el municipio



PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS
Son cocineros y cocineras tradicionales



BENEFICIARIOS 73% Campesinos

¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 53% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 11% al procesamiento de alimentos y el 11% a la producción agrícola y pecuaria.
- 26% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura, y turismo rural, comunitario, gastronómico, cultural y guianza.
- 73% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.
- 84% Favorece la independencia económica de las mujeres.

INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 42% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 21% Requiere fortalecer espacios comunitarios.

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

Campo y huerta casera
Se identificaron alrededor de 36 alimentos, entre ellos está la papa, el maíz, el sagú, la calabaza y el cerdo.

Cuerpos de agua
Trucha, mojarra, guabina, liso, corroncho.

FRECUENCIA
CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Varias veces al año**
Transitorios: cebolla, maíz, habichuela, arveja, frijol, tomate, ajacaca, mora, achufo, lulo, guiso, feijón, tomate de árbol.
- Producción pecuaria**
Pollo, bovinos y porcinos. También peces y producción avícola.
- Anualmente**
Café

PROBLEMÁTICAS
QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Contaminación del agua y el suelo

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

- Pesca y caza con técnicas tradicionales
- Agricultura tradicional y familiar
- Prácticas de agricultura intensiva

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Producción a gran escala de alimentos y cada 15 días los recogen leña y hacen amasijos.
- Cocinar los alimentos y el cuidado de los hijos, de las personas mayores y de las personas con discapacidad.

DESTINO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO

- Autoconsumo de las familias que los producen
- Se transforma en subproductos
- Se venden localmente
- Alteraciones del clima asociadas a la temperatura ambiental, sequías y lluvias
- Cambios en la composición del suelo que hacen que los cultivos no prosperen



COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Cáqueza, Cundinamarca

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

Culturas

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

Preparaciones asociadas a prácticas del campo:

Dulce de breva, dulce de papayuela, jalea de guayaba, dulce de durazno, chocolate de bola, quesadilla de mazorca y cuajada, mazamorra, pan de trigo, pan de maíz, chicha de maíz, papa criolla con guiso de cebolla larga y cuajada fresca, sopa de rutabaga, sultado de garbanzo, caldo de becerro, caldo de raíz, arroz tapado, piqueo caqueño, sancocho de gallina, rellena con ahuyama o calabaza, mazamorra, chicha, torta de verduras, mantecada campesina, arepa corrida, envueltos de picado (ahuyama, calabaza), almojabana caqueña.

Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:

Pescado envuelto en hoja de plátano cocinado con ceniza, huevos de pescado revueltos con huevo de gallina, pescado seco, caldo de cuca, guabina sudada y caldo de pescado en leche.

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

- Horneado
- Envoltorio
- Hervido
- Fermentado
- Asado
- Amasijo
- Frito

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Olla de barro, fogón de leña, estufa a carbón, cuchara de palo, artesa, cornidor.

¿Por qué se han dejado de usar?

- No se cuenta con el conocimiento para la elaboración de horno de barro
- Otros utensilios han sido reemplazados por los fabricados en aluminio

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

- Falta transmisión de conocimientos y prácticas culinarias entre generaciones.
- Ausencia de medidas comunitarias o institucionales para rescatar recetas y técnicas tradicionales.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- A diario, los amasijos son parte de la cotidianidad de las familias.
- En festividades especiales, el arroz tapado.
- Fines de semana, se preparan recetas como la picada y aquellas que usan cerdo.

RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- La cocina tradicional proporciona fuerza y energía.
- Los alimentos de la cocina tradicional contienen nutrientes que aportan vitalidad y generan vida, salud y longevidad.

MANIFESTACIÓN CULTURAL COPLAS

- En la cocina de mi abuela se cocina con mucho amor unas ricas rellenas con mucho sazón
- En nuestro horno de leña hacemos mantecada y pan también hechamos un marrano y a comer todos van
- Esto dijo mi abuelo yendo para la cañada traigan chicha ligero que la jornada esta pesada



**INICIATIVAS DE LAS COCINAS
TRADICIONALES CARACTERIZADAS**

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