



CIÉNAGA DE ORO 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 **Ciénaga de Oro**.



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 Ciénaga de Oro 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.

22 personas, 3 hombres y 19 mujeres

Durante el recorrido resaltaron preparaciones tradicionales como el casabe, el chicheme, la casadilla.

Invitación, socialización y concertación

para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Ciénaga de Oro.

Participación: 17 personas de la comunidad y 3 actores institucionales.

19 personas, 2 hombres y 17 mujeres

Caracterización individual 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.

14 Actores

9 Institucionales de los sectores de gobierno local, cultura, agricultura, salud, social y Cooperación internacional

5 Comunitarios cocineras tradicionales, pescadores, artesanos, 2 organizaciones comunitarias

Talleres participativos

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

20 personas, 1 hombre y 19 mujeres

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.

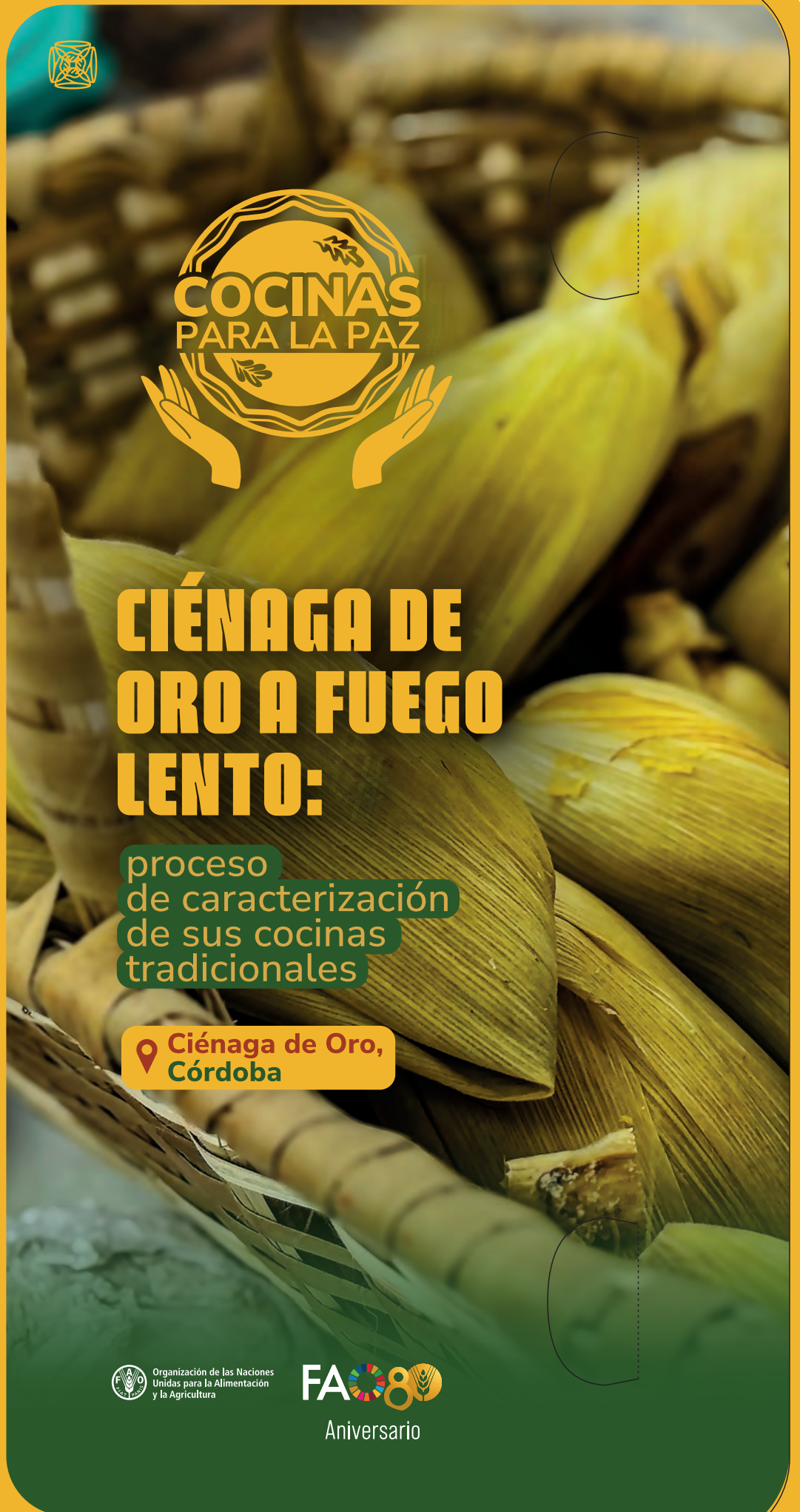
2 personas, 0 hombres y 2 mujeres



¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Ciénaga de Oro?



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.



CIÉNAGA DE ORO A FUEGO LENTO:

proceso de caracterización de sus cocinas tradicionales

Ciénaga de Oro, Córdoba





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 y las fuentes de 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.

El reto

Está en enfrentar la disminución de especies vegetales y animales que limitan el acceso a ingredientes tradicionales, **por eso la recomendación es** proteger y fortalecer los espacios del territorio destinados a la producción de alimentos, promover el rescate y conservación de semillas locales.



Desde la perspectiva
PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

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 las cocineras y cocineros tradicionales de la mano de las instituciones locales para su fortalecimiento.

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 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

📍 **Ciénaga de Oro, Córdoba**

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: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Josefa Julia Rhenals Avilez**

RECETA DEL MINGUÍ

- El Minguí es una bebida tradicional de Ciénaga de Oro elaborada a base de plátano maduro y leche de coco.
- Su preparación incluye hervir plátanos maduros con canela, batirlos y mezclarlos con la leche extraída de coco rallado, agregando azúcar y sal al gusto.
- Se sirve frío, idealmente con bastante hielo y en totuma.

ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña

TÉCNICAS
USADAS



Hervido
Licuado

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña



PREPARACIÓN

INGREDIENTES

Para 4 porciones:

- 1 astilla grande de canela
- 2 Lts de agua
- 2 plátanos bien maduros
- 1 coco grande
- Azúcar
- Sal
- Hielo

UTENSILIOS

- Molinillo
- Olla
- Cucharón
- Rallador



1

Calentar el agua junto con la astilla de canela hasta que hierva suavemente.

2

Añadir los plátanos maduros y cocinarlos hasta que estén blandos.

3

Retirar los plátanos, batirlos con un molinillo o licuadora hasta obtener una mezcla homogénea.

4

Rallar el coco y exprimirlo para obtener la leche.

5

Mezclar la leche de coco con el batido de plátano.

6

Ajustar el sabor con azúcar y una pizca de sal.

7

Servir con bastante hielo, preferiblemente en una totuma.



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Luz Mary Rivero Ruiz**



RECETA DEL MONGO MONGO

- El mongo mongo es un postre tradicional que refleja la riqueza alimentaria de Ciénaga de Oro.
- Su preparación puede durar hasta cuatro días o más en el fogón, lo que permite que el dulce adquiera la textura y sabor ideales.
- Su preparación inicia con el rallado de yuca harinosa, plátano amarillo, papaya y coco. A esta mezcla se le agregan trozos pequeños de mamey y piña, así como una astilla de canela y clavitos de olor.

ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



*Espacio
abierto con
fogón de leña*

TÉCNICAS
USADAS



Rallado
Hervido
Dulce

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 8 porciones:

- 1 astilla de canela
- Agua
- Un puñito de clavos de olor
- 1 kg Panela
- 1 lb de yuca harinosa
- 1 plátano amarillo
- 1 papaya mediana
- 1 coco mediano
- 1 mamey
- 1 piña

UTENSILIOS

- Olla
- Calderos
- Rallador
- Palote

PREPARACIÓN

- 1 Rallar la yuca, la papaya, el plátano amarillo y el coco.
- 2 Picar el mamey y la piña en trozos pequeños (el mamey también puede rallarse para que se deshaga).



- 3 Colocar en una olla grande todos los ingredientes rallados y picados junto con la canela y los clavos de olor.
- 4 Aparte, disolver la panela criolla en agua caliente.
- 5 Agregar esta agua de panela poco a poco a la mezcla del mongo mongo mientras se cocina.
- 6 El mongo mongo puede durar hasta 4 días en el fogón (o más), agregando diariamente agua de panela para que tome consistencia y sabor.

Nota: El mongo mongo puede enriquecerse con otras frutas como guayaba o mango, según preferencia.

INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

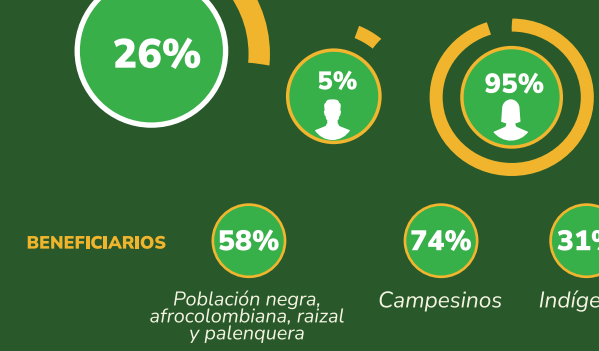
19 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 42% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 21% a la producción agrícola y pecuaria y el 11% al procesamiento de alimentos.
- 42% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura.
- 58% 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

- 47% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 16% Requiere capacitación en la creación y gestión de proyectos productivos.
- 21% Requiere apoyo económico para mejorar sus iniciativas y para el fortalecimiento de espacios comunitarios.

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

- Chagras, patios y huertas caseras:** Se identificaron 11 alimentos, entre ellos está el papoche, el cebollín, la papaya y la piña.
- Cerros y montes:** Se identificaron 15 alimentos, entre ellos está el ñame, el frijol, la berenjena y arroz.
- Ríos, ciénagas y represas:** Se identificaron 10 alimentos, entre ellos está la mojarra amarilla y el moncholo.

FRECUENCIA CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Varias veces al año: Papoche y plátano
- Por ciclos de producción: Maíz
- Anualmente: Yuca y ñame

PROBLEMÁTICAS QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

- Contaminación del agua y el suelo

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

- Pesca artesanal
- Agricultura tradicional y familiar
- Agricultura de subsistencia - autoconsumo

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Realizan labores que requieren de fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras.
- Cuidado de las plantas, recolección y preparación de alimentos y agua.
- Responsabilidad doméstica y de cuidado familiar que limita su participación en la producción agropecuaria.

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 asociada a las lluvias
- Disminución de especies vegetales y animales claves para la alimentación tradicional

COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Ciénaga de Oro, Córdoba

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 cultivo:** Sopa de frijol, dulce de ñame, casabe, cabeza de gato.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:** Chicheme, sopa de arroz.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:** Mote de chipi chipi, arroz de moncholo ahumado, sopa de piscigo, viuda de bocachico.

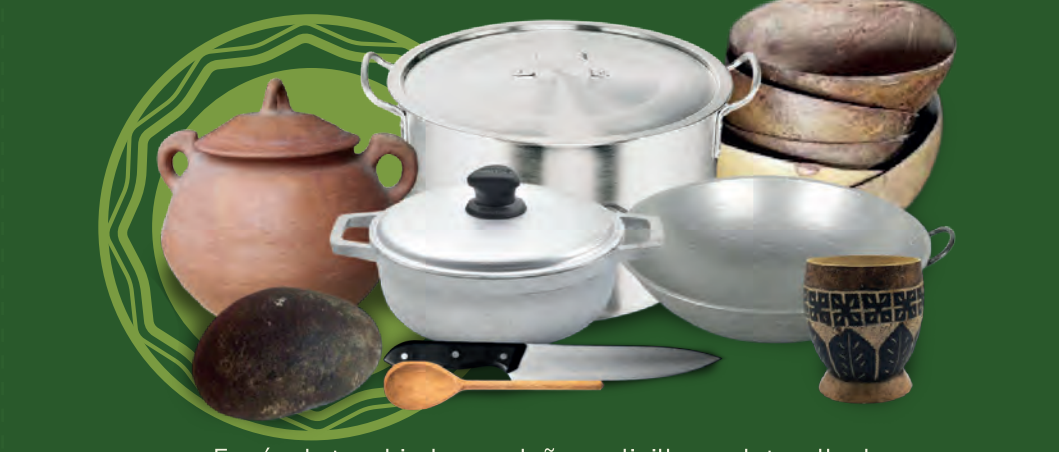
ESPACIOS MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

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

TÉCNICAS MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS

- Ahumado
- Hervido
- Frito
- Salmuera
- Conserva

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Fogón de tres bindes con leña, molinillos, palote, olla de barro, totumas, achotera, rallador, pilón, pala.

¿Por qué se han dejado de usar?

- No se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas para la elaboración de utensilios tradicionales
- 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.
- Pérdida agroalimentaria y sanitaria que no favorecen la cocina tradicional.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- A diario**, en momentos de abundancia.
- En festividades locales**, como Navidad (Chicharrón de cerdo y pasteles).
- En Semana Santa**, los dulces locales como el dulce de ñame, el dulce de coco, el dulce de plátano.

RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- La **salud alimentaria** está estrechamente vinculada con las **cocinas tradicionales**.
- Los alimentos de la cocina tradicional se consideran más sanos, sin menos aditivos o conservantes, por lo que es asociado a **menor probabilidad de sufrir enfermedades**.

MANIFESTACIONES CULTURALES

- La **Semana Santa** en Ciénaga de Oro es Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación debido a su riqueza histórica y alimentaria.
- Se caracteriza por el **síncrismo** que reúne elementos católicos, indígenas y africanos.
- En la **Semana Santa** se reúnen las familias, amigos, vecinos y comadres entorno a la alimentación y la preparación de recetas tradicionales como el arroz de frijol, el mungo mungo y el mingü.
- También en la cotidianidad los y las habitantes del municipio reproducen sus saberes, técnicas y prácticas de las cocinas tradicionales.
- Un ejemplo es el **casabe**, un subproducto de la yuca que acompaña el café y el queso en las mañanas, formando así un rico desayuno tradicional.



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** 80 Aniversario

Culturas

ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

CONSUMO DE ALIMENTOS