



GALAPA:

viento caribeño al son de los saberes y sabores ancestrales del territorio

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 **Galapa**.



¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Galapa?

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 Galapa 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.

14 personas, 6 hombres y 8 mujeres

Durante el recorrido resaltaron preparaciones tradicionales como el sancocho trifásico.

Invitación, socialización y concertación

para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Galapa.

Participación: 17 personas de la comunidad

17 personas, 5 hombres y 12 mujeres

Caracterización individual de 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

5 Institucionales
de los sectores de gobierno local, agricultura, social, salud y educativo

8 Comunitarios
4 cocineras/os tradicionales
3 líderes comunitarios
1 organización comunitaria

Talleres participativos

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

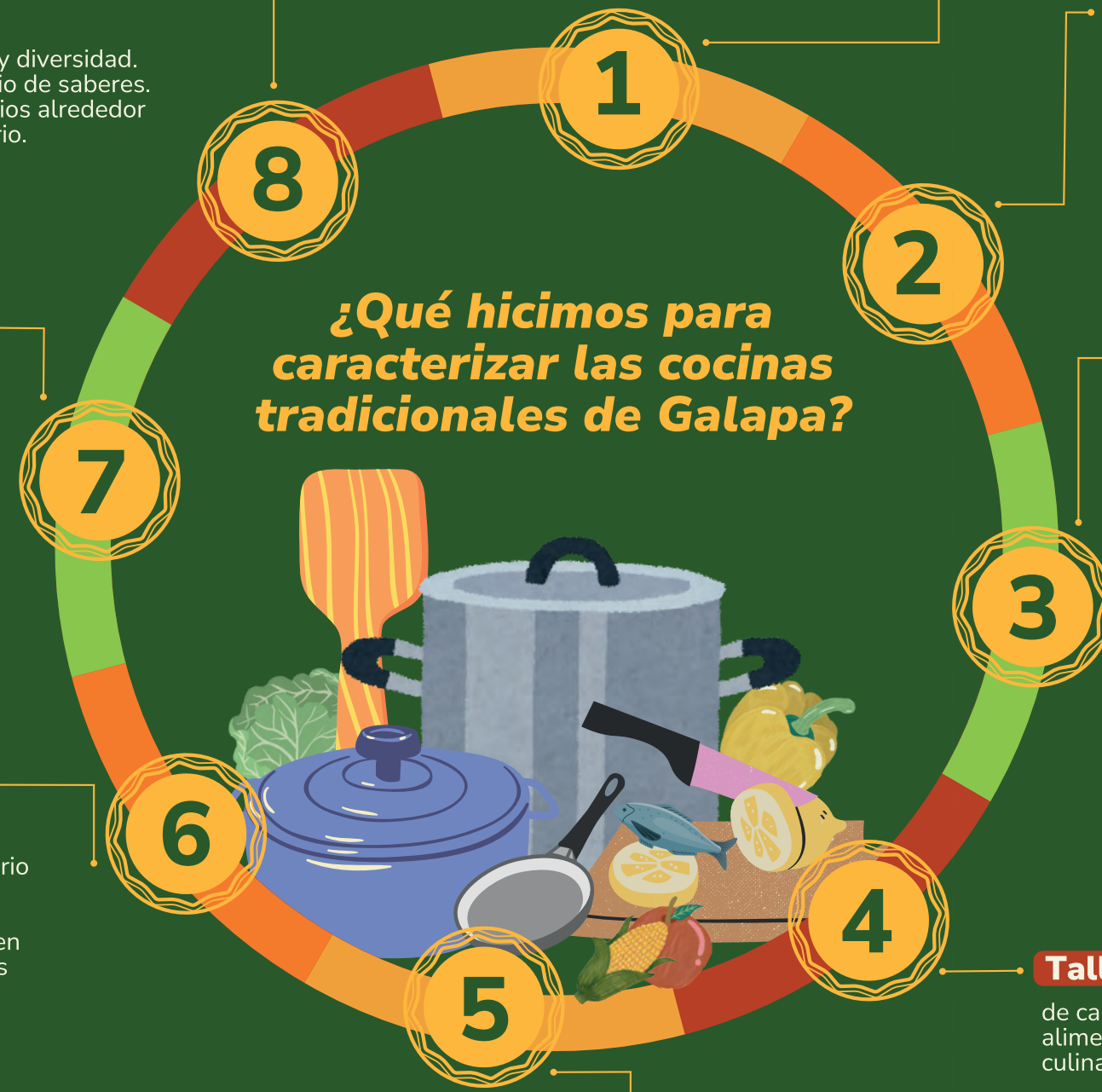
16 personas, 6 hombres y 10 mujeres

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 entrevistó a 1 cocinera tradicional.

1 persona, 0 hombres y 1 mujer





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.



GALAPA:

Viento caribeño al son de los saberes y sabores ancestrales del territorio

Galapa, Atlántico



Aniversario



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 recuperar y proteger las áreas para la agricultura tradicional y especies nativas que se han visto afectadas por el crecimiento poblacional, **por eso la recomendación es** promover el uso eficiente del suelo, incentivar huertas familiares y comunitarias, y fortalecer prácticas de cuidado del territorio.

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 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 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 patio 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 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

Galapa, Atlántico

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: **Adriana Paola Cepeda Bello**



RECETA DE LA MAZAMORRA DE PLÁTANO CON COCO

- Se puede consumir como plato fuerte, pero también como postre
- Se utilizan técnicas y herramientas sencillas
- Se elabora a partir de arroz y plátano.

ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña

TÉCNICAS
USADAS



Colada
Dulce
Hervido

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 25 porciones:

- 1 ½ lb de arroz
- 4 Ltr de leche entera
- 1 Ltr de leche de coco
- 1 taza de leche en polvo
- 3 plátanos maduros grandes, rallados
- 1 coco grande, rallado
- Canela en polvo
- 2 tazas de azúcar
- 1 pizca de sal
- Queso costeño

UTENSILIOS

- Cuchillo
- Rallador
- Olla profunda
- Cuchara grande de madera

PREPARACIÓN

- 1** Extraer la leche del coco, mezclar con la leche y la leche en polvo.
- 2** Hervir agua, agregar el arroz y canela
- 3** Después de 10 minutos agregar el plátano y el coco rallado, mezclar constantemente.
- 4** Añadir las leches, la pizca de sal y azúcar
- 5** Cocinar, meneando constantemente para evitar que se pegue.
- 6** Cuando el arroz esté en su punto, bajar el fuego.
- 7** Servir con queso: el toque especial.



INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

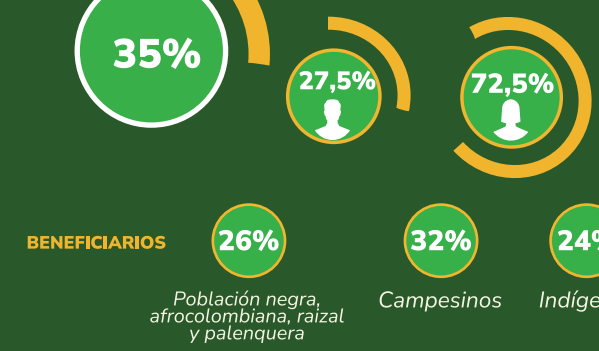
20 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 80% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 15% a la producción agrícola y pecuaria y el 5% al procesamiento de alimentos.
- 70% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura y conocimientos en prácticas tradicionales y ancestrales, el restante 30% en cocina y finanzas.
- 85% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.
- 95% Favorece la independencia económica de las mujeres.

PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS
Son cocineros y cocineras tradicionales



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 75% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 20% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercadeo.
- 5% Requiere fortalecer espacios comunitarios.

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

Campo y fincas
Se identificaron 14 alimentos, entre ellos está el tomate, el ají, el maíz y el guandú.

Parcelas
Se identificaron 9 alimentos, entre ellos está la guayaba, la yuca, el ñame y los criaderos de cerdos.

FRECUENCIA
CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES



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
- Aumento de la infraestructura y la industrialización

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

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

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

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

DESTINO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO

- Autoconsumo de las familias que los producen
- Se intercambian por alimentos o productos
- Se venden localmente

COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Galapa, Atlántico



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:** Chicha de yuca, bollo de yuca, bollo de maíz, arepa de maíz, dulce de coco, sancocho trífido, jugo de tamarindo, dulce de mango, enyucado.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:** Mazamorra de plátano, mazamorra de maíz, jugo de maracujá.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:** Mojarra frita, sancocho de pescado.

ESPACIOS
MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

Espacio abierto con fogón de leña

TÉCNICAS
MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS

- Ahumado
- Amasado
- Envoltorio
- Guisado
- Jugo de frutas
- Frito

UTENSILIOS
MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Caldero, cucharas de palo, cuchillos, molino, utensilios en totumo, achioteras, molinillos en madera, canastos.

¿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.
- Aumento del consumo de productos comestibles y bebidas ultraprocesados.

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**, especialmente en preparatorios del Carnaval de Barranquilla.
- En Semana Santa**, los dulces locales.
- Ocasionalmente**.

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 genera **menor riesgo** de padecer enfermedades crónicas.

MANIFESTACIÓN CULTURAL DANZA

- En el municipio están conformados diversos grupos de danza quienes participan activamente en el carnaval de Barranquilla.
- Se destaca el Carnaval de los Niños, embellicando las calles con miles de danzas y ritmos del tambor.
- Se resaltan dazas tradicionales del Caribe como la cumbia, el mapalé y otros ritmo afrocaribeños.



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