



## GUARANDA:

sabores y tradición al son de la tambora

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 **Guaranda.**





Guaranda, Sucre



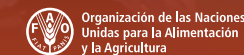
**Cocinas para la Paz** es una iniciativa del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes que busca salvaguardar y fortalecer las prácticas, saberes y tradiciones culinarias de las comunidades del país. En alianza con la FAO Colombia se ha avanzado en el reconocimiento de las cocinas tradicionales 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.



## GUARANDA:

sabores y tradición  
al son de la tambora

Guaranda, Sucre



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 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.

**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 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.

**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, 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

### Guaranda, Sucre

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

Portador de la tradición: **Adeles de Jesus Pinedo Bedoya**



## RECETA DEL MACHUCHO DE CARNE SALADA

- Sopa que se puede consumir como plato fuerte
- Se elabora a partir de arroz mojanero.
- Es consumido en el almuerzo.

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio abierto con fogón de leña



Cocina dentro de casa

TÉCNICAS USADAS



Asolado

Salmuera

Hervido

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña





## INGREDIENTES

Para 6-8 personas:

- 1 ½ lb de carne
- 4 dientes de ajo
- 1 unidad plátano
- 1 lb de yuca
- 1 lb de arroz
- 3 Ltr de agua
- 5 unidades de ají dulce

Para el guiso:

- 1 unidad tomate
- 1 unidad de cebolla cabezona roja
- 2 unidad de cebolla en rama (larga)

## UTENSILIOS

- Ponchera de aluminio
- Pita para asoleado
- Palote para revolver
- Olla grande
- Totuma
- Hojas de bijao

## PREPARACIÓN

- 1** Escoger la carne de res o de ovejo. Salarla y dejarla al sol entre 2 y 3 días.
- 2** Desalar la carne remojándola en agua durante 2 h y cambiando el agua aproximadamente 3 veces.
- 3** Poner una olla con agua a hervir y añadir la carne junto con ajo. Cocinar durante 1 h.
- 4** Agregar el plátano, la yuca, el arroz y los ajís dulces cortados finamente.
- 5** Cocinar, meneando constantemente para evitar que se ahume.
- 6** Cuando el arroz esté en su punto, bajar el fuego
- 7** Simultáneamente hacer un guiso preparado con cebolla cabezona, cebolla larga y tomate, todos finamente picados.
- 8** Agregar el guiso, a la olla, mezclar bien, servir caliente y disfrutar.



Priorización: por relevancia

Portador de la tradición: **María de los Santos Carpintero**



## RECETA DEL BOLLO DE ARROZ

- Amasijo tradicional a base de arroz mojanero.
- Se elabora a partir de la molienda del arroz.
- Es consumido en desayuno, y tiempos intermedios.

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio  
abierto con  
fogón de leña



Cocina  
dentro de  
casa

### TÉCNICAS USADAS

- Amasado
- Envoltorio
- Rallado
- Hervido

### RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña



## INGREDIENTES

Para 50 bollos:

- 5 lb de arroz
- 2 Ltr de agua
- Sal
- Cantidad necesaria de harina de arroz
- 2 lb de queso

## UTENSILIOS

- Olla grande
- Pilón o molino
- Hojas de bijao
- Palote o meneador
- Palo viudero

## PREPARACIÓN

- 1 Remojar el arroz durante 30 min.
- 2 Escurrir y extender el arroz; debe quedar ligeramente húmedo.
- 3 Moler el arroz, extender la harina para secar.
- 4 Agregar a la harina agua caliente con sal, mezclando bien.
- 5 Continuar añadiendo agua hasta obtener una masa de consistencia manejable: más líquida que sólida.
- 6 Colocar una hoja de bijao y, en el centro, poner un cucharón de masa.
- 7 Añadir un trozo de queso sobre la masa.
- 8 Envolver girando la hoja: cerrar primero la parte inferior, sacudir ligeramente y luego cerrar la parte superior.
- 9 Asegurar el paquete con pita o hilo de cocina.
- 10 Cocinar en agua con sal durante 2 h.



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Onelia Sofia Torres**



## RECETA DE LA VIUDA DE PESCADO SALADA

- La viuda de pescado es una preparación tradicional a base de bocachico
- Su elaboración es de tiempo y cuidado, el pescado debe ser expuesto al sol y requiere lavados para garantizar su conservación y sabor
- Se consume en festividades como semana santa, fiestas patronales y decembrinas.

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio abierto con fogón de leña



Cocina dentro de casa

### TÉCNICAS USADAS



Asoleado  
Salado  
Hervido

### RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña  
Hoja de bijao



## INGREDIENTES

Para 10 personas:

- 3 unidades plátano
- 3 lb de yuca
- 10 unidades de bocachico
- Sal
- Hoja de bijao

## UTENSILIOS

- Olla grande
- Palo viudero
- Hojas de bijao
- Totuma
- Cuchillo

## PREPARACIÓN

- 1** Seleccionar el bocachico, limpiar retirando las vísceras.
- 2** Salar el pescado y dejar secar al sol durante 2 a 3 días.

- 3** Para desalarlo, colocarlo en agua y cambiar el líquido de 2 a 3 veces.

- 4** En una olla, colocar una cama de hojas y agregar agua, ya que la cocción será al baño María.

- 5** Disponer el plátano y la yuca sobre las hojas, cubrir con una hoja de bijao.

- 6** Colocar el pescado encima y tapar nuevamente con hoja de bijao.

- 7** Cocinar al baño María durante 1 h.



## INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

23 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

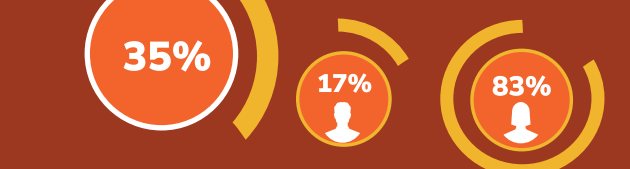
91% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 4% a la elaboración y/o venta de artesanías y el 4% a la gestión cultural.

80% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura, conocimientos en prácticas tradicionales y ancestrales y turismo rural, comunitario, gastronómico, cultural y guianza.

78% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.

100% Favorece la independencia económica de las mujeres.

PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS  
Son cocineros y cocineras tradicionales



12% Beneficiarios: Población negra, afrocolombiana, raizal y palenquense

17%

69% Campesinos

83%

4% Víctimas del conflicto armado

INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

78% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.

13% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercadeo.

8% Requiere mejoramiento o construcción de espacios comunitarios y en la conformación de una plaza de mercado.

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



Humedales, serranías y patios productivos

Se identificaron 44 alimentos, entre ellos está el bocachico, el bagre, el arroz, la yuca y el fiamme morado.



Huertas familiares

Se identificaron 15 alimentos, entre ellos está el maíz, el plátano, el fiamme, la patilla y el coco.



Huertas familiares

Se identificaron 21 alimentos, entre ellos está la domecilla y el besote.

FRECUENCIA  
CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES



Varias veces al año

Yuca, fiamme, plátano, patilla



Por platos de producción

Maíz, arroz

PROBLEMÁTICAS  
QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS



Contaminación del agua y el suelo



Alteraciones del clima asociadas a la temperatura ambiental: lluvias

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



Prácticas de producción tradicionales sostenibles

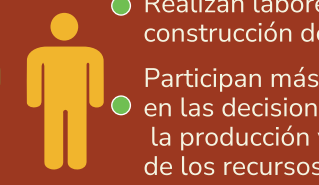


Agricultura tradicional y familiar



Agricultura intensiva

## PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO



Realizan labores de labranza, construcción de infraestructuras.



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 otros alimentos



Se venden localmente



Disminución de especies vegetales y animales claves para la alimentación tradicional

## COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Guaranda, Sucre



Aniversario



## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



## PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

### Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:

Arepa de arroz, bollo de arroz, arroz con leche, arequipe, dulce de fiamme.

### Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:

Machucho de carne salada, sancocho de gallina.

### Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:

Piscigo asado, viuda de pescado salada, ponche asado.

## 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

Salmuera

Envoltorio

Hervido

Viuda

Frito

Amasado

Guisado

Asoleado

## UTENSILIOS

MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Caldero, patilla, palote, cuchara de palo, pilón, palo viudero, hornillo de leña, mano de pilón, hojas de bijao, hoja de plátano, poncheras, utensilios de totumo.

¿Por qué se han dejado de usar?

- 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

Desinterés de las nuevas generaciones por las recetas tradicionales del territorio.

Influencia de las dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan las recetas 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, cosechas y migraciones).
- En festividades locales, como la Semana Santa (Ponche, piscigo e hicocha).
- En Semana Santa, los 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.
- El pescado de la región de la Mojana contiene un mayor valor nutricional, fortalece las defensas del cuerpo.

## MANIFESTACIÓN CULTURAL BAILE AL SON DE LA TAMBORA

- Los habitantes reconocen a la tambora como un instrumento musical representativo de la región.
- En el municipio se caracterizaban por realizar "batallas de tambores", eventos tradicionales que enfrentaban a los músicos de la parte alta y baja del pueblo, de allí la expresión "tambora arriba y abajo".

- Las batallas podían extenderse hasta altas horas de la noche, convirtiéndose en fiestas populares.
- De allí han nacido canciones emblemáticas como "La contaminación" y "Pilao de Pilón".
- En medio de las danzas es común que se dieran los llamados "baratos", costumbre considerada en que el hombre cedía la mujer con quien bailaba a otro hombre.



## 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