



SABORES DE LETICIA:

un canasto de saberes que alimentan la vida

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 **Leticia**.



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 Leticia 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.

18 personas (4 hombres, 14 mujeres)

El recorrido incluyó lugares de producción, transformación y distribución de alimentos en Leticia y la vía a Tarapacá. En la zona urbana se visitaron la plaza de mercado, parques Orellana y Santander, la calle del humo, varios restaurantes locales y la tienda solidaria. En la zona rural se destacó el complejo de lagos Yaguarcaca.

Invitación, socialización y concertación

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

Participación: 26 personas de la comunidad y 6 actores institucionales.

32 personas (8 hombres, 24 mujeres)

Caracterización individual de iniciativas de cocinas tradicionales

de las personas participantes vinculadas al proceso.

24 iniciativas caracterizadas

Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

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

16 Actores

10 Institucionales

de los sectores de gobierno propio, cultura, agricultura, ambiental, productivo, educativo, ciencia y tecnología

6 Comunitarios

Abuelos/as, sabedores, líderes comunitarios, cocineras tradicionales, docentes étnicos y artistas

Talleres participativos

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

18 personas (4 hombres, 14 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 2 cocineras tradicionales y 1 artesana.

3 personas (0 hombres, 3 mujeres)

¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Leticia?






Culturas



 **Leticia,
Amazonas**


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.



SABORES DE LETICIA:

un canasto de saberes que alimentan la vida

 **Leticia, Amazonas**

 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

FAO 80

Aniversario



Desde la perspectiva
DE ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

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.

El reto

Está en enfrentar la disminución de especies vegetales y animales que limitan el acceso a ingredientes tradicionales, **por eso la recomendación es** impulsar acciones de rescate y conservación de semillas y fauna local, así como establecer zonas de manejo especial para su protección.



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 mitigar el impacto del turismo comercial sobre las prácticas culinarias del territorio, **por eso la recomendación es** impulsar iniciativas de turismo cultural y gastronómico que partan de la comunidad, visibilicen las recetas tradicionales y fortalezcan el rol de las personas sabedoras como protagonistas en la oferta culinaria.

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, gasesos 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.



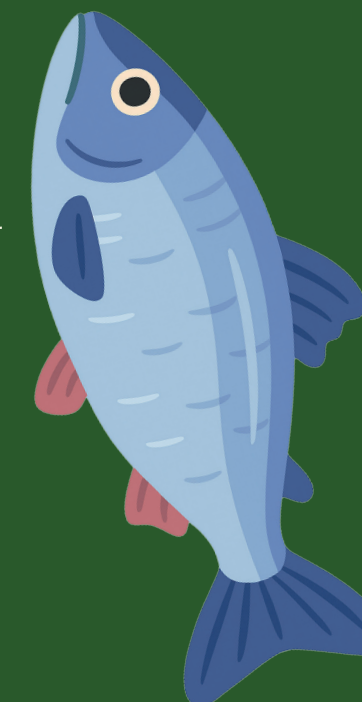
ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

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

Leticia, Amazonas

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: representatividad cultural

Portadora de la tradición: **Zoila Yucuna Matapi Kameheya**



RECETA DEL TUCUPÍ

Esta preparación corresponde a una variedad de ají tradicional, elaborado a partir del líquido extraído de la masa de yuca rallada, que previamente ha pasado por un cernidor. Este proceso permite separar el almidón de la yuca de su masa, dando origen a un líquido que se convierte en la base del ají, este ají se conserva por mucho tiempo sin necesidad de refrigerarse.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Maloka

TÉCNICAS USADAS



Rallado

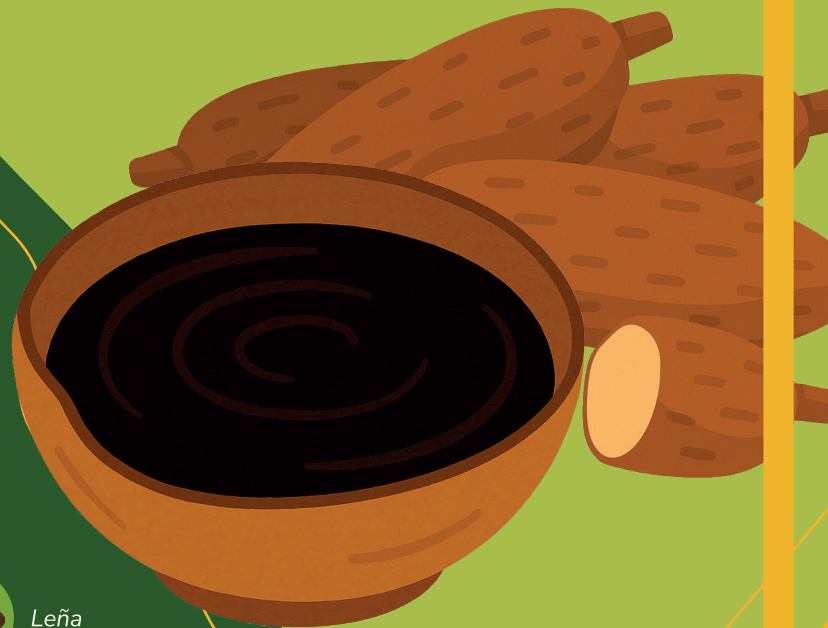
Cernido

Hervido

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 500ml de ají:

- 2 kg de yuca brava

UTENSILIOS

- Rallador
- Matafrio (utensilios para exprimir la yuca)
- Tipití
- Olla para almacenar el líquido extraído
- Olla de barro
- Cuchara de palo

PREPARACIÓN

- 1 Arrancar la yuca fresca y transportarla hasta el lugar de trabajo.
- 2 Pelar la yuca y rallarla finamente.

- 3 Exprimir la yuca rallada en un cernidor o prensa, separando el líquido del bagazo.

- 4 Dejar reposar el líquido extraído para que el almidón se asiente en el fondo.

- 5 Separar el almidón sedimentado y conservar el líquido amarillo.

- 6 Llevar este líquido a ebullición y cocinar hasta que pierda su toxicidad y adquiera el sabor característico del tucupí.

- 7 Dejar enfriar antes de usar o guardar en recipientes limpios.





Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Mariluz Careca Parente**

RECETA DE LA FARIÑA DE PESCADO

La fariña de pescado es una preparación tradicional que combina pescado manteniendo vivas técnicas ancestrales de la comunidad. Este alimento, consumido durante todo el año, es nutritivo, versátil y refleja la herencia cultural.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Cocina dentro de casa

TÉCNICAS USADAS

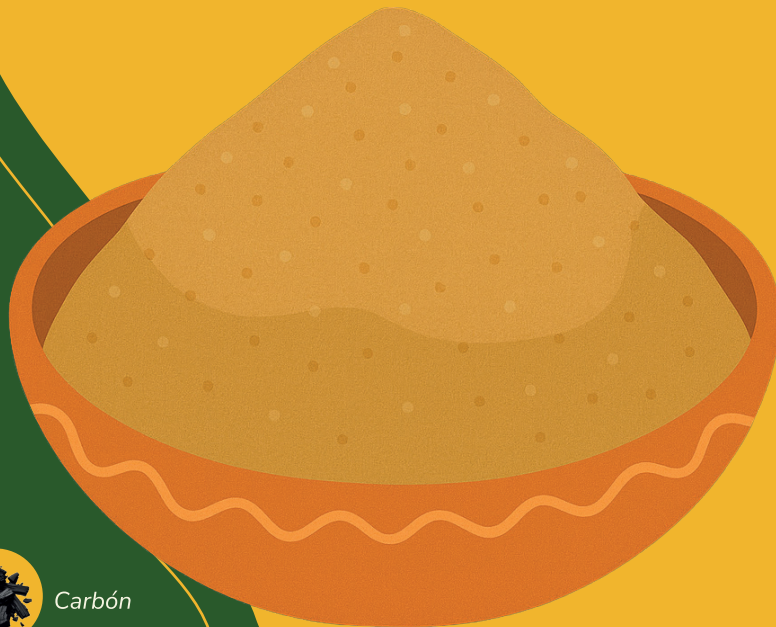


Secado
Ahumado
Molido

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Carbón



INGREDIENTES

Para 700g:

- 1kg pescado de escama
- Sal

UTENSILIOS

- Molino
- Cuchillo

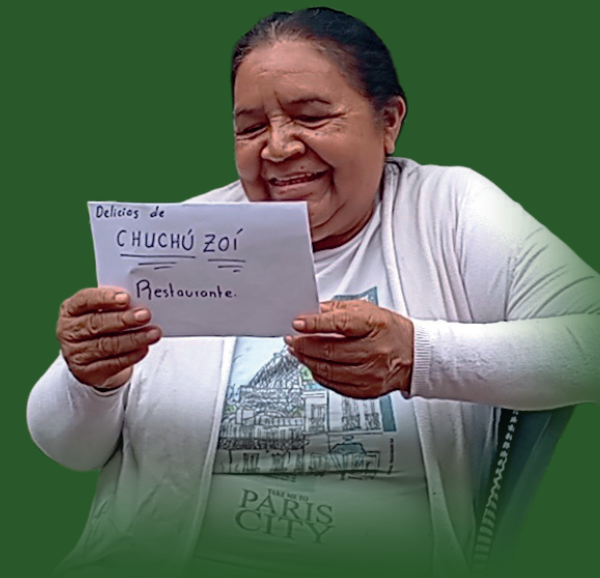
PREPARACIÓN

- 1** Eviscerar el pescado, retirando tripas y vísceras. Lavar bien con agua limpia.
- 2** Frotar el pescado con sal para realzar el sabor.
- 3** Colocar el pescado sazonado en el fogón y cocinar durante 1½ a 2 h, hasta que esté casi crocante.
- 4** Retirar del fuego, colocar en una bandeja y quitar huesos grandes como la cabeza y la vértebra central.
- 5** Pasar la carne, aún con escamas, por el molino para triturlarla.
- 6** Colocar el pescado triturado en un horno especial para tostado. Cocinar durante 2h a 4 h, removiendo ocasionalmente, hasta obtener una textura crocante.
- 7** Retirar del horno y dejar enfriar completamente. Guardar en recipientes limpios



INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

24 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 29% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 21% a la elaboración y/o venta de artesanías y el 17% a la producción agrícola y pecuaria.
- 62,5% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura, conocimientos y prácticas ancestrales y en turismo comunitario, gastronómico, ancestral y guiado.
- 79% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.
- 91% Favorece la independencia económica de las mujeres.

PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS
Son cocineros y cocineras tradicionales



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 50% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 13% Requiere fortalecimiento en planes de negocio, mercadeo y redes sociales.
- 21% Requiere mejorar o crear centros de acopio.

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



- Chagra y huertas:** Se identificaron más de 50 alimentos entre ellos están la yuca temprana, frijol chichayo, plátano y maíz.
- Selva:** Animales como mamíferos, e insectos, especes vegetales como semillas y frutas silvestres.
- Río, lagos y playa:** Variedad de peces como el bocachico, pirarucú, pintadillo, gamitana, paco, sábalo.

FRECUENCIA
CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Varias veces al año: Yuca, ñame, plátano, frutas y peces.
- De acuerdo al nivel del río Amazonas: Arroz, maíz, frijol, frutas, verduras y peces.

PROBLEMÁTICAS
QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Reducción del espacio para la agricultura, por aumento de zonas urbanas.

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO



- Pesca y caza con técnicas tradicionales:** Realizan labores de fuerza física, como la cacería, la pesca, la tumba y quema para preparar la chagra y la construcción de infraestructuras.
- Agricultura tradicional en chagra:** Actividades relacionadas con la siembra, el cuidado de las plantas y las semillas, la recolección y la preparación de alimentos, cuidado de la familia.
- Recolección de alimentos silvestres:** Realizan labores de fuerza física, como la cacería, la pesca, la tumba y quema para preparar la chagra y la construcción de infraestructuras.

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Realizan labores de fuerza física, como la cacería, la pesca, la tumba y quema para preparar la chagra y la construcción de infraestructuras.
- Actividades relacionadas con la siembra, el cuidado de las plantas y las semillas, la recolección y la preparación de alimentos, cuidado de la familia.

*Hombres y mujeres participan en la toma de decisiones relacionadas con la producción agropecuaria y la gestión de recursos naturales.

DESTINO
DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO



- Autoconsumo de las familias que los producen
- Se transforma en subproductos
- Se comercializan localmente
- Se intercambian semillas en la comunidad

- Ateraciones del clima asociados a la temperatura ambiental, sequías y lluvias
- Pérdida de la biodiversidad local.

COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Leticia, Amazonas



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:** Preparaciones del pueblo Muri: lyko, tamal de yuca brava, casabe seco y almidón, cawuana, amól, mambe, tubérculos. Preparación del pueblo indígena Magütá-Patarasca de pescado masato, mazamorra de pescado, moquiado. Preparación de la comunidad Inga: Uchumanga.
- Preparaciones asociadas a uso y aprovechamiento de la naturaleza:** Ahumado, salados de carne de monte.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:** Preparaciones del pueblo Muri: lyko, tamal de yuca brava, casabe seco y almidón, cawuana, amól, mambe, tubérculos. Preparación del pueblo indígena Magütá-Patarasca de pescado masato, mazamorra de pescado, moquiado.

ESPACIOS

MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

- Espacio abierto con fogón de leña

TÉCNICAS

MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS

- Ahumado
- Asado
- Fermentado
- Moquiado
- Patarasca
- Enterrado en tierra y agua
- Caldos
- Guisos
- Salado
- Secado al sol
- Molido y macerado

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Ollas de barro, cucharas de madera, piedra de moler, tulpa (zona alta amazónica), tiesto, canastos, hoja de plátano, matafío, gobierno machucador, batea, pilón, caparazón de tortugas, totumos.

¿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
- Influencia de las dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan las recetas tradicionales.
- Políticas agroalimentarias y sanitarias que no favorecen la cocina tradicional.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- A diario,** cuando hay abundancia del río.
- De acuerdo a las cosechas,** jugo de asal, consumo del maíz, el chontaduro, el frijol local o el arroz local.
- Semanalmente,** en el parque Orellana preparaciones de los pueblos Magütá y Muri.

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

- Bailes como el Yadiko, con el que se transmiten conocimientos, se narran historias de origen de los pueblos y los alimentos, se inauguran matocas, se trae abundancia, se agradece, se entregan los cantos liderados por los dueños de la matoca, se hace el cambio de nombre entre una etapa y otra de la vida; se usa para abrir y limpiar el camino de un proyecto, prevenir o curar enfermedades y evitar o sanar conflictos.
- Desde las comunidades étnicas Magütá, se hace referencia al "Ritual de la Pubertad", mediante el cual se celebra el paso de niña a mujer y se presenta a la comunidad con conocimientos que ayudan a perpetuar la sostenibilidad comunitaria, sus saberes, sus rituales y prácticas culturales entregadas a las mujeres que cuidan la vida y los alimentos.



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

ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

CONSUMO DE ALIMENTOS