



## SAN ANTONIO DE PALMITO 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 **San Antonio de Palmito.**



### ¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de San Antonio de Palmito?

#### 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 San Antonio de Palmito 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, 11 hombres y 11 mujeres

Durante el recorrido resaltaron preparaciones tradicionales como la mazamorra de maíz azulito, la habichuela guisada, la pava de ají, la bola de ajonjolí, el bollo de extracto de corozo, la babilla, el bocachico, el arroz de frijol y la chicha.

#### Invitación, socialización y concertación

para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de San Antonio de Palmito.

Participación: 14 personas de la comunidad y 6 actores institucionales.

20 personas, 5 hombres y 15 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.

85 Actores

6 Institucionales

de los sectores de gobierno propio, agricultura, ambiental, protección y social

79 Comunitarios

50 cocineras/os  
9 sabedores tradicionales  
4 cultivadores  
1 artesanos capitanes indígenas Zenú  
10 gestores culturales  
3 organizaciones comunitarias

#### Talleres participativos

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

22 personas, 5 hombres y 17 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 3 cocineras tradicionales.

3 personas, 0 hombres y 3 mujeres





**San Antonio de Palmito,  
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.

**COCINAS PARA LA PAZ**

**SAN ANTONIO DE PALMITO A FUEGO LENTO:**  
proceso de caracterización de sus cocinas tradicionales

**San Antonio de Palmito, Sucre**

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 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 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 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 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 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

**San Antonio de Palmito, 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.





Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Maritza Roqueme**



## RECETA PAVA DE AJÍ DULCE

La pava de ají dulce es una preparación tradicional de la comunidad indígena Zenú de San Antonio de Palmito. Se elabora con ají piquito de pájaro hervido, machacado y mezclado con ajo, cebolla, cebollín criollo, jugo de limón y agua tibia. Es un acompañamiento indispensable de las comidas típicas, especialmente sopas y arroces.

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio  
abierto con  
fogón de leña



Cocina  
dentro de  
casa

TÉCNICAS  
USADAS



Hervido  
Rallado

RECURSOS  
NATURALES  
EMPLEADOS



Leña



## INGREDIENTES

Para 10 personas:

- 1 lb de ají
- 3 - 4 dientes de ajo morados
- 1 cebolla cabezona
- 1 migaja de comino tostado
- 1 limón

## UTENSILIOS

- Cucharas de coco o totumo
- Morteros (de madera, metálicos o de piedra)
- Platos de barro o vidrio

## PREPARACIÓN

- 1** Lavar el ají piquito de pájaro y retirar los palitos.
- 2** Cocinar en una olla con abundante agua hirviendo durante 3 a 6 min a fuego alto.
- 3** Escurrir y dejar reposar.
- 4** Machacar el ají en un mortero hasta obtener una pasta (tradicionalmente se hacía con cucharas de totumo o coco).
- 5** Agregar el ajo, la cebolla y el cebollín criollo picados; mezclar bien.
- 6** Incorporar el jugo de limón y el agua tibia.
- 7** Si se desea, tostar el comino en una sartén, estrujarlo y añadirlo a la mezcla. Ajustar sal al gusto y servir en un plato.





Priorización: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Ninive Oquendo González**

## RECETA DE LA ENSALADA DE PALMITO

- Se elabora con el corazón del palmito dulce, un tipo de palma que se encuentra en los bosques de la región y cuya recolección requiere conocimientos específicos sobre su ubicación y punto de corte para evitar perder el palmito.
- Se consume como desayuno principalmente en Semana Santa, denominada también "Semana Mayor".

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio  
abierto con  
fogón de leña



Cocina  
dentro de  
casa

TÉCNICAS  
USADAS



Hervido  
Rallado

RECURSOS  
NATURALES  
EMPLEADOS



Leña



## INGREDIENTES

Para 4-5 porciones:

- 2-3 Palmitos
- 1 coco para zumo
- 1 pizca de azúcar o panela
- 1 pizca de sal
- 1 puñado de cebollín
- 1 cebolla cabezona
- 1 ajo completo

## UTENSILIOS

- Platón de palo (ancestral)
- Mortero de madera (ancestral)
- Tazón de aluminio (actual)
- Cuchara sopera (actual)

## PREPARACIÓN

- 1 Extraer el corazón del palmito dulce del árbol, cortando en la parte baja para retirarlo completo.
- 2 Retirar la “singa” (parte amarga ubicada en la cabeza del palmito) para conservar solo el corazón.
- 3 Cocinar el palmito en agua caliente hasta que esté blando.
- 4 Machacar el palmito cocido hasta desmenuzarlo completamente.
- 5 Picar la cebolla cabezona, el cebollín y machacar el ajo.
- 6 Preparar el zumo de coco: rallar el coco, añadir un pocillo de agua tibia, amasar y exprimir para extraer la leche de coco.
- 7 Mezclar el palmito machucado con el zumo de coco, el ajo y la cebolla cabezona.
- 8 Agregar azúcar, sal y cebollín criollo, y seguir mezclando hasta integrar bien.
- 9 Servir acompañado de queso fresco y bollo limpio.



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Rodis Clemente**



## RECETA DEL MOTE DE PESCADO AHUMADO

- El mote de pescado ahumado, también conocido como mote de moncholo, es una preparación tradicional que forma parte esencial del sistema culinario indígena de Palmito.
- Es un plato fuerte elaborado principalmente con pescado moncholo o bocachico, ñame, ají dulce, berenjena, cebolla, ajo y cilantro criollo, ingredientes que en su mayoría provienen de cultivos locales y de la pesca artesanal en la ciénaga.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio abierto con fogón de leña

TÉCNICAS USADAS



Ahumado

Sofrito

Hervido

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña



## INGREDIENTES

Para 5 porciones:

- 8 a 10 pescados moncholo
- 3 lb de ñame
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla roja
- ½ berenjena
- ½ lb de ají dulce
- Cilantro criollo
- Color (achiote)
- Sal y comino
- Aceite para sofreír

## UTENSILIOS

- Tabla
- Cuchillo
- Olla

## PREPARACIÓN

- 1 Ahumar el pescado (moncholo o bocachico) sobre brasas de leña, sin fuego directo, hasta que adquiera aroma y color característico. Dejar reposar.
- 2 Precocinar el pescado ahumado en una olla con agua durante unos minutos. Retirar y reservar.
- 3 Pelar y picar el ñame en trozos pequeños, cocinar en otra olla con agua hasta que se ablande y comience a deshacerse. Se revuelve con un palote, “se empieza a palotear” o “se da palote y dele palote”.
- 4 Picar el ajo, la cebolla cabezona, la cebolla larga, el ají dulce, la berenjena y el cilantro criollo.
- 5 Sofreír las verduras con el color en una paila con aceite hasta que estén blandas. Incorporarlas a la olla del ñame cuando esté deshecho.
- 6 Disolver el achiote en un poco de agua y añadir a la preparación.
- 7 Retirar la piel (“sollejo”) y las espinas del pescado, desmenuzarlo cuidadosamente.
- 8 Añadir el pescado desmenuzado al mote cuando esté casi listo, revolviendo suavemente con un palote para integrar sabores sin que se deshaga en exceso.
- 9 Rectificar la sazón con sal y comino al gusto.
- 10 Dejar reposar unos minutos y servir caliente.

## 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 42% a la producción agrícola y pecuaria y el 5% al procesamiento de alimentos.
- 58% Ha fortalecido capacidades en habilidades de cocina, turismo rural y comunitario, quianza gastronómica y marketing gastronómico.
- 73% 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



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 42% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 32% Requiere apoyo económico para mejorar las condiciones de las iniciativas.
- 21% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales, mercadeo, creación y gestión de proyectos productivos.

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

- Patios y tierras ancestrales:** Se identificaron 19 alimentos, entre ellos está el maíz, la yuca, el ñame, el arroz, la berenjena y la candía.
- Bosques:** Se identificaron 13 alimentos, entre ellos está el membrillo, el palmito dulce, la iraca, el conejo y bleo gallinazo.
- Ciénagas y lagos:** Se identificaron 12 alimentos, entre ellos está el moncholo, la babilla, la mojarra amarilla y el coroncoro.

**FRECUENCIA**  
CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Varias veces al año:** Maíz, frijol, patilla, cebolla y ajo.
- Por ciclos de producción:** Berenjena, ají, orégano.
- Anualmente:** Yuca, ajonjolí, ñame, ahuyama, arroz.

**PROBLEMÁTICAS**  
QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Contaminación del agua y el suelo
- Monocultivos y fincas que amenazan la producción local
- Disminución de especies vegetales y animales claves para la alimentación tradicional

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

- Piscicultura
- Agricultura tradicional y familiar
- Técnicas agroalimentarias

### PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Realizan labores de labranza y construcción de infraestructuras.
- Participan más que las mujeres en las decisiones sobre la producción y el uso de los recursos del territorio.
- Cuidan las plantas, recolectan, preparan alimentos, gestionan el agua y realizan labores de limpieza en la ciénaga y las quebradas.
- 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 comparten con la comunidad
- Se venden localmente
- Se intercambian por otros alimentos

## COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

San Antonio de Palmito, Sucre



Aniversario



Culturas

### PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

**Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:**  
Chicha, arroz con frijol, viuda de pescado, sancocho de gallina criolla, cabeza de gato, dulces de ñame, bollo dulce.

**Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:**  
Sopa de membrillo, conejo desmechado, calducho de ají.

**Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:**  
Fricaché de moncholo, babilla desmechada, guiso de chipi chipi con zumo de coco, mote 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
- Frito
- Hervido
- Guisado
- Fermentado
- Salmuera
- Envoltorio

### UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Olla de barro, balay, pilón, calabazo, binde, palote, vasijas de barro, totumas, cucharas de totumo, bangaña, linajas, achioterías, platón de madera, chuzo de lata.

¿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 alimenticios globalizados que desplazan las recetas tradicionales.
- Ausencia de medidas comunitarias, gubernamentales para recopilar recetas y técnicas tradicionales.

### HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- A diario,** gracias a que las personas tienen sus propias huertas, patios trojas.
- En festividades locales,** como el Festival de la Gallina Criolla, el Festival del Ñame, el Festival de Bebidas Tradicionales, el Festival del Recuerdo.
- En Semana Santa,** los dulces locales y preparaciones como la ensalada de palmito, el arroz de frisol.

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 están **libres de transgénicos y químicos**. Esto se asocia a menores probabilidades de sufrir enfermedades terminales.

### MANIFESTACIONES CULTURALES

- La gran riqueza cultural de las y los palmiteros está profundamente atravesada por la herencia ancestral del pueblo indígena Zenú.
- Esta herencia se ve reflejada en manifestaciones culturales como el bautismo de la casa.
- Es un ritual de nombramiento donde se asigna un nombre a una casa o kiosko nuevo.
- Se designan padrinos y madrinas que organizan una celebración, donde se preparan alimentos a base de cerdo como los pasteles.
- El rito concluye con una ceremonia simbólica, con rezos y el bautismo de la casa.

"A las doce se buscaba un señor, se vestía de blanco y a las doce apagaban el pico y ya se daba el bautismo. Rebanaban las avemarías, el credo, y ya iban: "te bautizo en nombre de Dios y te preguntaban cómo se llama su ahijado", y ahí decían el nombre." (Maritza Roqueño, 2025)



**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