



MEMORIA, TERRITORIO Y ALIMENTO:

cocinas tradicionales de San Martín de Amacayacu

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 Martín de Amacayacu.**



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

para dar cuenta de la riqueza del patrimonio alimentario de San Martín de Amacayacu 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.

31 personas (4 hombres, 27 mujeres)

Durante el recorrido se visitaron chagras, puntos de transformación de frutas para la elaboración de puriches y mermeladas impulsados por la asociación de mujeres PATA. También se observó la producción con fibras naturales como llanchama y yambira, la elaboración de utensilios en cerámica en riesgo de desaparecer, las malocas tradicionales y el museo etnográfico Dekuapu.

Invitación, socialización y concertación

del proceso para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de San Martín de Amacayacu.

Participación: 63 personas de la comunidad y 4 actores institucionales.

67 personas (21 hombres, 46 mujeres)

¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de San Martín de Amacayacu?



Caracterización individual de las cocinas tradicionales

de las personas participantes vinculadas al proceso.

28 Iniciativas caracterizadas

Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

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

21 Actores

10 Institucionales
de los sectores de gobierno propio, cultura, agricultura, ambiental, salud, educativo y Cooperación internacional

11 Comunitarios
Abuelos/as, cocineras tradicionales, docentes étnicos, jóvenes y organizaciones comunitarias

Talleres participativos

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

38 personas (9 hombres, 29 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, 1 mujer)



**San Martín
de Amacayacu,
Amazonas**

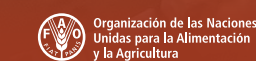
Cocinas para la Paz es una iniciativa del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes que busca salvaguardar y fortalecer las prácticas, saberes y tradiciones culinarias de las comunidades del país. En alianza con la FAO Colombia se ha avanzado en el reconocimiento de las cocinas tradicionales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



MEMORIA, TERRITORIO Y ALIMENTO:

cocinas tradicionales
de San Martín
de Amacayacu

San Martín de Amacayacu,
Amazonas



Aniversario



Desde la perspectiva
DE ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

El reto

Está en salvaguardar las prácticas sociales, culturales y económicas tradicionales del territorio garantizando la transmisión de saberes, así como el acceso a ingredientes locales, **por eso la recomendación es** implementar medidas comunitarias e institucionales de la mano de personas sabedoras y la academia para visibilizar y fortalecer las prácticas propias de las cocinas tradicionales.

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 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 enfrentar el encarecimiento de los alimentos que limita el acceso a ingredientes tradicionales, **por eso la recomendación es** fortalecer la producción local y los intercambios comunitarios, así como promover el uso de ingredientes de temporada y alternativas propias del territorio que mantengan el sabor y la identidad de las recetas.

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 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 Martín de Amacayacú, 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: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Francisca Santos**



RECETA DE LA MAZAMORRA DE MOJOJOY

La preparación corresponde a un tipo de sopa elaborada con plátano, cilantro, sal y mojoyoy. No es una preparación frecuente teniendo en cuenta que el mojoyoy es una larva de insecto que solo deposita sus huevos cuando la palma de aguaje se cae.

Teniendo en cuenta que queda bastante espesa se puede acompañar con casabe, elaborado a partir del almidón de la yuca que se extrae cuando se exprime la masa previamente rayada y que servirá para preparar la farinã mediante el proceso de tostado.



ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



Maloka

TÉCNICAS
USADAS



Rallado



Hervido

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña,
Mojoyoy

INGREDIENTES

Para 4 porciones:

- 20 - 30 mojoyoy (larvas de palma de aguaje, cantidad al gusto)
- 6 plátanos verdes grandes
- 1 yuca mediana
- 1 pimentón
- Cilantro al gusto
- Hojas de albahaca
- Sal al gusto

UTENSILIOS

- Rallador
- Caldero

PREPARACIÓN

- 1 Recolectar los mojoyoy de la palma de aguaje (después de 1 mes de tumbada).
- 2 Llevarlos a casa, lavarlos bien y retirarles la tripita.
- 3 Poner una olla grande con agua a hervir y añadir los mojoyoy.



- 4 Rallar los 6 plátanos verdes y agregarlos a la olla hirviendo.
- 5 Rallar un poco de yuca cruda y añadirla también a la preparación.
- 6 Revolver constantemente para evitar que se pegue, ya que la mezcla es espesa.
- 7 Cocinar a fuego lento durante aproximadamente 1h.
- 8 Picar el pimentón, el cilantro y la albahaca.
- 9 Agregar los aliños junto con la sal hacia el final de la cocción.
- 10 Dejar reposar unos minutos y servir caliente como mazamorra espesa.



Priorización: riesgo de pérdida e identidad cultural

Portadora de la tradición: **Francisca Santos**



RECETA DEL MERÜ

El merü es una preparación muy particular de la culinaria ticuna de la Comunidad San Martín de Amacayacu. Se prepara a base de chicha de yuca fermentada por 3 días o también se puede hacer con una masa fermentada de chontaduro. La preparación se acompaña con pescado y especias. Es una preparación que se consume en fiestas, encuentros comunitarios y momentos especiales.



ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio abierto con fogón de leña

TÉCNICAS USADAS

- Hervido
- Fermentado
- Rallado
- Ahumado

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña

INGREDIENTES

Para 4-5 porciones:

- Chicha de yuca fermentada (3 días)
- 2 pescados (bocachico, sábalo, o carne ahumada)
- 1 atado de yuca o plátano cocido
- Sal
- Cilantro
- Hojas de albahaca
- Jengibre rallado

UTENSILIOS

- Rallador
- Caldero
- Tabla
- Cuchillo

PREPARACIÓN

- 1 Preparar la chicha de yuca y dejarla fermentar durante 3 días.
- 2 Conseguir el pescado o carne ahumada.
- 3 Cocinar el pescado en agua hasta que esté bien cocido.

4 Añadir la chicha de yuca fermentada al pescado como vinagre.

5 Dejar hervir a fuego medio durante aproximadamente 30 min.

6 Agregar sal, cilantro y albahaca al gusto.

7 Tapar la olla y dejar reposar unos minutos.

8 Cocinar aparte la yuca o el plátano hasta que estén blandos.

9 Servir el pescado con la salsa fermentada acompañado de la yuca o el plátano cocido.

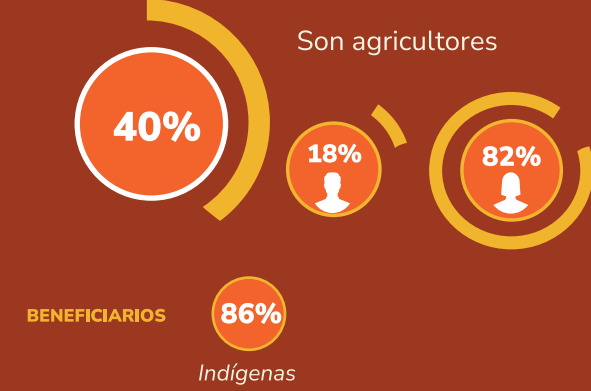


INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

28 iniciativas en el municipio



PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO



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

Chagra y huertas
Variedad de tubérculos nativos, arroz, yuca temprana, frijol chichlayo, frutas, entre otras.

Selva
Se identificaron más de 50 alimentos entre ellos variedades de frutas, palmas, especies animales y semillas.

Río, lagos y playa
Variedad de peces como el bocachico, siboto y yarahuana, entre otras.

FRECUENCIA
CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

Varias veces al año
Yuca, ñame, plátano, peces, caña, guama, banano, papaya, arazá, limón

Por ciclos de producción
Maíz, asaz, copozú, chontaduro, piña, uva, guanábana, macambo

Anualmente
Frijol chichlayo, sandía, arroz

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

Pérdida de la biodiversidad local

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

Pesca y caza con técnicas tradicionales

Agricultura tradicional en chagra

Recolección de alimentos silvestres

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

Realizan labores de esfuerzo físico, como la tumba de la chagra, la elaboración de canoas, la caza, la pesca, la recolección de leña y agua, la fabricación de remos para pescar y flechas, el tostado de fariña y la construcción de viviendas.

Cuidan del hogar y del entorno, cultivan semillas y plantas, recolectan y preparan alimentos, lavan ropa, elaboran artesanías y utensilios de cocina como ceridores, batidores y tinajas.
Participan activamente en reuniones comunitarias.

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

COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

San Martín de Amacayacu, Amazonas



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

PREPARACIONES ASOCIADAS A PRÁCTICAS DEL CULTIVO:
Umchára, mazamorra de motelo, asado y ahumado de carne de monte, patarasca con tripas de animales, mazamorra de mojojey, meru.

PREPARACIONES ASOCIADAS AL USO Y APROVECHAMIENTO DE LA NATURALEZA:
Umchára, mazamorra de motelo, asado y ahumado de carne de monte, patarasca con tripas de animales, mazamorra de mojojey, meru.

PREPARACIONES ASOCIADAS A PRÁCTICAS Y USOS DE RECURSOS ACUÁTICOS:
Meru.

ESPACIOS
MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

Cocina, Chagra, Maloka
Patio

TÉCNICAS
MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS

Ahumado	Amasado
Secado al sol	Batido
Salado	Envoltorio
Asado	Hervido
Fermentado	

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Cucharas y cucharones de palo sangre o pona, tinajas de barro, utensilios de totumo, ceridor, tipiti, batidor, batea media luna, mazo, trapiche, remo, rayador de ponilla.

¿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.

Ausencia de medidas comunitarias o institucionales para recopilar recetas y técnicas 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 y cosechas).
- En festividades**, como Worekü (fiesta de iniciación de la mujer).
- Ocasionalmente** (mazamorra de mojojey que depende de la caída de la palma).

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

La identidad cultural de la comunidad se moldea por su estrecha relación con el territorio (ríos, lagos y selva), lo que favorece prácticas como la agricultura, a pesca y la cacería. La máxima expresión de esta cultura es la Fiesta de Worekü, una ceremonia de iniciación para las jóvenes en su primera menstruación. Durante esta festividad se ofrece a toda la comunidad una variedad de alimentos obtenidos del entorno (pescado, carne de monte, cosechas y frutos silvestres), además de bebidas tradicionales a base de yuca como el masato y el payawarú. El ritual destaca por el uso de trajes, máscaras e instrumentos musicales elaborados con materiales del entorno, principalmente la fibra del árbol de yanchama y maderas nativas, y adornados con tintes naturales. La celebración incluye también cantos constantes de las mujeres mayores, a través de los cuales se transmiten consejos vitales a la joven iniciada.



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