



## SABORES QUE RESISTEN:

San Pablo y la salvaguardia 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 Pablo, sur de Bolívar.**



**Invitación, socialización y concertación**

del proceso para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de San Pablo.  
Participación: 10 personas de la comunidad y 5 actores institucionales.

**15** **4** **11**

**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.

**Caracterización individual**

**Iniciativas de cocinas tradicionales**

de las personas participantes vinculadas al proceso.

**16** Iniciativas caracterizadas

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



**Sistematización de los resultados**

para dar cuenta de la riqueza del patrimonio alimentario de San Pablo y los retos que enfrenta para su permanencia y salvaguardia.

**1** Documento de informe y piezas comunicativas para divulgación.

**Mapeo de personas, instituciones y organizaciones**

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

**10** Actores

**3** Institucionales  
*de los sectores de gobierno local, departamental, y económico*

**7** Comunitarios  
*3 cocineras tradicionales, campesinos  
2 restaurantes locales  
1 organización comunitaria*

**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.

**17** **3** **14**

**Talleres participativos**

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

**16** **2** **14**

**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 2 cocineras tradicionales.

**2** **0** **2**

Durante el recorrido se resaltaron preparaciones tradicionales como los quequis y la viuda de pescado.



San Pablo, Bolívar

**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 QUE RESISTEN:

San Pablo y la salvaguardia de sus cocinas tradicionales

San Pablo, Bolívar



Aniversario



Desde la perspectiva  
**DE ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS**

**El reto**

Está en enfrentar la disminución de especies vegetales y animales que limitan el acceso a ingredientes tradicionales, **por eso la recomendación es** establecer áreas protegidas para la producción de alimentos, promover el rescate y conservación de semillas locales.

**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 del agua, entre otros.

**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 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 conservar y visibilizar las recetas, técnicas y conocimientos de cocina tradicional que resguardan las personas sabedoras del territorio, **por eso la recomendación es** generar espacios de diálogo y práctica con las cocineras y cocineros tradicionales de la mano de las instituciones locales para su fortalecimiento.



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

**San Pablo, Bolívar**

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: **Ana Delia Ayola Ardila**



## RECETA DE LOS QUEQUIS

- Amasijo elaborado a partir de harina de trigo, relleno de coco y queso
- Es consumido a lo largo del día, sea como parte del desayuno, de la cena o para el refrigerio de la tarde.
- Puede consumirse el mismo día que se elabora o ser guardado para ser consumido en días posteriores.

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio  
abierto con  
fogón de leña



Cocina  
dentro de  
casa

TÉCNICAS  
USADAS



Molido

Amasado

Rallado

RECURSOS  
NATURALES  
EMPLEADOS



Leña



## INGREDIENTES

Para 4 porciones:

- 500gr de harina de trigo
- 1 taza de coco rallado
- 200gr de queso rallado
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de anís en grano
- 1 taza de miel de panela (preparada con clavos de olor)
- 4 clavos de olor (para la miel)

## UTENSILIOS

- Cuchillo
- Rallador para el queso y el coco
- Poncheras de aluminio
- Cuchara grande para revolver los ingredientes (de acero o aluminio)
- Caldero grande
- Táltara

## PREPARACIÓN

1

Preparar la miel de panela: en una olla, derretir la panela en agua hasta obtener una miel espesa. Añadir los clavos de olor para aromatizar.

3

Incorporar poco a poco la miel de panela mientras se mezcla, hasta obtener una masa de buena consistencia: no muy floja ni muy dura.

2

En un recipiente grande, mezclar la harina de trigo con el coco rallado, el queso, el bicarbonato y el anís.

4

Cubrir la masa y dejarla reposar entre 4 y 6 horas.

5

Pasado el tiempo de reposo, formar los quequis con las manos.

6

Cocinarlos (hornear o asar en comal, según la tradición) hasta que estén bien dorados.





Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Alexis Fajardo Padilla**



## RECETA DE LA VIUDA DE PESCADO

- A base de bocachico, aunque también se puede usar doncella, blanquillo o bagre
- Requiere de preparación previa como el asoleado y el salado
- Tradicionalmente es servida en hoja de bijao y suele disfrutarse en Semana Santa

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña ubicado en el patio

### TÉCNICAS USADAS

- Secado al sol
- Salmuera
- Cocción al vapor
- Envoltura

### RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña  
Hoja de bijao



## INGREDIENTES

Para 4 porciones:

- 4 pescados frescos (bocachico, doncella, blanquillo o bagre)
- 500 gr de yuca
- 1 plátano verde
- 1 plátano maduro
- 500 gr de ñame
- Sal al gusto
- Hojas de bijao (suficientes para cubrir capas)
- 2 Ltr aprox de agua

## UTENSILIOS

- Cuchillo para limpiar el pescado
- Olla
- Hojas de bijao

## PREPARACIÓN

- 1** Lavar bien el pescado, abrirlo y salarlo ligeramente. Dejarlo reposar tapado de un día para otro para que tome sabor.
  - 2** Al día siguiente, lavar nuevamente el pescado dos veces para quitar el exceso de sal.
  - 3** Pelar, lavar y trocear el bastimento: yuca, plátano verde, plátano maduro y ñame.
  - 4** En una olla grande, agregar el agua necesaria y colocar dos palitos en forma de cruz en el fondo.
  - 5** Cubrir con una primera capa de hojas de bijao.
  - 6** Disponer encima el bastimento y añadir un poco de sal.
  - 7** Colocar otra capa de hojas y, sobre estas, acomodar el pescado.
  - 8** Tapar todo con más hojas de bijao y poner a cocinar a fuego medio-alto. No revolver: el cocinado se da con el vapor.
  - 9** Una vez cocido, retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos para que el pescado se "entiese".
  - 10** Se sirve con suero y se acompaña con arroz de coco.
-

## INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

16 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

38% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 19% a la elaboración y/o venta de artesanías y el 13% al procesamiento de alimentos.

78% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura, mercadeo gastronómico y conocimientos en prácticas tradicionales y ancestrales.

100% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.

95% Favorece la independencia económica de las mujeres.

INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

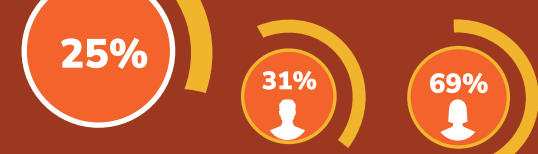
88% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.

6% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercadeo.

16% Requiere capacitaciones en publicidad y medios masivos o locales de difusión.

PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS

Son cocineros y cocineras tradicionales



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

**Espacios naturales**  
Se identificaron 46 alimentos, entre ellos está el culantro, la fíra, el mamón, la limonaria, la flor de muerto y el ñame morado.

**Huertas familiares y granjas**  
Se identificaron 15 alimentos, entre ellos está la gallina, el ponche, el salino y el marañón.

**Ciénagas y ríos**  
Se identificaron 21 alimentos, entre ellos está el bocachico, la chocó y la arenca.

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

**Pesca y caza con técnicas tradicionales**

**Agricultura tradicional y familiar**

## PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Realizan labores de labranza, construcción de infraestructuras, preservación de semillas y cuidado de los animales.
- 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.

## DESTINO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO

Autoconsumo de las familias que los producen

Se transforma en subproductos

Se venden localmente

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

**Varias veces al año**  
Yuca, ñame, plátano

**Por ciclos de producción**  
Maíz, arroz

**Anualmente**  
Aguacate y peces, según la subienda del río

## PROBLEMÁTICAS QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Reducción de la cantidad de tierra cultivable por la erosión y pérdida de nutrientes.
- Alteraciones de la temperatura, sequías y/o cambio en el patrón de lluvias asociados al cambio climático.
- Pérdida de la biodiversidad local

## COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

San Pablo, Bolívar



## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



## PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

**Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:**  
Sopa de verduras, sancochos, caldos, ensaladas, guisos, arepa de maíz y arroz de coco.

**Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:**  
Sancocho de gallina criolla, pebre de galapago, emocado de galapago, estopado de ponche, arroces, el cubano, consomé de pato y camuro.

**Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:**  
Pescado en viuda, pescado sudado, arroz de pescado, pescado frito, pescado frito sudado, caldo de pescado, consomé de cabeza de bagre, sincocho de bagre, tortuga guisada, cazuela de bagre, mojarra frita, estopado de bagre, galapa en leche de coco y caldo de concolor.

## 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

- Salmuera
- Ahumado
- Envoltorio
- Dulce
- Amasado
- Asado

## UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Olla, fogón de leña, indio, cucharón de madera, mortero, tabla, caldero, totuma, meneador, cuchara de palo, cucharas de totumo, pilón, cuchillo (pacora)

## ¿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.
- Ausencia de medidas comunitarias, generacionales para rescatar 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 locales**, como las fiestas patronales, el cumpleaños de San Pablo.
- 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.
- Los alimentos de la cocina tradicional aportan **más nutrientes** al cuerpo que las comidas rápidas.

## MANIFESTACIÓN CULTURAL DANZA

- Se resaltan:
- Las pilanderas
  - La danza de los coyongos
  - Las gigantonas y el son de negros

Típicas de festividades como la fiesta de la Virgen del Carmen y los carnavales de febrero: espacio para las preparaciones tradicionales.





**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** Aniversario

**Culturas**

## ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

## CONSUMO DE ALIMENTOS