



## SABORES CON HISTORIA:

el patrimonio culinario vivo de Simití

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 **Simití**.



### ¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Simití?

**Invitación, socialización y concertación**

para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Simití.  
Participación: 15 personas de la comunidad y 2 actores institucionales.

**17** **5** **12**

**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

**Sistematización de los resultados**

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

- 1** 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.

**13** **4** **9**

**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 3 personas cocineras tradicionales.

**3** **1** **2**

**Mapeo de personas, instituciones y organizaciones**

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

- 13** Actores
- 4** Institucionales de los sectores de cultura, agricultura y educativo
  - 9** Comunitarios 6 cocineras tradicionales 3 organizaciones comunitarias

**Talleres participativos**

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

**21** **5** **16**





**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 CON HISTORIA:

el patrimonio  
culinario vivo  
de Simití

Simití, Bolívar



Aniversario



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

**El reto**

Está en contar con espacios con infraestructura adecuada para el uso y disposición de las comunidades campesinas, pescadoras y otros pequeños productores, para la comercialización de alimentos locales, **por eso la recomendación es** participar de manera organizada en espacios de toma de decisión como los Consejos Municipales de Política Social u otros espacios, para que se incorpore esta necesidad en la agenda pública y se asigne recurso para las medidas requeridas.

**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, 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 oportunidades en el territorio para la comunidad, de modo que se reduzcan los procesos de migración, **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 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.

**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 preservar y valorar las prácticas locales y tradicionales asociadas a las cultura e identidad alimentaria, **por eso la recomendación es** llevar a cabo encuentros, festivales y otros escenarios que permitan exaltar la cultura y riqueza gastronómica existente en el territorio vinculando de manera amplia a toda la comunidad.

**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

**Simití, 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: **Olga Celedón**



## RECETA DEL BOLLO DE COCO

- Envuelto a base de maíz y coco.
- Es una preparación que se cocina en agua hervida.
- Es de consumo frecuente.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña

TÉCNICAS USADAS



Rallado

Hervido

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Hojas de bijao



## INGREDIENTES

Para 20 bollos:

- 8 cocos
- 8 lb de harina de maíz (cocido y molido)
- Hojas de bijao
- 4 cucharadas de sal
- ¼ de panela
- 1 g anís en grano

## UTENSILIOS

- Rallador
- Olla

## PREPARACIÓN

- 1 Partir los cocos y rallarlos finamente.
- 2 Disolver la panela en un poco de agua.
- 3 En un recipiente grande, mezclar el coco rallado con la harina de maíz, la sal, el anís y la panela disuelta.
- 3 Amasar hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4 Lavar y alistar las hojas de bijao.
- 5 Colocar porciones de la mezcla sobre las hojas.
- 6 Envolver y amarrar bien para formar los bollos.
- 7 Poner los bollos en una olla grande con agua.
- 8 Hervir durante aproximadamente 2h.
- 9 Retirar del agua, dejar reposar un poco y servir calientes.





Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Jhon Fredy Niz Iglesias**

## RECETA DEL ENYUCADO

- El enyucado es un postre tradicional a base de yuca.
- Tiene una textura ligeramente esponjada y es endulzada con panela.
- Se suele consumir de manera cotidiana.

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de  
leña ubicado  
en el patio



Cocina  
dentro de  
casa

TÉCNICAS  
USADAS



Rallado



Horneado

RECURSOS  
NATURALES  
EMPLEADOS



Leña



## PREPARACIÓN

### INGREDIENTES

Para 20 Unidades:

- 5 lb de yuca
- 3 panelas
- 2 sobres de clavo
- 2 sobres de canela
- 2 lb de queso
- 2 cocos
- 4 papeletas de bicarbonato

### UTENSILIOS

- Rallador
- Recipiente
- Cuchara de palo



- 1 Pelar la yuca y rallarla con un rallador. Reservar en un recipiente.
- 2 Rallar el coco y reservar aparte.
- 3 Poner las panelas en remojo con un poco de agua hasta que se disuelvan.
- 4 Rallar el queso.
- 5 Mezclar la yuca rallada, el coco rallado, la panela disuelta y el queso en un recipiente amplio.
- 6 Calentar el clavo y la canela en una olla pequeña para que suelten su aroma, luego añadirlos a la mezcla.
- 7 Incorporar el bicarbonato y revolver hasta obtener una mezcla homogénea.
- 8 Verter la mezcla en un molde engrasado.
- 9 Hornear durante 40 min a 1h, hasta que esté dorada y firme.
- 10 Retirar del horno, dejar reposar y servir.



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Ana Cristina Sanmartín**



## RECETA DE LA VIUDA DE PESCADO

- Es una preparación tradicional de las poblaciones ribereña.
- Suele consumirse a la hora del almuerzo.
- El pescado se debe salar un día antes y se envuelve en hojas para preparar.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña o de gas

TÉCNICAS USADAS



Salado  
Vapor

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña  
Hoja de plátano



## INGREDIENTES

Para 4 personas aprox:

- 2 kg de pescado (bocachico u otro disponible)
- 2 lb de yuca
- 2 lb de plátano amarillo (opcional)
- Sal al gusto
- Hojas de plátano (para cubrir y cocinar al vapor)

## UTENSILIOS

- Caldero
- Cuchillo

## PREPARACIÓN

- 1 El día anterior, salar el pescado y dejarlo almacenado en un recipiente tapado.
- 2 Al día siguiente, cortar y pelar la yuca y el plátano amarillo (si se va a usar).
- 3 Preparar las hojas de plátano: cortar los palitos centrales y colocarlos en el fondo de la olla.
- 4 Colocar los bastimentos (yuca y plátano) sobre los palitos en el fondo de la olla.
- 5 Cubrir con hojas de plátano para que el vapor se concentre.
- 6 Poner el pescado encima, bien acomodado sobre la capa de hojas.
- 7 Agregar agua suficiente para que hierva y produzca vapor, sin cubrir por completo el pescado.
- 8 Tapar la olla y dejar cocinar a fuego medio, permitiendo que el vapor de los bastimentos cocine el pescado.
- 9 Verificar la cocción: cuando la yuca y el plátano estén blandos, el pescado estará listo.
- 10 Servir caliente, acompañado de arroz blanco o solo, como plato principal.



## INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

20 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

69% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 13% a la elaboración y/o venta de artesanías y el 6% a la producción agrícola y pecuaria.

43% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura, en turismo rural y comunitario, artesanías y fortalecimiento de iniciativas.

68% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.

87% Favorece la independencia económica de las mujeres.

### PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS



### INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

75% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.

12% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercados.

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

**Fincas**  
Se identificaron 20 alimentos, entre ellos está la guayaba dulce, pimentón, ahuyama y espinaca.

**Huertas familiares y granjas**  
Se identificaron 26 alimentos, entre ellos está la guayaba dulce, pimentón, ahuyama y espinaca.

**Ciénagas de Simití**  
Se identificaron 10 alimentos, entre ellos está el bocachico, la picúa y la doncella.

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

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

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

### 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

Limitada disponibilidad de espacios para el acopio y comercialización local

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

**Pesca artesanal con métodos tradicionales**

**Agricultura tradicional y familiar**

**Agricultura de subsistencia enfocada en el autoconsumo**

## PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

Realizan labores de labranza y construcción de infraestructuras.

Participan más que las mujeres en la producción agropecuaria debido a que tienen mayor acceso a recursos como la tierra, el crédito y otros factores productivos.

Cuidan las plantas, recolectan, preparan alimentos, gestionan el agua.

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

Autoconsumo de las familias que los producen

Se transforma en subproductos

Se venden localmente

Se intercambian en la comunidad

## COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Simití, Bolívar



## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

**Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:**  
Bollo de coco, dulce de mango, arroz de ahuyama, bollos de chicharrón y arroz de coco.

**Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:**  
Arepas de yuca, carimañolas, chicha y arepas de maíz.

**Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:**  
Viuda de pescado, caldo de pescado, pescado guisado, empanadas de pescado y bocachico frito.

**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**

Dulce	Dulce
Ahumado	Guisado
Hervido	Asado

## UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



- ¿Por qué se han dejado de usar?
- No se produce la materia prima con la que se elabora el utensilio
  - 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 por la migración del campo a la ciudad.

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.
  - En festividades locales, como la navidad y las fiestas patronales.
  - En Semana Santa, hay mayor consumo de pescado y dulces tradicionales.
- Los alimentos de la cocina tradicional aportan **más nutrientes** al cuerpo que las comidas rápidas.

### 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 CANTOS

Los cantautores de Simití en sus cantos exaltan al territorio por su riqueza cultural.

Expresan el amor inmenso que sienten por su tierra, por sus costumbres, por sus pescadores, cocineros y alimentos.

Sus habitantes escuchan al cantautor Yamid Noya en sus quehaceres diarios.

**Simití del Alma**  
Canción de Yamid Noya

"Simití se respeta porque el pescado con la arepa sabe más sabroso aquí, y quién no vive feliz en un pueblo tan fiestero, y es que aquí está la yuca con el suero todavía es un desayuno"



## 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** 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