



SUAN:

entre carnavales y tradición, el sabor llega a la mesa

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 **Suan**.



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 Suan 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.

25 personas (5 hombres, 20 mujeres)

Durante el recorrido resaltaron preparaciones tradicionales como la arenca asada.

Invitación, socialización y concertación

del proceso para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Suan.

Participación: 5 personas de la comunidad y 5 actores institucionales.

10 personas (3 hombres, 7 mujeres)

Caracterización individual de las personas participantes vinculadas al proceso.

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.

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

10 Actores

6 Institucionales de los sectores de cultura, agricultura, económico y educativo

4 Comunitarios
1 cocinera tradicional
3 organizaciones comunitaria

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 1 cocinera tradicional, 1 pescador y a 1 artesana.

3 personas (1 hombre, 2 mujeres)

¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Suan?





Suan, Atlántico

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

SUAN:
entre carnavales y tradición, el sabor llega a la mesa

Suan, Atlántico

 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 proteger la biodiversidad local clave para la alimentación tradicional, **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.

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 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 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

Suan, Atlántico

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: riesgo de pérdida

Portador de la tradición: **Converti Ruiz**



PRÁCTICA DE LA PESCA

- Captura de peces y otros organismos acuáticos para consumo humano, comercial o recreativo.
- Se utilizan técnicas y herramientas sencillas.
- Posibilita la obtención y realización de insumos para la preparación de recetas tradicionales.



ESPACIOS DE
PRÁCTICA



Mar o río

TÉCNICAS

Entre las principales técnicas de pesca se destacan:

- 1 Pesca con redes:** consiste en el uso de redes para atrapar peces y otros organismos acuáticos, aprovechando su paso por zonas específicas del cuerpo de agua.
- 2 Pesca con anzuelo:** se emplea un anzuelo con cebo para atraer y capturar peces de manera individual.
- 3 Pesca con trampas:** implica el uso de estructuras diseñadas para capturar peces y otros animales acuáticos, aprovechando su comportamiento natural de desplazamiento o alimentación.

UTENSILIOS

- Canoa
- Chinchorro
- Trasmallos
- Atarraya
- Cava de icopor



Priorización: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Blasilda Machado**



PRÁCTICA TEJIDO EN YUTE

- Tejido textil elaborado a partir de fibras naturales de la plata yute.
- Se reconoce por su resistencia, durabilidad y sostenibilidad.
- Se utiliza para el almacenaje de alimentos secos, como por ejemplo, costales.



PASOS

Aspectos a considerar para el tejido de yute:

1

Selección y remojo

Se elige yute de buena calidad (proveniente de zonas húmedas cerca de ríos o lagunas) y se remojan los tallos en agua para ablandarlos.

2

Desfibrado y limpieza

Se retiran los tallos del agua, se raspan para extraer la fibra y luego se limpia para dejarla lista.

3

Formación de madejas

La fibra limpia se organiza en madejas para facilitar el manejo y mantenerla ordenada.

4

Tejido

Con la fibra preparada, se teje usando técnicas tradicionales para crear los diseños y las piezas.

5

Acabados

Se revisa la calidad y se aplican los acabados: detalles decorativos y/o tratamientos de protección de la fibra.



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Rosa Rogelia Ruiz**



RECETA DE LA MOJARRA FRITA CON ARROZ DE COCO

- Plato principal a base de pescado y arroz típico de la región caribeña.
- Se obtiene a través de la técnica de fritura del pescado.
- Es consumido especialmente en el almuerzo y acompañado con aguacate y patacones.

ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



Cocina
dentro de
casa

TÉCNICAS
USADAS



Freír
Guisar
Hervir

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Hoja de
bijao





INGREDIENTES

Para 1 persona:

- 1 mojarra
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 3 cucharaditas de sal
- 750 ml de aceite
- ½ tomate
- ¼ cebolla cabezona
- 1/3 taza de arroz
- 1 coco
- 1 plátano verde
- ¼ de aguacate

UTENSILIOS

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Sartén o paila honda para fritura
- Cuchara de palo
- Rallador o licuadora
- Olla con tapa

PREPARACIÓN

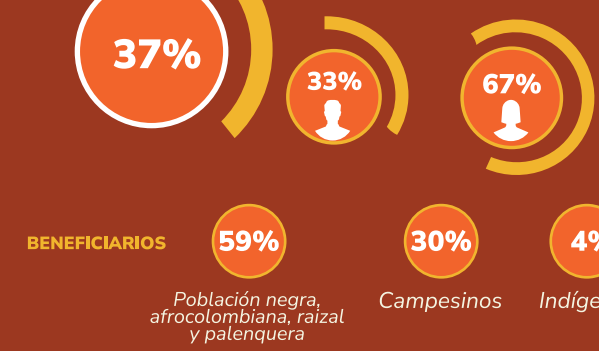
- 1 Lavar el pescado y quitar las escamas con un cuchillo de cola a cabeza. Abrir el vientre, retirar las vísceras y limpiar con agua y limón.
- 2 Hacer 2-3 cortes diagonales a cada lado del pescado.
- 3 Sazonar con sal, pimienta, limón y ajo machacado; deja reposar.
- 4 Freír la mojarra en aceite caliente 8-10 min por lado, hasta dorar y escurrir el pescado frito.
- 5 Sofreír tomate, cebolla y ajo hasta formar salsa espesa; añadir aceite del pescado.
- 6 Rallar o licuar la pulpa del coco y colar para sacar la leche.
- 7 Cocinar parte de la leche hasta que se reduzca y forme grumos.
- 8 Añadir el arroz lavado, la leche restante, sal y azúcar; cocinar hasta secar. Bajar el fuego y dejar cocinar al vapor hasta que el arroz esté suave.
- 9 Lavar y pelar los plátanos; córtarlos en rodajas gruesas. Luego freír las rodajas hasta que estén blandas y dejarlas reposar.
- 10 Aplastar las rodajas y freír nuevamente hasta dorar.
- 11 Añadir sal al sacar los patacones del aceite y emplatar el pescado con arroz con coco, patacones y una rodaja de aguacate.

INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

19 iniciativas en el municipio



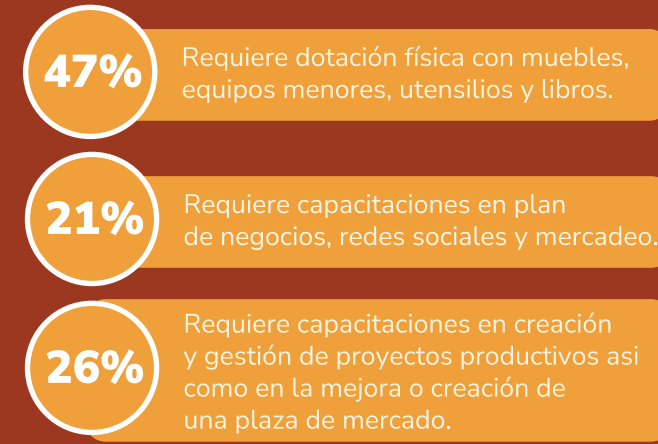
PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS
Son cocineros y cocineras tradicionales



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO



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



FRECUENCIA CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES



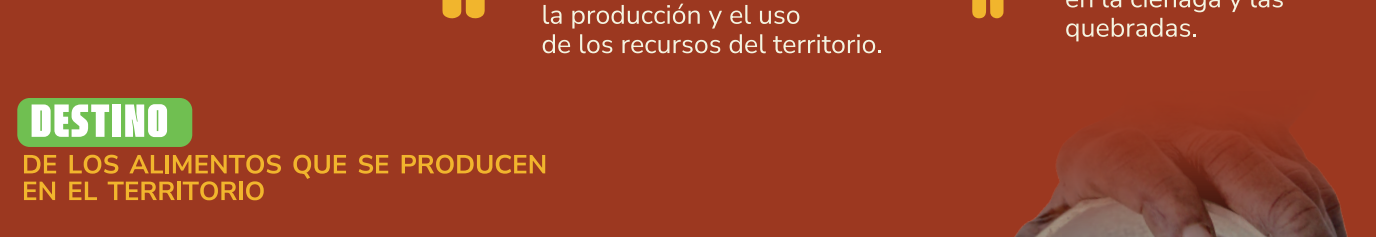
PROBLEMÁTICAS QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS



PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO



PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO



DESTINO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO



COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Suan, Atlántico



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:** Dulces, mazamorra, patacones, fritos, chicha.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:** Bollo de maíz, bollo de yuca, patacones de plátano, mazamorra de plátano, sancocho de gallina, dulce de Guandú, dulce de Ciruelas.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:** Bollo con bollo, empanadas de areca, areca frita.

ESPACIOS MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

- Espacio abierto con fogón de leña
- Patios

TÉCNICAS MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS

- Ahumado
- Asado
- Frito
- Cusado
- Amasado

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



- ¿Por qué se han dejado de usar?
- No se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas para la elaboración de utensilios tradicionales ni con la materia prima
 - 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.
- Disentidos de las nuevas generaciones por las recetas tradicionales del territorio.
- Influencia de las dietas y productos alimenticios globalizados que desplaza las recetas 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 el Festival de Suan.
- En Semana Santa**, los dulces locales y otras preparaciones.

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 se consideran **más sanos**, con menos aditivos o conservantes, y menor probabilidad de desarrollar enfermedades.

MANIFESTACIÓN CULTURAL FESTIVAL INTERNACIONAL DE LAS ARTES SUAN DE LA TRINIDAD

- Son las fiestas patronales de la inmaculada concepción junto con el carnaval de Suan.
- Se caracteriza por la venta de los productos provenientes de la agricultura campesina familiar, étnica y comunitaria.
- Los pescadores también tienen un lugar dentro del evento.
- Se materializan las tradiciones culturales asociadas a la música, la danza y las preparaciones culinarias tradicionales.

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.

 Culturas
 Aniversario

ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS




CONSUMO DE ALIMENTOS