



PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA:

Raizal Ancestor's heritage and Legacy

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 **Providencia y Santa Catalina**.



¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Providencia y Santa Catalina?

Invitación, socialización y concertación

para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Providencia y Santa Catalina.

Participación: 16 personas de la comunidad y 4 actores institucionales.

20 3 17

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 Providencia y Santa Catalina 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.

33 11 22

Durante el recorrido se visitaron el mercado móvil, la cooperativa de pescadores, Chibolo Fiwi Roots School, Finca de Ilda Sjogreen en Santa Catalina.

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 Cocineras/os tradicionales y 1 Pescadora.

4 1 3

Caracterización individual de iniciativas de cocinas tradicionales

de las personas participantes vinculadas al proceso.

23 Iniciativas caracterizadas

Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

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

38 Actores

7 Institucionales
de los sectores de cultura, agricultura, ambiental, salud, educativo, turismo y económico

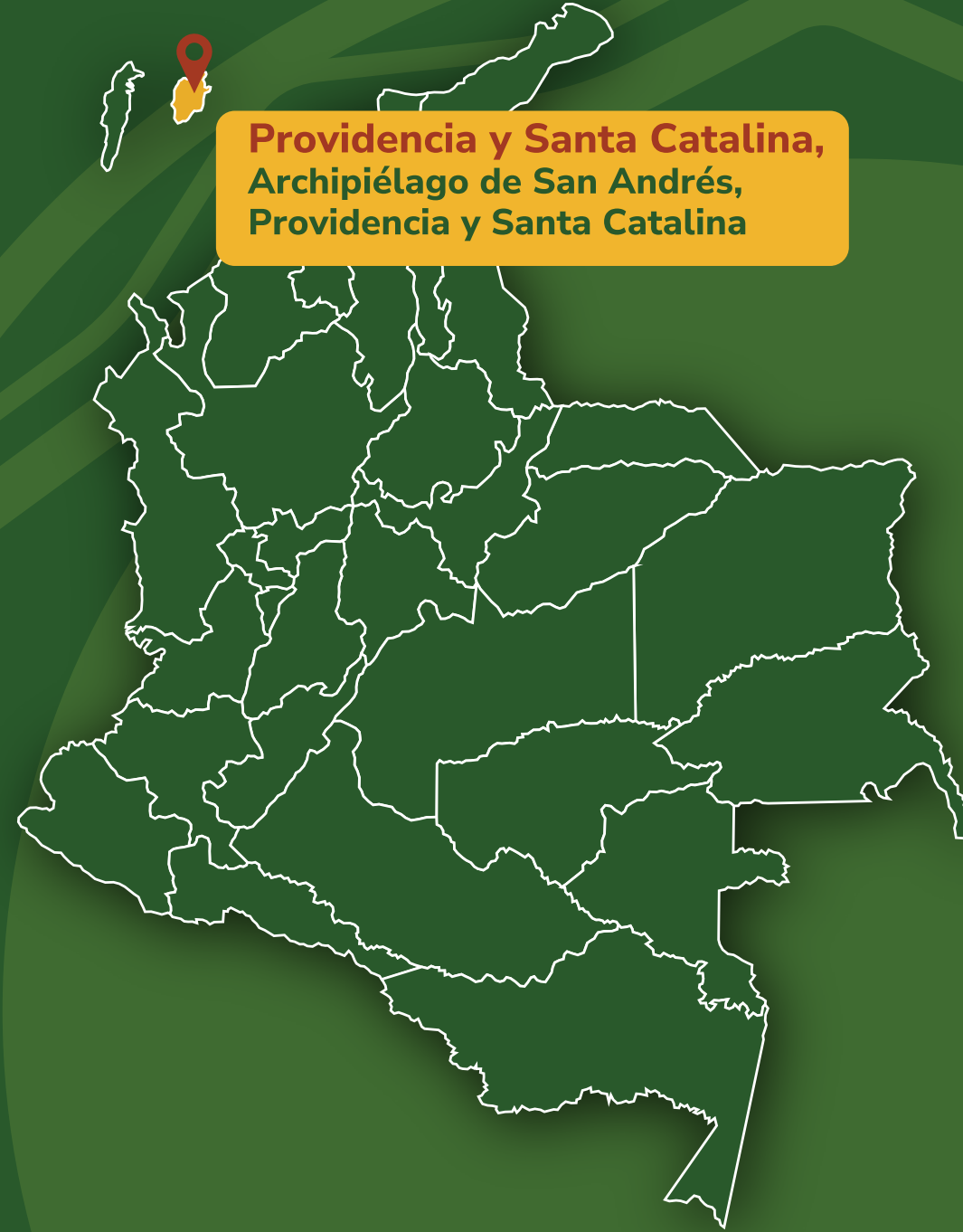
31 Comunitarios
22 cocineras/os tradicionales
9 organizaciones comunitarias

Talleres participativos

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

22 5 17





**Providencia y Santa Catalina,
Archipiélago de San Andrés,
Providencia y Santa Catalina**

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.



PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA

Raizal Ancestor's
heritage and Legacy

**Providencia y Santa Catalina,
Archipiélago
de San Andrés, Providencia
y Santa Catalina**



Desde la perspectiva
DE ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

El reto

Está en revitalizar la producción de alimentos tradicionales frente al impacto de lota y la preferencia por cultivos de ciclo corto, **por eso la recomendación es** impulsar la siembra y recuperación de especies locales con medidas comunitarias que aseguren su permanencia.

El reto

Está en fortalecer la organización comunitaria y raizal para sostener la producción local, **por eso la recomendación es** impulsar la conservación e intercambio de semillas y acuerdos colectivos de compra que mantengan alimentos tradicionales de forma constante.

El reto

Está en adaptarse a los cambios climáticos que afectan la producción en tierra y mar, **por eso la recomendación es** fortalecer prácticas agroecológicas y marinas que cuiden el agua y el suelo y protejan especies clave como el cangrejo negro.



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 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.



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

Providencia y Santa Catalina, Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina

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

Portador de la tradición: **Braulio Sjogreen Brown**



RECETA DE EL BUSHY

El bushy es una bebida tradicional fermentada y destilada, elaborada a partir de la miel de caña. Su proceso de preparación incluye la cocción del guarapo para obtener la miel, la fermentación con maíz, y la destilación en leña con filtrado artesanal. Es una bebida de alto valor simbólico en Providencia y Santa Catalina.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña

TÉCNICAS USADAS



Hervir

Destilar

Extracción

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña
Agua





INGREDIENTES

x mililitros:

- 7 galones de miel de caña
- 30 a 40 galones de agua
- 5 lb de maíz desgranado (o cáscaras de piña para fermentar)

Para dar color y aroma:

- Canela
- Anís
- Chaynroul
- Clavos de olor

UTENSILIOS

- Tanques y tubería de aluminio
- Llave de paso
- Tanque con agua para enfriar la tubería
- Filtro hecho con carbón y algodón
- Botellas plásticas o de vidrio
- Mantales o telas para cubrir el tanque
- Tapa o lámina de zinc para proteger la mezcla.

PREPARACIÓN

- 1 Recolectar la caña entre febrero y junio. Molerla para extraer el guarapo y cocinar en una paila o caldero de ~500L durante 6 a 8h hasta obtener la miel de caña.
- 2 En un tanque de 60 galones, mezclar la miel de caña con el agua y añadir el maíz o la cáscara de piña para fermentar.
- 3 Revolver siempre con la mano y solo hacia la derecha.
- 4 Tapar con el trapo y la tapa del tanque para evitar la entrada de aire o agua. La fermentación estará lista cuando el líquido empieza a "silbar" y se debe esperar a que el sonido desaparezca por completo.
- 5 Pasar el fermento a un tanque con fuego de leña y aplicar bastante calor, cuando empiece a destilar, bajar la intensidad a un 30%.
- 6 Conectar la tubería de aluminio hacia el segundo tanque que recibe el destilado, el cual debe estar dentro de una ponchera con agua para enfriarlo.
- 7 Destilar durante 5 a 6 h.
- 8 El primer cuarto destilado tiene un grado alto de alcohol, por lo que se recomienda esperar el proceso completo. Pasar el líquido por carbón y algodón para limpiarlo.
- 9 Medir con alcoholímetro para controlar el grado de alcohol.
- 10 Enfriar y envasar en botellas de vidrio o plástico.
- 11 Puede dejarse en maceración con canela, clavos, anís o chaynroul para darle color y sabor.



Priorización: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Dionicia Gómez Davis**

RECETA DE LA CRAB SOUP O SOPA DE CANGREJO NEGRO

La crab soup es una preparación tradicional, se elabora a partir de carne de cangrejo negro, bastimentos como yuca, ñame, plátano, papa y mafafa, además de pigtail, especias locales, leche de coco y dumpling. Su preparación requiere un proceso cuidadoso de captura, limpieza y selección del cangrejo, combinando técnicas de guisado y hervido



ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña ubicado en el patio

TÉCNICAS USADAS



Amasado



Hervido

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña
Agua



INGREDIENTES

Para 5 porciones:

- 12 cangrejos vivos (para la sopa entera)
- 2 lb de carne de cangrejo limpia
- 3 lb de papa
- 3 lb de yuca
- 2 lb de plátano
- 3 lb de ñame
- 2 lb de mafafa
- 3 lb de pigtail o carne de cerdo salada
- 1 lb de cebolla
- 3 cabezas de ajo
- ½ lb de pimentón
- 1 ají canasta entero
- Zumo de 2 cocos (leche de coco)
- 1 lb de harina de trigo (para los dumplings)
- Sal
- Hojas de albahaca fresca

UTENSILIOS

- Saco
- Linterna
- Cuchillo pequeño
- Poncheras o recipientes
- Cucharas y cucharones de palo
- Caldero de hierro
- Platos de peltre redondos y profundos
- Cuerdas sobre el fogón (feyaside)

PREPARACIÓN

- 1 Capturar 4 docenas de cangrejos; sancochar 3 docenas, retirar la carne y la grasa, y reservar.
- 2 Matar la docena restante con un cuchillo, limpiar muelas y caparazones, separar la grasa cruda evitando la bilis y partir las muelas grandes.
- 3 Pelar y lavar los bastimentos (yuca, ñame, plátano, mafafa y papa), dejándolos en agua. Y hervir varias veces el pigtail para quitarle la sal y ablandarlo.
- 4 Poner en una olla los cangrejos crudos con agua, hervir y retirar la espuma blanca.
- 5 Incorporar bastimentos, carne y grasa de cangrejo, cebolla, ajo, pimentón, ají canasta entero, pigtail y sal.
- 6 Preparar los dumplings mezclando harina, sal y agua; amasar, formar rollitos y añadirlos a la sopa.
- 7 Disolver la grasa cruda de cangrejo en un poco de sopa caliente y reincorporarla.
- 8 Retirar el ají antes de que se reviente, para dar sabor sin exceso de picante.
- 9 Finalizar agregando leche de coco y albahaca; dejar reposar y servir caliente.



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Marina Dawkins Eden**



RECETA DEL PESCADO GUISADO / STEW BAILL

El stew baill es una preparación a base de bastimentos como yuca, plátano, batata, papa y bosco, combinados con pescado de piel negra (como la margarita) y carne de cerdo salada, además de especias locales y dumpling. Se cocina lentamente en un caldero, en fogón de leña, y se sirve en plato plano, respetando el orden de los ingredientes.



ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



Fogón de
leña

TÉCNICAS
USADAS



Hervido

Sofrito

Amasado

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña
Agua



INGREDIENTES

Para 10 porciones:

- 3 lb de pescado (preferiblemente de piel negra)
- 2 lb de papa
- 6 unidades de bosco
- 2 lb de yuca
- 2 lb de plátano
- 2 lb de batata
- 2 lb de cerdo salado
- ½ lb de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ½ lb de cebolla
- 1 cabeza de ajo
- ½ lb de pimentón
- 1 ají canasta
- Aceite
- Albahaca
- Sal
- Agua suficiente

UTENSILIOS

- Caldero de hierro
- Cuchiillo
- Tabla

PREPARACIÓN

- 1** Pelar la yuca, ñame, plátano, batata y bosco. Lavar y dejar en agua
- 2** Para desalar la carne de cerdo, hervirla varias veces para quitarle la sal y luego freírla. Reservar.
- 3** Elaborar los dumplings, mezclar la harina, el polvo de hornear, sal y agua hasta obtener una masa suave. Formar bolitas o rollitos pequeños.
- 4** En un caldero con aceite caliente sofreír la cebolla, el pimentón y el ajo.
- 5** Añadir agua al sofrito junto con el ají canasta entero.
- 6** Incorporar las raíces y tubérculos ya pelados y lavados.
- 7** Agregar la carne de cerdo previamente sancochado y frito y añadir el pescado, salpimentarlo e incorporarlo al caldero.
- 8** Cocinar los dumplings: ponerlos en la olla cuando el agua esté hirviendo. Asegurarse de que tengan suficiente agua por encima para cocinar.
- 9** Finalizar la cocción, y añadir la albahaca y ajustar la sal. Cocinar de 45 min a 1 h (a leña o en estufa), volteando los dumplings pero sin revolver la sopa.

INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

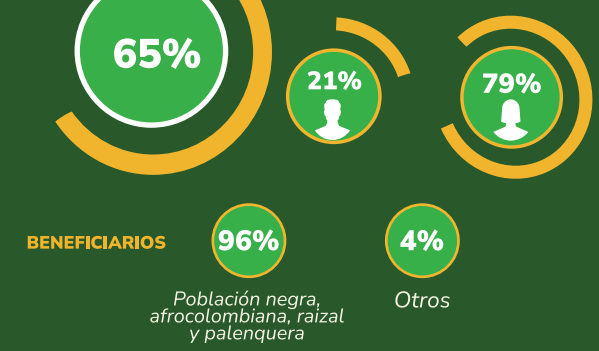
23 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 61% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos; el 17% a la elaboración y/o venta de artesanías y el 9% a la pesca y piscicultura.
- 64% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura, marketing gastronómico y conocimientos en prácticas tradicionales y ancestrales.
- 91% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.
- 91% Favorece la independencia económica de las mujeres.

PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 70% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 9% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercadeo.
- 4% Requiere fortalecer espacios comunitarios.

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

- Yard (patio) y Ground (finca)**: Se identificaron 50 alimentos, entre ellos está el bosco, ginger, coco, batata, breadfruit.
- Bush (monte)**: Se identificaron 24 alimentos, entre ellos está el cangrejo negro, chanyrout, pisabed café.
- Sea (Mar)**: Se identificaron 23 alimentos, entre ellos está el chob, old wife, margarita, torbit.

FRECUENCIA CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Varias veces al año**: Jumbalin, papaya, guanábana.
- Por ciclos de producción**: Plátano y bosco.
- Producción estacional**: Yuca, batata, ahuyama, breadfruit, cangrejo negro.

PROBLEMATICAS QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Reducción de la cantidad de tierra cultivable por la erosión y pérdida de nutrientes.

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

- Pesca artesanal**
- Agricultura tradicional y familiar**
- Agricultura de subsistencia y autoconsumo**

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Cuidan las plantas, recolectan, preparan alimentos, gestionan el agua, conservan semillas.
- Lideran iniciativas para la protección y sostenibilidad de especies como el cangrejo negro, las tortugas y las iguanas.
- Realizan labores de labranza, construcción de infraestructuras y acciones de preservación del ecosistema marino mediante la pesca artesanal y prácticas de bajo impacto.

DESTINO

- Autoconsumo de las familias que los producen
- Se intercambian en la comunidad
- Se venden localmente
- Alteraciones del clima asociadas a la temperatura ambiental, sequías y lluvias
- Pérdida de la biodiversidad local

COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Providencia y Santa Catalina, Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:** Cassava cake, bami, pumpkin cake, bosco tat, conchate, coconut balls, sopa de Gundut, batata cake, dulce de ciruela.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:** Crab back, arroz de cangrejo, bushy, crab soup, crab muelas, albondigas de cangrejo, banana fitass, conserva de tamarindo.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:** Rundown, stew fish, stew boil, fry fish, stew fry fish, fish ball, minced fish, fry sprat, conchs ball.

ESPACIOS

- MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS
- Espacio abierto con fogón de leña
- Cocina dentro de casa
- Feyaside

TÉCNICAS

- MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS
- Guisado
- Frito
- Conserva
- Hervido
- Fermentado

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Rayo, Caldero, paila, cuchillo, etna, cucharón, bonga, totumos, palote, abanico de mar.

¿Por qué se han dejado de usar?

- Son pocas las personas que conservan el conocimiento para fabricar el rayo y este saber no se está transmitiendo.
- El abanico de mar está protegido
- Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones tradicionales

PROBLEMATICAS 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 alimentarios globalizados.
- Encarecimiento de los alimentos que limita el acceso a ingredientes tradicionales.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- **Fines de semana**, en familia: rundown.
- **En festividades locales**, religiosas o comunitarias (cerdo ahumado, bushy, dulces tradicionales, crab soup).
- **Períodicamente**, de acuerdo a los ciclos de cosecha y veda (crab soup).

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 ORALIDAD

- Niñas, niños, jóvenes y personas adultas escuchan y guardan esas palabras, que se transmiten de una generación a otra.
- Su finalidad es **sosegar la memoria colectiva, reforzar el uso del creole** como lengua de transmisión cultural y mantener los saberes vinculados a la cocina tradicional.
- Desde hace generaciones, las largas jornadas de preparación de la miel de caña se convierten en un escenario clave de esta práctica, y mientras el alimento hierve, las voces transmiten memoria y sostienen el vínculo entre cultura, cuidado y alimentación.



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 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