



PUERTO NARIÑO: cocinas vivas entre el río y la selva

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 **Puerto Nariño**.



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 Puerto Nariño 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.

18 4 14

Durante el recorrido se visitó la Asociación de Productores de Cacao de Puerto Nariño, donde se conoció la transformación del cacao con rellenos de copoazú, asaí y arazá, y se degustó el Tacacho. Se identificaron espacios clave de la cocina tradicional como el río Amazonas, el complejo de lagos de Tarapoto y las chagras, además de los lugares de venta de alimentos.

Invitación, socialización y concertación

para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Puerto Nariño.
Participación: 32 personas de la comunidad y 2 actores institucionales.

34 10 24

Caracterización individual Iniciativas de cocinas tradicionales

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.

18 Actores

7 Institucionales
de los sectores de gobierno propio, cultura, agricultura, ambiental, económico, ciencia y tecnología

11 Comunitarios

Abuelos/as
Líderes
Cocineras tradicionales
Organizaciones comunitarias

Talleres participativos

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

21 4 17

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 tradicionales.

3 0 3

¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Puerto Nariño?





**Puerto Nariño,
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.

**COCINAS
PARA LA PAZ**

**PUERTO
NARIÑO:**
cocinas vivas entre
el río y la selva

Puerto Nariño, Amazonas

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 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 las mano de personas sabedores y la academia para visibilizar y fortalecer las prácticas propias de las cocinas tradicionales.

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.

El reto

Está en enfrentar la disminución de especies vegetales y animales 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.



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 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.



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:

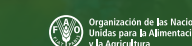
- **Respetar y reconocer el derecho de las comunidades**, grupos e individuos a ejercer prácticas, representaciones, expresiones, saberes y conocimientos que garanticen la viabilidad del patrimonio cultural alimentario.
- **Incorporar principios de igualdad de género**, promover la participación activa 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

Puerto Nariño, 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: **María Helena Cuellar Santamaría**
Lucy Ahué Coello



RECETA DEL ARARÚ

La preparación del Ararú parte del uso de ingredientes locales como el píldoro maduro (variedad de plátano) o el plátano común, que se asan sobre brasas de leña hasta alcanzar una cocción óptima. Una vez asados, se maceran manualmente y se mezclan con fariña (harina de yuca tostada) hasta obtener una masa suave y homogénea. Esta masa se moldea en forma de bolitas, listas para el consumo.

En su versión ancestral, también se incorporaban huevos de tortuga, recolectados durante la época seca, cuando estos animales desovan en las playas del río Amazonas. Los huevos se mezclaban con fariña, formando igualmente pequeñas bolitas, que constituían un alimento especial.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio con fogón de leña

TÉCNICAS USADAS



Asado

Molido

Amasado

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 6 porciones:

- 2 tazas de fariña
- 1 gajo de plátano pintón

UTENSILIOS

- Rallador
- Caldero
- Molino

PREPARACIÓN

- 1 Asar el plátano pintón hasta que esté blando.
- 2 Machacar el plátano para obtener una masa suave.
- 3 Mezclar la fariña con la masa de plátano asado.
- 4 Formar bolitas con la mezcla.
- 5 Servir como acompañamiento o bocadillo.





Priorización: representatividad cultural

Portadora de la tradición: **María Helena Cuellar Santamaría**

RECETA DEL COÉ

El Coé es una receta tradicional que consiste en un envuelto a base de maíz rallado y plátano pintón o píldoro, cocinado en hojas de bijao. El proceso inicia con el rallado del maíz, que se mezcla con el plátano hasta obtener una masa espesa. Esta mezcla se envuelve cuidadosamente en hojas de bijao previamente pasadas por el fuego para volverlas maleables, y luego se cuece en agua hirviendo.

El resultado es un envuelto de sabor suave, propio de los hogares tradicionales del Amazonas, que en otros tiempos formaba parte del consumo cotidiano, compartido entre familiares y vecinos.



ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



Espacio con
fogón de leña

TÉCNICAS
USADAS



Hervido
Envuelto
Amasado

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña
Hoja de bijao

INGREDIENTES

Para 4 porciones:

- 2 atados de maíz fresco (mazorca)
- 1 gajo de plátano pintón o píldoro
- 10 hojas de bijao

UTENSILIOS

- Molino
- Rallador
- Caldero u olla

PREPARACIÓN

- 1 Moler el maíz finamente para obtener una masa.
- 2 Rallar el plátano
- 3 Mezclar el maíz con el plátano
- 4 Envolver en hojas de bijao.
- 5 Poner los envueltos en una olla con agua hirviendo.
- 6 Cocinar durante 40 min.





Priorización: representatividad cultural

Portadora de la tradición: **Amelia Coello Guerrero**



RECETA DEL JUANE

La preparación corresponde a un tipo de envuelto tradicional elaborado a base de yuca blanca rallada y exprimida, que se mezcla con guisado y cilantro, y se rellena con pescado, comúnmente palometa o pirarucú. Esta masa se envuelve cuidadosamente en hojas de plátano soasadas y se cocina en agua hirviendo, al vapor, por aproximadamente 20 min.

Es una preparación versátil que puede formar parte del desayuno, el almuerzo o la cena, y suele compartirse en reuniones familiares o comunitarias. Puede consumirse recién hecha, aunque también se conserva bien por uno o dos días, manteniendo su sabor al recalentarse o calentarse nuevamente al vapor.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio con fogón de leña

TÉCNICAS USADAS



Guisado
Rallado
hervido

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña
Hoja de bijao



INGREDIENTES

Para 6 porciones:

- 2 atados de yuca dulce
- Guisante
- Cilantro
- Pescado pequeño (previamente guisado)
- Hojas de bijao

UTENSILIOS

- Rallador
- Caldero
- Cuchara

PREPARACIÓN

1 Rallar la yuca dulce.

2 Mezclar la yuca rallada con guisante y cilantro.

3 Guisar el pescado pequeño con condimentos al gusto.

4 Colocar una hoja de bijao limpia y añadir una primera capa de masa de yuca.

5 Poner el pescado guisado encima.

6 Cubrir con otra capa de masa de yuca.

7 Envolver y cerrar bien con la hoja de bijao.

8 Colocar los envueltos en una olla con agua hirviendo.

9 Cocinar durante 20 min. Retirar, dejar reposar y servir caliente.



INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

19 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 47% Corresponde al procesamiento de alimentos, el 21% a restaurantes o espacios de preparación de alimentos y el 11% a la elaboración y/o venta de artesanías.
- 73% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura, conocimientos y prácticas ancestrales, turismo comunitario, gastronómico, ancestral y guianza.
- N/A Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.
- 89% Favorece la independencia económica de las mujeres.

PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 53% Requiere apoyo económico para mejorar las condiciones de su iniciativa.
- 11% Requiere fortalecimiento en planes de negocio, mercadeo y redes sociales.
- 37% Requiere capacitación en creación y gestión de proyectos productivos.

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

- Chagra y huertas**
Maíz, ají picante, machichi, verdolaga, azafrán, jengibre, dale dale, machichi o bogaboga.
- Selva**
Se identificaron más de 50 alimentos entre ellos: variedades de semillas, frutales, palmas y especies animales nativos.
- Río, lagos y quebradas**
Gran variedad de peces, como el bocachico, sábalo, arahuana, entre otros.

FRECUENCIA
CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

Varias veces al año

Peces, según la subienda del río

PROBLEMÁTICAS
QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

Deforestación, caza y pesca excesiva

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 y flechas para pescar, 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 cernidores, batidores 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

Alteraciones del clima asociadas a la temperatura ambiental, sequías y lluvias

Disminución de especies vegetales y animales claves para la alimentación tradicional

COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Puerto Nariño, Amazonas



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:**
(CHAGRA): zarapaté, ngereré, fane, ararú.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:**
(SELVA): zarapaté, ararú.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:**
Ngereré, fane.

ESPACIOS

MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

- Espacio abierto con fogón de leña
- Cocina dentro de casa
- Maloka

TÉCNICAS

MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS

- Ahumado
- Asado
- Juane
- Envoltorio
- Fermentado
- Hervido

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Tinajas, ollas de barro, cucharas de madera, piedra de moler, tiesto, machucador, tipiti, cornidor tejido, totumos, caparzones de tortuga, lengua de piracú.

¿Por qué se han dejado de usar?

- No se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas para la elaboración de utensilios tradicionales
- 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.
- Migración del campo a las ciudades que limita la transmisión de saberes.
- Influencia de las dietas y productos alimentarios globalizados que desplaza las recetas tradicionales.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- Ritual Maguta** se consumen ahumados, asados y bebidas fermentadas como el masato y el vino de payawaru.
- En festividades locales** como fiestas patronales, festival de danza, murga y cuento, donde se ofrecen alimentos y bebidas tradicionales, ferias agroecológicas.
- En Semana Santa**, donde se prioriza el consumo de pescado y asal.

RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- La **salud alimentaria** está estrechamente vinculada con las **cocinas tradicionales**.
- Aportan a la **sanación espiritual**.
- Proporcionan fuerza, energía, salud y bienestar.
- Los alimentos de la cocina tradicional aportan **más nutrientes** al cuerpo que las comidas rápidas.

MANIFESTACIÓN CULTURAL

La riqueza cultural del municipio se manifiesta en prácticas como el ritual de iniciación femenina, conocido como pelazón, que integra la preparación de alimentos tradicionales (carnes de monte, pescados), bebidas fermentadas (masato y vino de payawaru) y cantos formativos con consejos para la joven, fortaleciendo el tejido cultural. Otro espacio clave es el Festival Autóctono de Danza, Murga y Cuento (del 28 al 30 de diciembre), donde se exhiben muestras gastronómicas con platos y bebidas regionales como la patarasca y la mazamorra de pescado. Finalmente, las ferias agroecológicas son esenciales, ya que visibilizan y comercializan la producción local de alimentos y productos procesados con insumos amazónicos (dulces, fariña, chicha y conservas), promoviendo el patrimonio culinario y alimentario del territorio.



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