



SAN ONOFRE DE TOROBÉ:

raíces de tradición, sabor y sanación

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 Onofre de Torobé**.



¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de San Onofre de Torobé?



Invitación, socialización y concertación

para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de San Onofre de Torobé.

Participación: 14 personas de la comunidad y 6 actores institucionales.

20 5 15

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 San Onofre de Torobé 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.

23 6 17

Durante el recorrido resaltaron preparaciones tradicionales como las bolitas de ajonjolí, el enyucado, el arroz de cangrejo, el buzo de pescado, el mote de chupamelon, la cabeza de gato, el dulce de ñame, el arroz con leche y las galletas de limón.

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 4 cocineras tradicionales.

4 0 4

Caracterización individual de iniciativas de cocinas tradicionales

de las personas participantes vinculadas al proceso.

16 Iniciativas caracterizadas

Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

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

16 Actores

4 Institucionales

de los sectores de gobierno local, agroalimentario y Cooperación Internacional

12 Comunitarios

4 cocineras tradicionales
2 líderes sociales
6 organizaciones comunitarias

Talleres participativos

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

19 4 15




Culturas



**San Onofre de Torobé,
Sucre**

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.



**SAN ONOFRE
DE TOROBÉ:**

**Raíces de tradición,
sabor y sanación**

**San Onofre de Torobé,
Sucre**

 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



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

El reto

Está en enfrentar la disminución de especies vegetales y animales que limitan el acceso a ingredientes tradicionales, **por eso la recomendación es** proteger y fortalecer los espacios del territorio destinados a la producción de alimentos, promover el rescate y conservación de semillas locales.



Desde la perspectiva
PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

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, y construir una cartilla, un video, audios o un recetario para conservar ese conocimiento.

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.

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, gasesos 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

San Onofre de Torobé, Sucre

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: **Lina Marquesa Rodríguez Meléndez**



RECETA DEL SANCOCHO SANADOR

El Sancocho sanador o también denominado “sancocho Afro” o “sancocho sanador trifásico”. Esta preparación se percibe como una estrategia de construcción de paz, de resolución de conflictos y de integración. Por esa razón, la clave es buscar un espacio para compartir, donde cada persona lleva un ingrediente como símbolo de unión. Se prepara con diversas carnes que pueden incluir cerdo, res, hueso y gallina; asimismo se incluye yuca, ñame, plátano verde y maduro, ahuyama, verduras como el ají, el cebollín, la col, y el orégano.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña



Cocina
dentro de
casa

TÉCNICAS
USADAS



Hervido

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña
Agua



INGREDIENTES

Para 4 porciones:

- 500 gr de carne mixta (hueso carnudo de res o cerdo, y gallina)
- 2 plátanos (1 verde y 1 maduro)
- 300 gr de ñame
- 300 gr de yuca
- 200 gr de ahuyama
- 1 ají dulce
- 2 ramas de cebollín
- 1 rama de orégano fresco (o ½ cdita de seco)
- 2 hojas de col
- ½ cdita de pimienta de olor o gorda
- Sal
- 2 L de agua

UTENSILIOS

- Ollas de barro
- Cucharones de madera
- Totumas
- Platos hondos
- Cuchillo

PREPARACIÓN

- 1** Colocar una olla de barro al fuego.

- 2** Cocer las carnes (frescas o saladas) hasta que estén tiernas.

- 3** Agregar los tubérculos en orden de dureza: primero el plátano, luego el ñame, después la yuca y finalmente la ahuyama.

- 4** Incorporar las verduras: ají, cebollín y orégano.

- 5** Continuar la cocción hasta que todos los ingredientes estén suaves y bien integrados.





Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Mayerlis Toro**

RECETA DEL MOTE DE CHUPAMELÓN CON PESCADO AHUMADO

La preparación corresponde a un plato fuerte, consumido tradicionalmente en el municipio. Se elabora a partir de ñame, hojas de chupamelon, pescado de preferencia (aunque el más usado es el sábalo), coco y plátano maduro. Para la preparación se enfatiza en que es necesario hacer el mote en fogón de leña.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña



Cocina
dentro de
casa

TÉCNICAS
USADAS

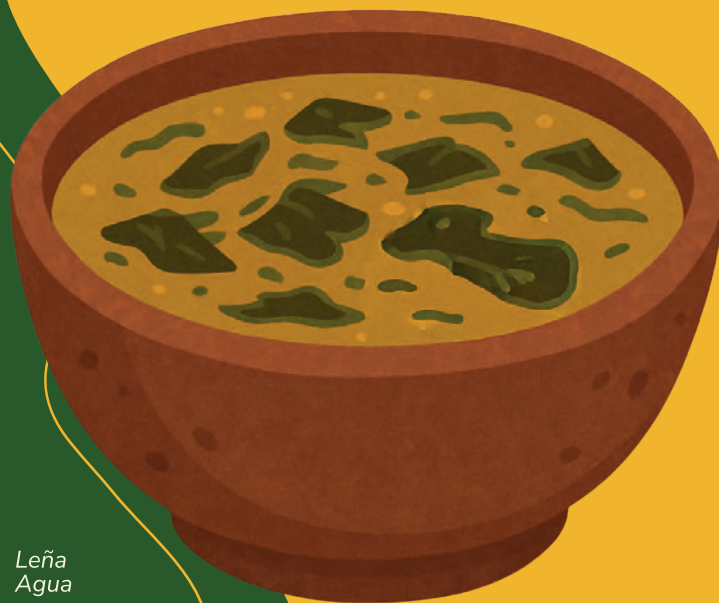


Ahumado
Hervido

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña
Agua



INGREDIENTES

Para 5 porciones:

- 1 ½ lb de ñame
- 3-4 tallos para sacar bastantes hojas de chupamelon
- ½ cabeza de ajo
- 2 cebollas
- 5-6 ajís
- 1 pescado (puede ser sábalo)
- 1 coco
- 1 plátano maduro

UTENSILIOS

- Palote para revolver
- Olla de barro
- Tabla
- Cuchillo
- Totumas

PREPARACIÓN

- 1 Cortar las hojas de chupamelón con cuidado, evitando las espinas.
- 2 Cocinar las hojas en agua hirviendo hasta que estén suaves.
- 3 Limpiar el pescado, retirando las escamas y abriéndolo por la mitad. Ahumarlo en brasas hasta que esté cocido.
- 4 Picar la cebolla, el ajo y el ají; sofreír en una paila con un poco de aceite.
- 5 Añadir el sofrito a la olla con el chupamelón cocido.
- 6 Incorporar el ñame pelado y troceado para espesar la preparación.
- 7 Desmechar el pescado ahumado y retirar las espinas (“despulsar”); agregar a la olla.
- 8 Verter el zumo de coco fresco y mezclar bien.
- 9 Añadir el plátano maduro troceado y cocinar hasta que todos los ingredientes estén bien integrados



Priorización: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Rebeca Montes Romero y
Tomas Montes Romero**



RECETA DEL SALPICÓN DE RAYA

El Salpicón de raya, o también denominado frichaché de raya o desmenuzado de raya, es una preparación muy común en la zona Caribe. La preparación corresponde a un guiso de carne, por lo general de pescado o mariscos, adobado con pimienta, sal, aceite, vinagre y cebolla, en el caso de la preparación priorizada en el municipio, se prepara principalmente con raya.

ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña

TÉCNICAS
USADAS

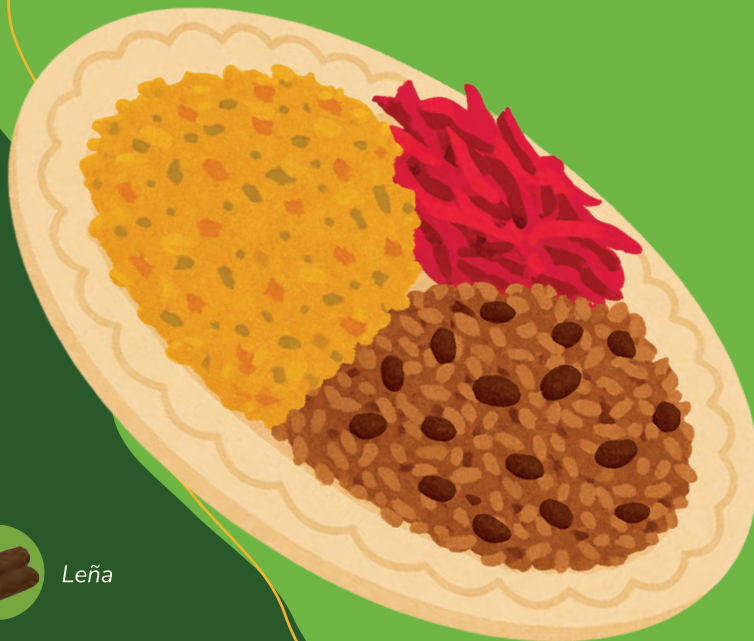


Ahumado
Sofrito

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 4 personas:

- 2 pedazos de raya (las dos aletas, evitando la parte del cuerpo por la aguja)
- 1 cabeza de ajo
- ½ lb de ají
- 1 cebolla roja
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de achiote
- Sal
- Limón
- 1 coco (para zumo)

UTENSILIOS

- Rallador
- Olla
- Caldero o paila
- Parrilla para ahumar.

PREPARACIÓN

- 1** Ahumar la raya sobre una parrilla con fuego de carbón, volteándola continuamente hasta que esté lista; dejar reposar.
- 2** Cocinar la raya en una olla con agua hasta que esté tierna; dejar enfriar.
- 3** Lavar la raya con vinagre y limón para retirar la baba; desmenuzar y exprimir.
- 4** Preparar un hogao sofriendo cebolla, achiote, ají, ajo y orégano en una paila.
- 5** Añadir el hogao a la raya desmenuzada.
- 6** Incorporar el zumo de coco (obtenido licuando y exprimiendo coco rallado).
- 7** Agregar limón y sal al gusto; mezclar bien.
- 8** Servir acompañado de bollo, yuca, plátano o arroz.



INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

19 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 38% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 13% a la pesca y piscicultura y el 13% a la producción agrícola y pecuaria.
- 25% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura y en habilidades de cocina.
- 62% 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

- 31% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 25% Requiere apoyo económico para mejorar las condiciones de las iniciativas.
- 25% Requiere apoyo en el mejoramiento y creación de centros de acopio.

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

- Montañas**
Se identificaron 16 alimentos, entre ellos está la yuca, el plátano, el conejo y el aguacate.
- Las rosas y huertas caseras**
Se identificaron 25 alimentos, entre ellos está el ñame, el ñeico chupamelón, la batata, el arroz y el mango.
- Mar**
Se identificaron 22 alimentos, entre ellos está el pescado bonito y el medregal.

FRECUENCIA CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Por ciclos de producción**
Maíz
- Anualmente**
Yuca, ñame, plátano y arroz.

PROBLEMÁTICAS QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Contaminación del agua y el suelo
- Turismo desmedido y gentrificación.
- Disminución de especies vegetales y animales claves para la alimentación tradicional

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

- Pesca artesanal
- Agricultura tradicional y familiar

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Realizan labores de fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras.
- Participan más que las mujeres en las decisiones sobre la producción y el uso de los recursos del territorio.
- Transmisión de los conocimientos y prácticas relacionadas con la agricultura.
- Responsabilidad doméstica y de cuidado familiar, que limita su participación en la producción agropecuaria.

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

San Onofre de Torobé, Sucre



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:**
Mote de chupamelón, cocada de ajonjolí, dulce de ñame, revoltito de habichuela.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:**
Mazamorra, bollo de plátano.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:**
Salpicón de bonito, caracol guisado, buzo de pescado, sopa de cangrejo.

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

- Ahumado
- Salmuera
- Hervido
- Frito
- Guisado
- Tostado

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Paleta, parrilla, caldero, cuchara de palo, olla de barro, totuma, cuchara de totumo, achioteras, rallador, hornillas, balai

¿Por qué se han dejado de usar?

- Ya no se produce la materia prima con la que se elabora el utensilio
- Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones tradicionales

PROBLEMÁTICAS QUE PONEN EN RIESGO EL USO Y PRESERVACIÓN DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES

- Encarecimiento de los precios de los alimentos y de las preparaciones tradicionales.
- Influencia de las dietas y productos alimentarios globalizados que desplazan las recetas tradicionales.
- Ausencia de medidas comunitarias, gubernamentales y locales 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 Navidad (Chicharrón de cerdo y pasteles).
- En Semana Santa**, los dulces locales como el dulce de ñame, el dulce de coco, el dulce de plátano.

RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- La **salud alimentaria** está estrechamente vinculada con las **cocinas tradicionales**.
- Los alimentos de la cocina tradicional se consideran sanos porque **proveen fuerza, vitalidad y fertilidad**.
- Las preparaciones **contienen nutrientes** que aportan vitalidad y generan vida, salud y longevidad.

MANIFESTACIÓN CULTURAL CANTO Y DANZA

- El canto y la danza son una herencia africana importante de las y los san onofreños.
- Se manifiesta en espacios de la vida cotidiana como la cocina tradicional.
- Laura Sofía Solar, participante del taller de niños, niñas y adolescentes afirmó que en la cocina se siente libre y expresa esa libertad a través del canto.





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 80** Aniversario

Culturas

ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

CONSUMO DE ALIMENTOS