



## SANTA CRUZ DE LORICA:

a orillas del río Sinú, el sabor y la tradición alimentan la historia viva del territorio.

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 **Santa Cruz de Lorica.**



### Invitación, socialización y concertación

del proceso para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Santa Cruz de Lorica.

Participación: 25 personas de la comunidad y 4 actores institucionales.

29 5 24

### 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 Santa Cruz de Lorica 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.

18 0 18

Durante el recorrido se visitaron espacios como el mercado de Lorica, la plaza Marcial Alegría, el puente de los chicharrones y la cocina oculta de la cocinera tradicional Dumet. Estos lugares permitieron reconocer los alimentos locales, las preparaciones y el papel de las cocineras tradicionales en el municipio.

### 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 3 cocineras tradicionales.

3 0 3

### Caracterización individual de iniciativas de cocinas tradicionales

de las personas participantes vinculadas al proceso.

**24** Iniciativas caracterizadas

### Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

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

**15** Actores

**3** Institucionales  
de los sectores de agricultura, salud y cooperación internacional

**12** Comunitarios  
6 cocineras tradicionales  
1 artesano  
productores campesinos  
3 organizaciones comunitarias

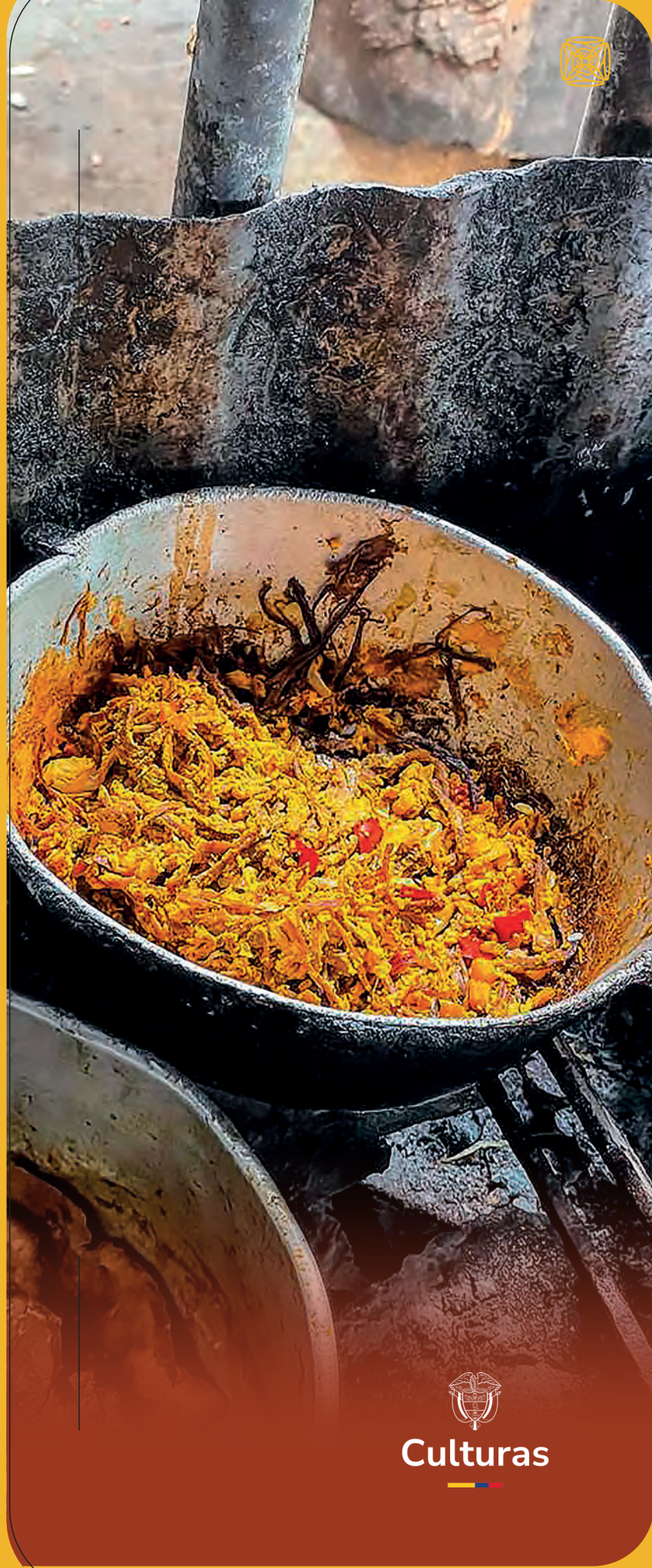
### Talleres participativos

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

18 0 18

## ¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Santa Cruz de Lorica?



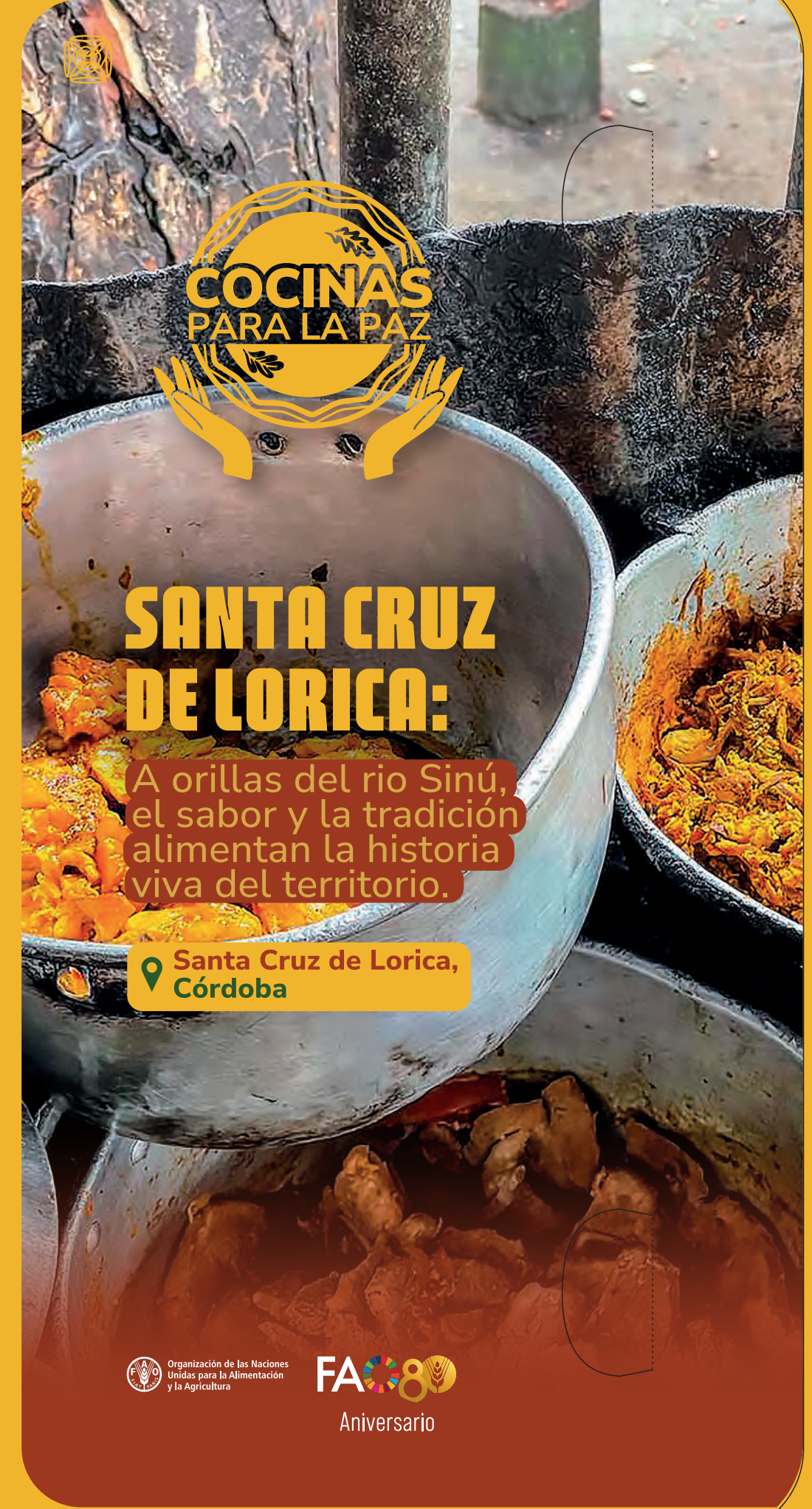


  
**Culturas**



**Santa Cruz de Lorica,  
Córdoba**

**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.



## SANTA CRUZ DE LORICA:

A orillas del río Sinú, el sabor y la tradición alimentan la historia viva del territorio.

 **Santa Cruz de Lorica,  
Córdoba**

 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 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.

**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

**Santa Cruz de Lorica, Córdoba**

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: por relevancia

Portador de la tradición: **Mónica Montealegre**



## RECETA DE LA SARAPA

- La sarapa es un envoltorio preparado en hojas de bijao que contiene varios alimentos cocinados por separado, siendo su base el arroz con coco (blanco o con fríjol) y una o varias carnes guisadas (cerdo, res o gallina) sazonadas con aliños naturales.
- Es muy valorada por su capacidad de alimentar a quienes trabajan largas jornadas, especialmente hombres que van al monte.
- La hoja de bijao sirve como recipiente que facilita su transporte, conservación y consumo directo.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio con fogón de leña

TÉCNICAS USADAS



Sofrito  
Guisado  
Hervido  
Envuelto

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña  
Hoja de bijao





## INGREDIENTES

Para 4 personas aprox:

- 1 coco (para arroz de coco blanco o de fríjol)
- ½ lb de fríjol
- Sal
- Azúcar
- 2 lb de yuca
- 2 plátanos amarillos maduros
- 1.2 kg Carne de cerdo, res o gallina (según preferencia)
- 5 ajíes dulces
- 1 rama de cebollín
- 1 cebolla roja
- 2 tomates maduros
- 1 pimentón
- 2 dientes de ajo
- Pimienta de olor
- Aceite al gusto

## UTENSILIOS

- Caldero
- Cuchillo
- Tabla
- Rallador
- Cucharón
- Palote
- Machacador

## PREPARACIÓN

- 1 Rallar el coco y extraer la leche con agua, colándola bien.
- 2 Preparar el arroz con la leche de coco, ajustando con sal y azúcar al gusto (puede ser arroz de coco blanco o de fríjol)
- 3 Guisar las carnes elegidas (cerdo, res o gallina) con ajo, ají dulce, cebollín, cebolla roja, tomate, pimentón y pimienta de olor.
- 4 Freír las tajadas de plátano maduro hasta que estén doradas.
- 5 Cocinar la yuca en agua con sal hasta que esté blanda.
- 6 Preparar la ensalada de repollo, cortándolo bien finito y aliñándolo al gusto.
- 7 Lavar las hojas de bijao y alistarlas para envolver.
- 8 Servir y armar la sarapa: colocar en cada hoja una porción de arroz, carne guisada, tajadas, yuca y ensalada.
- 9 Envolver con las hojas de bijao y servir caliente.



Priorización: por relevancia

Portador de la tradición: **Berlides Dora Arteaga**



## RECETA DEL MOTE DE FRÍJOL

- El mote de fríjol es una sopa que se prepara con fríjol cocido y molido, leche de coco natural, ñame, plátano maduro, ajo, cebolla, cebollín y ají dulce.
- Tradicionalmente, se sirve en chochas o cacerolas de barro, acompañado usualmente con carne de cerdo.

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio  
abierto con  
fogón de leña



Cocina  
dentro de  
casa

TÉCNICAS  
USADAS



Sofrito  
Hervido

RECURSOS  
NATURALES  
EMPLEADOS



Leña



## INGREDIENTES

Para 4 personas aprox:

- 1 lb de frijol
- 3 lb de ñame
- 2 plátanos maduros (amarillos)
- ½ coco
- 1 cebolla roja
- 1 rama de cebollín
- 3–4 ajíes dulces
- 2–3 dientes de ajo
- Sal
- 1 ½ lb proteína al gusto (preferiblemente cerdo)

## UTENSILIOS

- Caldero
- Rallador
- Olla
- Cucharón
- Palote
- Machacador
- Molino

## PREPARACIÓN

- 1 Remojar el frijol desde la noche anterior.
- 2 Cocinar el frijol en agua hasta que ablande y luego molerlo.
- 3 Rallar medio coco, añadirle agua y exprimir con las manos para sacar la leche de coco.
- 4 Pelar y cortar el ñame y los plátanos maduros.
- 5 En una olla, colocar el ñame, los plátanos, ajo, cebolla, cebollín y ají dulce. Sofreír ligeramente o calentar con agua. Cuando esté caliente, incorporar el frijol molido.
- 6 Agregar la leche de coco previamente extraída.
- 7 Revolver bien y dejar cocinar hasta que los bastimentos estén blandos y el mote tenga buena consistencia. Ajustar la sal al gusto.
- 8 Servir caliente, acompañado con la proteína elegida (cerdo, pollo, pescado, etc.).



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Yenelis de Hoyos Tordecilla**



## RECETA DEL SANCHOCHO DE BOCACHICO

- El sancocho de bocachico es una preparación típica del municipio de Lorica, tanto así, que un dicho popular sugiere que no se visitó realmente el municipio si no se probó el sancocho de bocachico.
- Se trata de una sopa elaborada principalmente con productos naturales del territorio, como el bocachico (pescado de río), plátano verde, yuca, ñame, cebolla, cebollín, ají y leche de coco.
- La clave de su sabor reside en el uso de ingredientes recién obtenidos del mercado local o directamente de los pescadores

### ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio  
abierto con  
fogón de leña



Cocina  
dentro de  
casa

TÉCNICAS  
USADAS



Hervido  
Frito

RECURSOS  
NATURALES  
EMPLEADOS



Leña



## INGREDIENTES

Para 4 personas aprox:

- 2 plátanos verdes
- 2 lb de yuca
- 2 lb de ñame
- Sal
- 1 limón
- 1 cebolla roja
- 1 rama de cebollín
- 2-3 ajíes dulces (o ají topito si se prefiere)
- Zumo de 1 coco (leche de coco)
- 2-3 lb de bocachico
- Tripa de pescado (para dar más sabor)

## UTENSILIOS

- Ollas
- Calderos
- Rallador
- Mortero

## PREPARACIÓN

- 1** Pelar y cortar el plátano verde, la yuca y el ñame.
- 2** En una olla grande con abundante agua, agregar los bastimentos junto con sal y el jugo de limón.
- 3** Añadir los aliños iniciales: cebolla, cebollín y ají.
- 4** Cuando los bastimentos estén blandos, agregar el zumo de coco y bajar la temperatura del fuego para que no se corte.
- 5** Rectificar el sabor con más aliños de los iniciales (cebolla, cebollín y ají) y ajustar la sal.
- 6** Finalmente, agregar el pescado fresco o frito, dejar unos minutos hasta que se integre bien el sabor.
- 7** Servir caliente acompañado de arroz blanco o arepas de maíz.

## INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

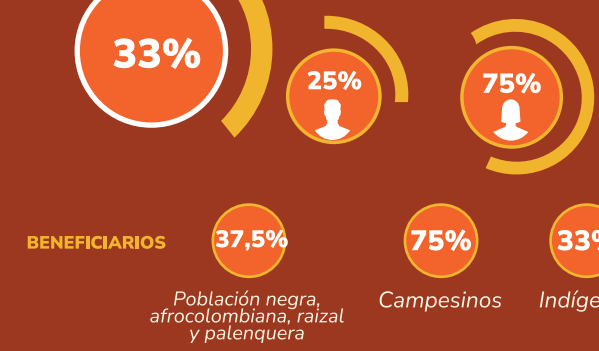
19 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 75% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 8% al procesamiento de alimentos y el 8% a la producción agrícola y pecuaria.
- 29% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura.
- 87% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.
- 79% Favorece la independencia económica de las mujeres.

PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 58% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 20% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercadeo.
- 10% Requiere capacitación en la creación y gestión de proyectos productivos.

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

- Campos y montañas:** Se identificaron 22 alimentos, entre ellos está el corozo, ajonjolí, el maíz y las guamas.
- Chagras, patios y huertas caseras:** Se identificaron 23 alimentos, entre ellos está la guayaba, el cebollín y el ñame.
- Río, ciénagas y pozos:** Se identificaron 9 alimentos, entre ellos está el bocachico, la mojarra amarilla y la tilapia.

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

- Varias veces al año:** Yuca, maíz, frijol, patilla, berenjena, ají, col, cebollín, candia, tomate.
- Por ciclos de producción:** Arroz y la pesca.
- Anualmente:** Plátano y ñame.

**PROBLEMÁTICAS**  
QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Contaminación del agua y el suelo.

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

- Pesca artesanal
- Agricultura tradicional y familiar
- Prácticas de agricultura sostenible

## PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Realizan labores que requieren fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructura.
- Cuidado de las plantas, recolección y preparación de alimentos y agua.

\*Se segrega conocimientos específicos de acuerdo con el género para las actividades de la agricultura.

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

- Autoconsumo de las familias que los producen
- Se transforma en subproductos
- Se venden localmente
- 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

Santa Cruz de Lorica, Córdoba

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura  
FAO Aniversario

Culturas

## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:** Arroz apastelado, enyucado, mote de frijol, mazamorra.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:** Sarapa, jugo de corozo, gallina guisada.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:** Mote de pescado, pescado en viuda, sancocho de bocachico, revoltito de moncholo.

## 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
- Frito
- Hervido
- Viuda

## UTENSILIOS

MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Fogón de tres bindes con leña, palote, olla de barro, mortero, rallador, pilón, molino.

## ¿Por qué se han dejado de usar?

- No se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas para la elaboración de utensilios tradicionales
- 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

- Las generaciones más jóvenes adoptan nuevos estilos de vida y gustos.
- Influencia de las dietas y productos alimentarios globalizados que desplazan las recetas tradicionales.
- Aumento del consumo de productos convenientes y bebidas ultraprocesadas.

## 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 el Festival del ñame, el festival de la piña y el festival de la chicha.
- 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.
- Los alimentos de la cocina tradicional se consideran más sanos, con menos aditivos o conservantes, por lo que es asociado a menor probabilidad de sufrir enfermedades.

## MANIFESTACIONES CULTURALES

- A orillas del río Sinú, Lórica ha sido un punto estratégico para el comercio y la comunicación fluvial, atrayendo comerciantes nacionales y extranjeros. Por sus aguas se transportaban mercancías como tabaco, cuero, arroz, madera, plátano, maíz y ganado.
- Es un municipio que reúne varias culturas y tradiciones alimentarias indígenas, africanas, españolas y sirio libaneses.
- La influencia siriolibanesa se percibe en la gastronomía local y en la arquitectura del municipio, especialmente en el Mercado El Rancho, declarado Monumento Nacional en el 2012 por su valor histórico, cultural y patrimonial.
- El Rancho es recordado como un escenario de tertulias y narraciones orales que alimentaban la historia viva del territorio.
- Actualmente, la riqueza de las cocinas tradicionales de Lórica se refleja en festivales rurales como el del ñame en el corregimiento Manantial Arriba, el de la piña en la vereda Sarandela, el de la chicha en el corregimiento Carbo, y el de la sarapa o zarapa en la vereda El Manguito.



## 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** Aniversario **Culturas**

### ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

### CONSUMO DE ALIMENTOS